

Голота, А. С. Вдих-видих. Тренінгове заняття для педагогів закладів освіти.
Дитячий садок, 23-24, с. 52-63. – 0,5 авт. арк.

Аудиторія: педагоги закладів освіти.

Обладнання: папір, кольорові олівці, фарби, дошка/фліп-чарт, роздруковані бланки для тестування (у двох екземплярах на кожного учасника), бланки для роботи №2, №3 (за кількістю учасників).

Методи, прийоми: арт-терапевтичні та когнітивно-поведінкові техніки, психоедукація.

Тривалість: 3 години

Кількість учасників: до 15 осіб

Мета

Навчальна: познайомити із найбільш табуйованими та суспільно засуджуваними емоціями: злість, сум, заздрість.

Розвивальна: розвинути навички рефлексії, усвідомленості, здатності до саморегуляції і самоприйняття.

План:

- I. Підготовча частина
- II. Вступна частина
- III. Основна частина
- IV. Завершальна частина

Хід заняття:

I. Підготовча частина

1. Підготовка приміщення і матеріалів для роботи

Ведучому необхідно заздалегідь підготувати приміщення і матеріали для роботи: роздрукувати бланки для тестування і завдань, розставити стільці для учасників колом, на столах розкласти папір і кольорові олівці, підготувати дошку або фліп-чарт.

2. Інструктаж щодо роботи

Ведучий оголошує тему зустрічі, інформує про таймінг, повідомляє про тестування перед заняттям.

3. Тестування

Ведучий роздає по одному екземпляру бланків для тестування, пояснюючи мету: “Перед початком заняття вам пропонується заповнити дані опитувальники. Результати залишаться у вас. Після заняття ви повторно дасте відповіді на ці питання і зможете порівняти результати, таким чином визначаючи ефективність для вас цієї зустрічі”.

Після заповнення бланків учасники згортають їх і відкладають в сторону.

II. Вступна частина

4. Знайомство, збір очікувань, постановка цілей.

Заняття починається зі знайомства (за необхідності), оголошення змісту і мети заняття, виявлення очікувань учасників, обговорення норм взаємодії тощо.

Виявлення очікувань учасників заняття. Учасникам пропонується продовжити речення: «Від тренінгу я очікую...», відповівши на запитання: «Про що хотіли б дізнатися, чому навчитися?».

Ведучий на дошці або фліп-чарті записує перелік очікувань учасників. Якщо очікування учасників перевищують мету тренінгового заняття, ведучий одразу повідомляє про це.

Відповідно до очікувань учасників, ведучий разом з групою формулює цілі заняття і записує їх на дошці.

5. Правила роботи в групі

Погодження учасниками тренінгу норм взаємодії на заняттях.

Ведучий пояснює, що для того, аби заняття було ефективним та корисним, всім учасникам необхідно дотримуватися певних правил групової взаємодії, які не тільки створюють атмосферу довіри, доброзичливості та творчої співпраці, а й сприяють розвитку емоційних компетенцій. Ведучий запитує запитують які правила могли б запропонувати учасники, погоджує їх з усіма присутніми і записує на дошці.

Рекомендовані норми взаємодії:

- цінувати час;
- бути уважними і присутніми «тут і тепер»;
- поважати один одного;
- персоніфікувати висловлювання «А я думаю так...»;
- правило «Стоп» (якщо питання чи завдання викликає важкі переживання, учасник може відмовитись від виконання);
- правило «Мікрофона» (говорить лише той учасник заняття, якому надавалось слово);
- не давати оцінки діям, почуттям та думкам учасників;
- не залишати групу без гострої на те необхідності і без повідомлення про причини;
- конфіденційність.

III. Основна частина

Ведучий розповідає про важливість розвитку емоційної компетентності, розкриває зміст поняття, розвіює поширені міфи щодо емоцій та емоційної саморегуляції.

5. Психоедукація щодо емоційної компетентності

Емоційна компетентність – це мистецтво ідентифікувати свої емоції в момент, коли їх відчуваєте, в результаті краще розуміти свою поведінку і раціонально вибирати свої реакції, тобто бути господарем власних емоцій. Управління емоціями – це навичка, яку можна напрацьовувати і розвивати, що підтверджується науковими дослідженнями.

