

Дипломна робота

Розвиток емоційної регуляції
вихованців дитячого будинку
«Перлинка» методом когнитивно-
поведінкової терапії.

Светлана Аргирова

ЗМІСТ

<i>ВСТУП: ОГЛЯД ПРОБЛЕМИ.</i>	<i>3</i>
<i>ЕМОЦІЙНІ ПОРУШЕННЯ У ДІТЕЙ-СИРИТ.</i>	<i>4</i>
<i>СПОСОБИ РЕГУЛЯЦІЇ ЕМОЦІЙНИХ СТАНІВ.</i>	<i>8</i>
<i>МЕТОД КПТ У РОЗВИТКУ ЕМОЦІЙНОЇ РЕГУЛЯЦІЇ.</i>	<i>11</i>
<i>ПРОГРАМА НАВЧАННЯ РЕГУЛЮВАННЮ ЕМОЦІЙ І ПОЧУТТІВ ДЛЯ ДІТЕЙ ВІД 10 РОКІВ.</i>	<i>16</i>
<i>ПРИКІНЦЕВІ КОМЕНТАРІ.</i>	<i>41</i>
<i>БІБЛІОГРАФІЯ.</i>	<i>43</i>

ВСТУП: ОГЛЯД ПРОБЛЕМИ

Серед кола проблем, пов'язаних з системою організації виховання та навчання дітей-сиріт і дітей, які залишились без батьківського піклування та опинились в інноваційному дитячому будинку «Перлинка» нового поліфункціонального типу, важливе місце посідає проблема розвитку емоційної регуляції. Особливу увагу варто звернути на те, що саме порушення емоційної регуляції виявлені як такі, що мають найбільш стійкий характер і найбільшою мірою спричиняють негативний прогноз на подальше життя дитини та його якість у майбутньому. Що таке емоційна регуляція? Емоційна система дозріває, формується в процесі біологічних факторів та соціального середовища, життєвого досвіду. Ми народжуємося з «емоційною системою» у мозку. З генетичних та біологічних причин «емоційна система» кожної особи є іншою від народження. Ряд психологів (К. Ізард, Х. Остер, П. Екман) вважають, що «емоційна система» є вродженою і найбільш зрілою в порівнянні з іншими субсистемами особистості. Однак, в концепції Ізарда робиться спроба подолання обмеженості біологічної моделі розвитку емоцій. Зокрема, він пише: «У міру розвитку людина навчається різним реакціям на переживання емоцій», а точніше, «ускладненої модифікації одного і того ж типу реакції». Інша точка зору полягає в тому, що емоційна сфера людини, як і всі психічні процеси, розвивається. Л. С. Рубінштейн виділяє три рівні емоційного життя людини. Перший рівень - елементарні фізичні відчуття, пов'язані з органічними потребами: задоволенням, незадоволенням і т.п. Ці емоційні реакції носять безпредметний характер. Наступний, більш високий рівень, складають предметні почуття, «відповідно предметного сприйняття і предметної дії». Цей рівень характеризується більш високим ступенем усвідомленості, формуванням емоційної компетентності – здатності регулювати свої емоції. І, нарешті, третій рівень – це світоглядні почуття: моральні, інтелектуальні, естетичні, духовні. Очевидно, що другий і третій рівні емоційної сфери – продукти виховання, а не вроджені.

ЕМОЦІЙНІ ПОРУШЕННЯ У ДІТЕЙ-СИРИТ.

Діти, які з раннього віку виховуються поза межами сім'ї в дитячих будинках, школах-інтернатах по ряду суттєвих характеристик відрізняються від дітей, які виховуються в сім'ях. Позбавлення в ранньому дитинстві батьківської опіки та любові, виховання в несприятливих психосоціальних умовах сприяє емоційній дизрегуляції у психічному здоров'ї та ризику розвитку психічних порушень, таких як:

- **тривожні розлади** – «страх страху», неадекватна активація системи тривоги, проблемне уникнення ситуацій, що провокують страх, проблемні способи регуляції страху;
- **пограничний розлад особистості** – розлад первазивної емоційної дизрегуляції;
- **алкоголь, наркотики** як спосіб емоційної регуляції;
- **самопошкоджуюча поведінка** як спосіб емоційної регуляції;
- **розлад харчової поведінки** – компонент емоційної дизрегуляції;
- **порушення емоційної регуляції у походженні подружніх проблем**;
- **злість** – проблема неконтрольованої та надмірної злості, проблема браку асертивності, пасивно-агресивного висловлювання злості;
- **емоційне оніміння**.

Психічні порушення можуть бути спричинені як об'єктивними чинниками – умови, в яких проживає та виховується дитина, так і суб'єктивними – психічний, особистісний, соматико-фізіологічний розвиток дитини.

