**Центр практичної психології та соціальної роботи**

**Школа активного навчання**

**«ВЧИМОСЯ КЕРУВАТИ ЕМОЦІЯМИ. ВЗАЄМОДІЯ З ДІТЬМИ, ЩО МАЮТЬ ТРУДНОЩІ СОЦІАЛЬНО-ПСИХІЧНОГО РОЗВИТКУ»**

**(вчителі, вихователі інклюзивних класів/ груп, асистенти)**

**Підготували:**

**Воловодівська Ж.О., Докійчук Т.В.,**

**методисти з практичної психології та соціальної роботи**

**Вправа «Тиск»**

Мета: спонукати учасників аналізувати різні емоційні відчуття, мотивувати до роботи у занятті.

Учасники об’єднуються в пари. За командою тренера один з пари виконує рухи тиску на іншого за допомогою рук, далі учасники міняються ролями.

Один з учасників повертається спиною, інший тисне руками на спину, потім міняються ролями.

Обговорення:

* Що ви відчували під час того, коли на вас здійснювали тиск?
* Що Вам хотілося зробити у цей момент?
* Що відчували ті, хто здійснював тиск?

**Вправа «Психологічний театр»**

Мета:

Тренер пропонує вийти 5 учасникам. Роздає їм ролі:

«Дитина»

«Хвороба»

«Ізоляція»

«Ставлення оточуючих»

«Очікування оточуючих»

СЦЕНАРІЙ:

* Я народилася. – Я маленька дитина. (посередині стає учасник із роллю «ДИТИНА»).
* Я розплющила очі і не побачила яскравий світ, не почула мелодійні звуки, не відчула дотику землі або я побачила світ в незрозумілій для мене картинці. Але ж я з’явилася. Я відчуваю, що щось не так ….

Але я маю велике, щире бажання жити. Я не знаю, що не так, але я відчуваю, що я могла б бути на щось здатна.(А це «ХВОРОБА», учасник даної ролі тисне на «ДИТИНУ»).

* Я чую, як діти бігають на вулиці, як вони весело щебечуть, грають м’ячем, а я сиджу, мені самотньо, сумно. Я не знаю, що таке справжні дитячі забавки. Тому що, я не така і мене не показують… (Учасник у ролі «ІЗОЛЯЦІЯ» тисне на «ДИТИНУ»).
* Вав, я на прогулянці! Назустріч ідуть дітки. Вони чомусь дивляться на мене та відвертають погляд. Мамина подружка відвернула від мене погляд. Незнайома жінка подивилася на мене з жалістю. Чому ? Що не так? (учасник в ролі «СТАВЛЕННЯ ОТОЧУЮЧИХ» тисне на «ДИТИНУ»).
* Я так хочу порадувати всіх. Я відчуваю, як роблю перші кроки… Я дуже хочу все відчути… Але я бачу в очах інших розпач, роздратування. (учасник ролі «ОЧІКУВАННЯ» тисне на «ДИТИНУ»).
* А так хочеться звільнитися, скинути. Так хочеться відчути землю під ногами. Хочеться щоб відкрився цей світ. («ДИТИНА» підіймає руки в гору, відкидаючи тим самим все те, що на неї тиснуло).
* Сценку зіграно.

Учасники виходять із ролей, називаючи своє ім’я.

**Рефлексія:**

* Що відчували учасники, які були в ролях?
* Що хотілося б змінити в ролі «ДИТИНИ»?
* Що хотілося б зробити глядачам?

**Вправа «Дорога до успіху»**

Тренер об’єднує учасників в чотири групи. Завдання кожній групі написати якими мають бути дії кожного, хто є дотичним до такої дитини? Що потрібно зробити, щоб дитина могла успішно розвиватись та адаптуватися у цьому світі?

Учасники презентують свої відповіді.

Оточення також повинно змінюватися, працювати над собою, для того щоб особливій дитині було комфортно в суспільстві. Одним з ключових компонентів в прийнятті особливої дитини є емоційний стан дорослого.

Зараз ми з вами спробуємо опанувати техніку роботи з емоціями «7-П»

**Техніка роботи з емоціями «7 – П»**

1. Продихати негативну емоцію.

Зміст: глибоке дихання має заспокійливий вплив.

1. Попий водички.

Зміст: прохолодна вода допомагає прийти до тями.

1. Поміняй стан тіла.

Рухові дії: подивися по сторонам, стряхни руками, пройдися.

Зміст: рух зменшує м’язову напругу, послаблює емоцію.

1. Подумай, проаналізуй! Подумки дати відповіді на запитання: «Що зараз відбувається?», «Хто переді мною?», «Що мені зараз зробити?».
2. Піймай емоцію (наприкл., злість, роздратування, розпач). Жест: стисніть руки в кулак. Зміст: фіксація наявності переживання, розпізнання емоції.
3. Поклади у серце позитив, наповни його іншою емоцією. Подумайте, яку емоцію ви хотіли б переживати та наповніть нею серце. Зміст: природа не любить порожнечі, тому звільнене від негативної емоції місце краще заповнити позитивом.
4. Подякуй! Про себе подякувати долі за можливість здобувати досвід.

Зміст: формування позитивного мислення, уміння бути вдячними.