Емоційна компетентність є запорукою психологічного та навіть соматичного здоров'я особистості. Адже складності в усвідомленні та визначенні власних емоцій (“алекситимія”) підвищують ризик виникнення психосоматичних захворювань у дітей та дорослих. Нездатність керувати емоціями часто свідчить про складнощі у керуванні стресом, що може призвести до серйозних проблем зі здоров'ям. Таким чином, уміння розбиратися у власних почуттях та керувати ними постає особистісним фактором, який зміцнює психологічне та соматичне здоров'я людини.

Якщо ми знаходимося в контакті зі своїми почуттями - вміємо помічати і розуміти їх, то можемо при необхідності при важких переживаннях відразу надавати підтримку собі, а також керувати своїм емоційним станом.

Коли ж почуття ігноруються - свої або інших - виникає конфлікт у взаєминах, або ж внутрішньоособистісний конфлікт. Такий конфлікт згодом стає причиною неврозів, тривожних розладів, призводить до незадоволеності життям і позбавляє людину радості.

На жаль, в нашій культурі існує багато нездорових переконань про емоції та почуття, зокрема, поширеною є думка про те, що деякі з них є “поганими”, “негативними”, такими, що не можна виражати.

6. Завдання “Визначаємо табуйовані емоції”

Питання до аудиторії: “Які емоції ви вважаєте неприйнятними, поганими? Які переконання про емоції ви взагалі знаєте? Пригадайте сімейні настанови, прислів'я і приказки, правила щодо різних почуттів, які існували в ваших родинях, або які ви чули від людей, що вас оточували”.

Приклади табуйованих емоцій:

- злість
- заздрість
- сум
- ревності
- провина
- страх

Приклади переконань:

- Емоції поділяються на негативні та позитивні.
- Негативні емоції слід неодмінно придушувати.
- Люди, які відчують заздрість - не дуже хороші.
- Злість робить людину злою.
- Плакати – соромно.
- Треба намагатися будь-що не допускати виникнення суму та поганого настрою.
- Відчувати злість, ревності, заздрість – погано.

Ведучий записує на дошці приклади таких переконань і запитує наскільки учасники вірять у кожне твердження. Якщо учасники не можуть пригадати приклади подібних переконань, ведучий озвучує приклади з переліку, наведеного вище.

Найчастіше люди намагаються приховати страх, розчарування, заздрість, горе, злість. У нашому суспільстві таке ставлення до емоцій активно підкріплюється. «Не плач, ти ж чоловік!» - кажуть хлопчикам з віку, коли вони

ще пішки під стіл ходять. «Дівчаткам не можна злитися» - раз у раз чують дочки нашої культури. У більшості людей існує безліч упереджень і негативних установок про емоції. Якщо такі переконання сильні, вони можуть істотно псувати життя, ставати причиною емоційної дисгармонії.

Практика придушення і стримування своїх почуттів в результаті може мати три варіанти наслідків: пригнічуючи неприємні емоції, психіка згодом також починає перебивати доступ і до позитивних. І тоді у людини втрачається здатність відчувати, і її життя стає прісним, беземоційним, нудним.

Другий можливий варіант – це коли пригнічені емоції капсулюються в тілі, і тоді ми маємо справу з психосоматикою. Невідреаговані злість, образа, тривога, страхи призводять до емоційного вигоряння, психічного напруження, тривоги, зривів, депресій, різноманітних симптомів.

Третій варіант – це коли емоції тривалий час стримуються, придушуються, але потім відбувається перевантаження і людина вибухає. Такий спосіб відреагування емоцій завдає великої шкоди і відносинам, і здоров'ю людини.

Тільки з прийняття власних емоцій, якими б вони не були, може початися справжня робота над собою. Якщо ви хочете перетворити свої емоції в друзів, запам'ятайте: не буває поганих або хороших емоцій. Емоції такі, які вони є. До будь-якої з них, якою б вона не була, важливо поставитися з повагою і прийняттям. Якщо емоція виникла, вона неодмінно шукає вихід, адже її завдання - спонукати нас на дії, які забезпечать задоволення наших потреб. Будь-які емоції нам дані для того, аби ми їх відчували, звертали увагу, висловлювали, проживали. Будь-яке переконання, що накладає жорстку заборону на вираження будь-якої емоції, є деструктивним.

7. Вправа «Про що сигналізує негативна емоція?»

