Воловодівська Ж.О.,

методист з практичної психології

та соціальної роботи

Практичне заняття

«Робота з дітьми, що стали свідками або жертвами насильства. Корекція негативного емоційного стану дитини після пережитої травматичної події».

**Вправа «Емоційна підзарядка».**

**Мета:** вiдчути вплив невербальних компонентiв (рухiв, жестiв, мiмiки, iнтонацii голосу тощо) на емоцiйний стан.

**Метод:** руханка.

**Опис.** Чи помiчали, спостерiгаючи за собою та iншими, що свою вдачу людина передає мовою тiла. Поспостерiгайте за футболiстами, якi забивають голи: один б'с себе в груди (вiд захоплення й радостi), iнший піднімає руки догори, третiй - плескає в долонi, четвертий пританцьовує та iн. Те ж саме можна сказати стосовно будь-якої дiяльностi: свiй успiх, задоволення, радiсть людина виражає мiмiкою, рухами рук, нiг, навiть спiвом. Вiдтворюючи рухи радостi, перемоги та iн., наповнюємося емоцiями та отримуємо наснаження.

 Учасникампропонується стати в коло i пригадати, яким саме способом (якими рухами, звуками) вони виражають свої позитивнi емоцii (захоплення, радiсть, успiх). Потiм кожен учасник по колу виконує рух, а всi решта його повторюють.

**Обговорення.**

*Як себе зараз почуваете?Що вiдбулося в процесі виконання цiєї вправи?*

*Як можна назвати техніку управління емоційним станом, з якою ви щойно ознайомилися?*

**Техніка емоцiйної підзарядки.** Ви ознайомилися з однiєю з технiк «емоцiйноi пiдзарядки». Запам'ятовуйте рухи, слова, мелодії, якi позитивно впливають на ваш настрiй i використовуйте їx при необхiдностi.

**Вправа «Цінності»** (середня, старша школа)

**Мета:** визначити прiоритетнi життеві цiнностi учасникiв та ресурси емоцiйної компетентностi в реалiзацiї цiнностей.

**Метод:** вправа.

**Опис.** Саме цiнностi є орієнтиром. Людина почувається успiшною i щасливою тодi, коли крок за кроком рухається до чогось, що має для неї цiннiсть. (*Що* найголовніше *для вас у життi? Як про це дiзнатися?)* Найпростiший спосiб - це спочатку подумати про те, що є найбiльш важливим у життi.

*Інструкція учасникам.* Виберiть з перелiку десять найбiльш значущих для вас цiнностей або допишiть iншi. Якщо у процесi роботи ви змiните свою думку або захочете дописати iншi цiнностi, тодi можете виправити вiдповiдi. Кiнцевий результат вiдображатиме вашу реальну позицiю.

Тепер виберiть три найважливiшi для вас цiнностi.

Виберiть одну цiннiсть, найголовнiшу.

*Орієнтовний перелік**цiнностей****:***

1. Гарне здоров'я та високий рiвень життєвої енергії.
2. Свобода вiд страхiв, невпевненостi, минулого негативного досвiду.
3. Розваги.
4. Гармонiйнi стосунки з оточенням.
5. Кар'єра.
6. Bipa.
7. Заняття улюбленою справою, хобi.
8. Рух до мpii, поставлених цiлей.
9. Iнтерес до життя, вiдкритiсть до нового.

10. Бажання вчитися та самовдосконалюватися.

1. Цiкава робота.
2. Матерiальний добробут.
3. Власна справа.
4. Любов.
5. Комфорт.
6. Суспiльне визнання, повага.
7. Щаслива родина.
8. Почуття щастя, гармонії, задоволення життям.
9. Дружба.
10. Вiдпочинок. Iнше…

**Обговорення.** *Як вiдбувався процес вибору цінностей? Легко/важко було робити вибiр? Яку одну цінність вибрали?* (Учасники вiдповiдають за бажанням i аргументують думку). *За яких умов цiнностi можуть здiйснитися?*

**Вправа «Вербалiзацiя емоцiй та почуттів»** (середня, старша школа)

**Мета:** ознайомлення з технiками вербалiзацii власних почуттiв i партнера, набуття навичок адекватного i толерантного вираження емоцiйного стану.

**Метод:** вправа.

**Опис.** Учасники сiдають у коло. По черзi висловлюють припущення сусiдам лiворуч про iхнiй стан («Менi здається, що ти зараз спокiйний i зацiкавлений тим, що відбуваєтъся»).

Почувши iнформацiю про свiй стан, слухачi надають зворотний зв'язок, тобто уточнюють її.

Пiсля того, як коло замкнеться, ведучий проводить обговорення.

**Обговорення.** *Яким чином ви визначили емоцiйний стан сусiда? На які ознаки ви орієнтувалися при цьому?**Важко чи легко говорити про власний емоційний стан? А про стан іншої людини?**Чи потрібно говорити співрозмовнику про емоції?**Чи завжди говоримо те, що почуваємо? Чому приховуємо власні емоції/почуття? Які наслідки?*

**Вправа «Моя мрiя»** (початкова школа).

**Мета:** усвiдомлення мотивувального впливу цiлей.

 **Метод:** творча праця.

**Ресурси:** чистi аркушi паперу, кольоровi олiвцi, фарби, фломастери.

**Опис.** Попросiть учасникiв виразити свою мрiю мовою малюнку. Потiм учасники за бажанням розповiдають про свiй малюнок.

**Обговорення.** *Що вiдбудеться, коли мрiя здiйсниться? Які емоції переживатимете? Що можете зробити сьогодні*, *щоб мрiя здійснилася*?

**Резюме.** Емоцiї, якi супроводжують бажання, мpiї, є енергією, внутрiшньою силою для їx здiйснення. Яскравий образ бажаного перетворює мрію, заряджену емоціями, на реальність.

**Вправа «Від чого я радію».**

**Слова ведучого:** Це буде дуже швидка гра. Заплющiть очi та подумайте, вiд чого ви радієте в життi! Я теж подумав i вирiшив погратися з вами. Я перший розпочинаю.

«Я радію коли »

А тепер до кого я пiдiйду, той i продовжує: «Я радiю коли ... ». Гра триває у швидкому темпi, але ведучий встигає зафiксувати на плакатi вiдповiдi дiтей. У кiнцi всi аплодують одне одному.

**Завершения заняття.**  **Вправа «Ти - молодець».**

Ведучий просить ycix учасникiв, якi в колі, пiдняти праву руку вгору, опустити i поплескали по плечi сусiда з правого боку зi словами «Молодець, в тебе все получиться», потiм пiдняти лiву руку i поплескали з правого боку.