Як ви вже зуміли розібратися, через що обмежують переконань, різних батьківських послань і сімейних правил поведінки з емоційною сферою, ми прагнемо подавити, забороняємо собі відчувати певні емоції і вважаємо себе поганими, неправильними, якщо помічаємо у їх себе.

Поки ми не визнаємо наявності емоції, «не бачимо її», ми не можемо і добре бачити ситуацію в цілому, тобто не володіємо достатньою інформацією. І природно, не визнаючи наявності якоїсь емоції, не можемо з нею розлучитися, вона так і залишається десь всередині у вигляді м'язових зажимів, психологічних травм та інших неприємностей.

Ведучий роздає учасникам бланк №2 і пропонує визначити які з наведеного переліку табуєваних емоцій вони схильні не приймати, подавляти

та знецінювати, забороняти собі відчувати. Після цього необхідно проаналізувати своє ставлення, заповнюючи табличку бланку.

Після заповнення таблиці ведучий пропонує учасникам поділитися своїм аналізом. Зазвичай, для більшості людей злість постає найбільш табуованою емоцією, тож ведучому слід спонукати учасників до висловлення своїх міркувань на цю тему.

Далі ведучий пропонує пригадати коли учасники востаннє відчували злість і проаналізувати цю ситуацію в груповій дискусії.

Приклади питань:

1. Чому ви не дозволяєте собі відчувати злість? Що ви думаєте про себе в моменти злості?
2. Як ви почуваетесь, якщо дозволяєте собі проявити злість?
3. Для чого необхідна нам ця емоція?
4. Про що хотіла просигналізувати ваша емоція злості в той момент? На що важливе звернути увагу?
5. Яка ваша потреба не була задоволена в тій ситуації?
6. Чим допомогла вам злість у тій ситуації? Що хорошого в тому, що вона виникла?
7. Що станеться, якщо ви будете щораз стримувати цю емоцію?
8. Що відбуватиметься, якщо ви дозволите собі її виражати в прийнятній формі?

Ведучому слід повести дискусію в такому руслі, щоби показати важливість даної емоції, розповісти про її основні функції.

8. Психоедукація про злість

Злість є однією з найбільш табуованих емоцій. Але агресія – це наша енергія. Відмовляючись від неї, ми позбавляємо себе своєї сили, необхідної, щоб жити повним життям. Відчувати злість і проявляти агресію – не одне й те саме. Вираз злості дійсно може носити руйнівний характер. Але між бездумною люттю і повним мовчанням знаходиться багато можливостей для вираження злості.

Злість є орієнтиром для розуміння того, що нам не подобається в тому, що відбувається і допомагає змінювати стан справ, що загрожує нашому благополуччю. Гнів допомагає справлятися з відчуттям безсилля, мобілізує енергію, необхідну для самозахисту, надає людині відчуття сили і хоробрості. Впевненість в собі і відчуття власної сили стимулюють нас відстоювати свої права, тобто захищати себе як особистість. Таким чином, емоція гніву виконує корисну функцію [Ізард].

Гнів - вроджений механізм самозахисту, і саме тому його так складно контролювати. Однак навчитися контролювати «зовнішній» прояв гніву рекомендується, інакше наші відносини з оточуючими будуть в більшості своїй безнадійно зіпсовані. Здатність висловлювати свій гнів дозволяє знайти точки дотику, налагодити комунікацію, окреслити свої кордони, зрозуміти межі і потреби партнера. Ми можемо не тільки дивитися на свою злість як на руйнівну і некеровану силу, але і ризикувати і вчитися використовувати енергію злості для прояву, руху і вираження себе.

9. Вправа «Мій образ злості»

Після обговорення ведучий пропонує учасникам арт-терапевтичну вправу.

«Де в тілі зазвичай у вас «розташовується» злість? Де б вона містилася, якби була органом? Якби можна було уявити емоцію злості у вигляді якогось образу, що б це було? Яка вона для Вас на дотик? Який у неї аромат і смак? Яка мелодія асоціюється у Вас з почуттям злості? Намалуйте свою злість на папері та спробуйте дати їй імя».

Далі ведучий пропонує учасникам поділитися враженнями від виконання вправи, обмінятися своїми описами – порівняти відчуття, малюнки, смакові та ароматичні характеристики, а також – подякувати своїй злості (кожен учасник сам обирає за що).

10. Перерва на 10 хв.

11. Психоедукація про природу та функції емоцій.

Запускає виникнення емоцій думка: різні емоції виникають не самі по собі, а в результаті оцінки ситуації, від нашої інтерпретації події. Одна і та ж подія може викликати різні почуття, в залежності від того, як ми її сприймаємо. Наприклад, якщо людина, яку в дитинстві покусала собака побачить на вулиці представника такої ж породи, найімовірніше, вона відчує страх. Думка, яка автоматично пронесеться в її голові буде звучати «Це небезпечно!» і може бути навіть не зафіксована свідомістю. Якщо ж людина, наприклад, є професійним заводчиком і побачить цю ж собаку, швидше за все, у неї виникне інтерес або навіть радість, викликані думками «Який красень!».

Емоції – ключі до наших потреб. Вони ґрунтуються на них і відображають ступінь їх задоволення. Емоції виступають певним сигналом, індикатором того, що якісь з наших потреб не задоволені. Завдяки емоціям ми визначаємо значимість для нас того, що відбувається.

Чи доводилося Вам помічати які почуття Ви зазвичай відчуваєте, коли Ваші потреби не можуть бути задоволені?

Приклади відповідей: сум, роздратування, невдоволення, злість, відчай.

Далі ведучий пропонує проаналізувати ще одну табуйовану емоцію – заздрощі.

Приклади питань:

1. Чому ви не дозволяєте собі відчувати заздрощі?
2. Що ви думаєте про себе в моменти, коли відчуваєте заздрість?
3. Як ви відчуваєтеся, якщо помічаєте свою заздрість?
4. Для чого необхідна нам ця емоція?
5. Про що хотіла просигналізувати ваша емоція заздрощів в той момент, коли ви востаннє її відчували? На що важливе звернути увагу?
6. Яка ваша потреба не була задоволена в тій ситуації?
7. Чим допомогла вам емоція заздрощів у тій ситуації? Що хорошого в тому, що вона виникла?

12. Вправа «Мій образ заздрощів».

Вправа виконується за аналогією з «Образом злості», а далі ведучий проводить психоедукацію щодо даної емоції.

13. Психоедукація про заздрощі.

Заздрість - неприємне почуття, що виникає внаслідок порівняння себе з іншими. Зазвичай ми заздримо людям, які володіють чимось, що здається нам дуже бажаним і одночасно важкодоступним (або і зовсім недоступним). Коли людина заздрить, то відчуває себе «гіршою за інших» не володіючи тим, що є у об'єкта заздрощів.

Це емоція складається зі злості, інтересу і сорому. Злість є сигналом того, що ми хочемо щось змінити, інтерес дозволяє утриматися поруч, а сором - помітити себе. Ще одна складова заздрості, зовсім неочевидна, - це сум. Деяких речей у нас просто не буде (в силу об'єктивних обставин, а не через нашу меншовартість). Прийняти це непросто - усвідомлюючи це, людина відчуває справжнісіньке горе. І ці почуття важливо прожити. Головна мета цієї емоції – звернути нашу увагу на те, чого ми прагнемо, чого бажаємо.

14. Психоедукація про емоційну саморегуляцію.

Ведучий цікавиться в присутніх як зазвичай вони схильні проживати вищезгадані неприємні емоції: що вони роблять, коли відчувають їх, як поводяться, як допомагають собі з ними впоратися?

Емоційна саморегуляція - це здатність реагувати на події і проживати емоції прийнятним способом. Простіше кажучи, це вміння управляти собою, здатність бути гнучким, коли справа стосується переживань, вміти відкласти їх, якщо це необхідно, прожити без шкоди для себе та інших. Уміння керувати емоціями і почуттями не має нічого спільного з маніпулюванням собою, спробами не відчувати конкретні переживання, прагненням обдурити власний організм.

Ми не можемо вибрати - чи відчувати, наприклад, почуття злості у відповідь на грубе порушення кордонів в нашу сторону. Але ми точно можемо вибрати формат реакції на неналежну поведінку. І ось в цьому і полягає секрет регуляції емоцій! Ми вільні вибрати свою реакцію навіть тоді, коли відчуваємо сильне почуття. Допомогти в цьому може усвідомленість, а саме:

- вміння помічати ЩО я відчуваю в кожен конкретний момент,
- ЧОМУ я це відчуваю,
- що я хочу ЗРОБИТИ під впливом цих емоцій,
- що я ВИБИРАЮ зробити, якого результату хочу досягти в результаті.

Далі ведучий пропонує проаналізувати ще одну табуйовану емоцію – сум.

Приклади питань:

1. Чи дозволяєте ви собі часом посумувати? Або ж намагаєтесь будь-що не допускати появи цієї емоції?
2. Для чого необхідна нам ця емоція?
3. Про що хотіла просигналізувати ваша емоція смутку в той момент, коли ви її востаннє відчували? На що важливе звернути увагу?
4. Яка ваша потреба не була задоволена в тій ситуації?
5. Чим допомогла вам емоція суму у тій ситуації? Що хорошого в тому, що вона виникла?

15. Вправа «Мій образ смутку».

Вправа виконується за аналогією із «Образом злості».

16. Психоедукація про смуток.

Смуток - неприємна емоція, яка виникає при відсутності задоволення, втрати чого-небудь, нестачі, і спрямована в минуле чи теперішнє. Печаль є

нормальним станом людини, але, при цьому, відноситься до категорії емоцій, які придушуються.

Одна з секретних функцій смутку - це вміння доставити нас назад до радості і щастя. Це схоже на спуск з лижного схилу, який готує нас до достатнього набору висоти, щоб дістатися до підйомника. Здоровий емоційний баланс анітрохи не схожий на спокійну рівновагу. Він включає в себе ковзання по синусоїді і проходження спусків, щоб випробувати подальше за ними поліпшення настрою. По суті, емоційне відновлення стане набагато менш імовірним, якщо йому не передує падіння в смуток і меланхолію. Іншими словами, нам потрібно дозволити собі зануритися в смуток, щоб зберегти здатність досягати щастя, якого ми так хочемо.

Не потрібно намагатися штучно витягати себе в позитив, ледь відчувши смуток. Занадто позитивний підхід може бути небезпечний тим, що ми можемо перестати помічати у своєму житті щось важливе, аби не сумувати. У нашому житті буває просто боляче кудись дивитися. Це абсолютно нормально і цього не потрібно боятися. Дайте собі задуматися. Дозвольте собі засмучуватися, відчуйте свої емоції. Печаль може стати сигналом нашої душі, її спробою достукатися до нас. Дозвольте їй це. Чесно проживши складні емоції після якоїсь події, ми можемо відкрити для себе щось зовсім нове про себе, про життя, про людей. Це може стати початком нового цікавого життя - якщо дозволити цьому статися.

IV. Завершальна частина

17. Підведення підсумків, повторне тестування, зворотній зв'язок.

Наприкінці заняття ведучий підводить підсумки і просить учасників повторно заповнити опитувальники, а після цього – порівняти відповіді і дати зворотній зв'язок, відповідаючи на питання:

1. Що нового ви сьогодні дізналися?
2. Що було особливо цінним для вас?
3. Які знання збагатять вашу особисту скарбничку саморозвитку?
4. Що з одержаних сьогодні знань допомагатиме вам і в особистому, і в професійному житті?

18. Прощання

Учасники та ведучий дякують один одному та прощаються.

Бланк №1

Опитувальник

Псевдонім _____

Будь-ласка, висловіть свою згоду або незгоду з наведеними нижче твердженнями:

1. Я розумію для чого нам необхідні різні емоції _____
2. Я вмю розрізняти та називати свої емоційні стани _____
3. Я знаю як і чому виникають емоції, змінюється настрої _____
4. Емоції поділяються на негативні та позитивні _____
5. Негативні емоції слід придушувати та намагатися не допускати їхнього виникнення _____
6. Коли необхідно, я можу вгамувати свої сильні емоції _____
7. Я зазвичай помічаю від чого змінюється мій настрої _____
8. Коли я відчуваю заздрість, я вважаю себе не дуже хорошою людиною _____
9. Злість є руйнівною емоцією, тож її необхідно стримувати _____
10. Коли людина сумує, необхідно зробити щось, аби її розвеселити _____

Бланк №2

Вправа «Про що сигналізує негативна емоція?»

| Емоція | Мої переконання про неї | Мої думки про себе |
|--------|-------------------------|--------------------|
| | | |
| | | |
| | | |
| | | |
| | | |
| | | |