Як свідчать чисельні дослідження, емоційна сфера особистості дитини-сироти, зазнає певних порушень, пов'язаних з:

- ранньою емоційною материнською депривацією, та в результаті несформованою базисною довірою.
- порушенням прив'язаності (Дж. Боулбі), яка мала б задовольняти емоційні та біологічні потреби дитини, бути джерелом безпеки;

- впливом невідповідного середовища, в якому знаходилась дитина та мала травматичний досвід, який переповнює внутрішній світ дитини почуттями страху, сорому, злості, провини, образи, самотності, тощо.

Якщо перша потреба дитини в стосунках, у любові не була задоволена, якщо перші кроки життя дитини минули в емоційній пустелі, якщо дитина не росте у люблячій сім'ї – то її центральна нервова система не має належного середовища для формування та відповідного розвитку соціальних нейронних мереж, які відповідають за здатність співчувати, розуміти внутрішній світ інших людей, себе, регулювати власні емоції та імпульси, узгоджуючи їх із потребами інших людей, організовувати автобіографічну пам'ять та багато інших функцій (Романчук, 2011).

Відсутність належного, позитивного досвіду взаємодії з дорослими негативно позначається на розвитку соціальних контактів дитини-сироти із однолітками, вони часто не помічають один одного, не вступають в ігрову взаємодію, не чутливі до ініціативи та емоційного стану однолітків, що призводить до виникнення конфліктів між ними. Інші діти для дитини-сироти являються монотонним фоном їх життя, а якщо і виступають із цього фону, то, скоріше, як конкуренти або суперники, але не як партнери або товариші. Діти живуть у теперішньому, не маючи минулого та майбутнього, вони не вміють фантазувати, мріяти, до чогось прагнути. Їх бажання обмежені потребами, які слід негайно задовольнити і носять відображення дисциплінарного характеру їх життя (вони бажають бути слухняними, швидко вдягатись, гарно та правильно їсти). Тобто, особистісний розвиток вихованців дитячих будинків характеризується відсутністю тимчасової перспективи. Водночас пластичність вищої нервової діяльності, незавершеність становлення стійкої структури особистості, податливість дитини стосовно виховним впливам служать надійним гарантом ефективності своєчасної психокорекційної роботи.

Емоційний розвиток дітей, які зазнали впливу депривації в ранньому віці є актуальним як в практичному, так і теоретичному плані. Г.М. Бреслав до емоційних порушень у дітей дошкільного віку зараховує:

- *відсутність емоційної децентрації* - дитина не здатна співпереживати ні в реальній ситуації, ні під час прослуховування літературних творів;
- *відсутність емоційної синтонії* - дитина не здатна відгукуватися на емоційний стан іншої людини, насамперед близької або симпатичної;
- *відсутність емоційної саморегуляції* - дитина не відчуває провини, пов'язаної з новим етапом самосвідомості («Це я зробив») і здатністю емоційно повертатися в минуле.

Зазначені порушення відмічені у дітей-сиріт і в шкільному віці.

Ю.М. Міланіч поділяє дітей з емоційними порушеннями на три групи. До першої входять діти з вираженими внутрішньо-особистісними конфліктами. У цих дітей батьки й педагоги відзначають тривожність, необґрунтовані страхи, часті коливання настрою. Другу групу становлять діти з міжособистісними конфліктами. Ці діти вирізняються підвищеною емоційною збудливістю, дратівливістю, агресивністю. Третю групу становлять діти як із внутрішньо-особистісними, так і з міжособистісними конфліктами. Для них характерні емоційна нестійкість, дратівливість, агресивність, з одного боку, і вразливість, тривожність, підозрілість і страхи - з іншого.

О.І. Романчук в своїх трудах, щодо розвитку емоційної компетентності, визначає наступні порушення емоційної регуляції, які виявляють/діагностують і у дорослому віці:

- ***Втрата «зв'язку» з власним емоційним світом*** - емоції не помічаються, не ідентифікуються (напр. «не знаю, не відчуваю»);
- ***Спотворене сприйняття/розуміння емоцій*** (наприклад нудно = самотньо);
- ***Негативні емоційні схеми/переконання:***
 - щоб зняти емоцію мені треба виплакати, викричатися, викинути злість і т.д.;
 - якщо я виразно покажу свої емоції (напр. через плач), є шанс що їх зрозуміють;
 - є певні емоції, які є недозволені, їх соромно мати;

- злість – є поганим почуттям;
 - мати страх – означає бути боягузом, мати суперечливі емоції – ознака безумства;
 - емоційність – ознака жінок, не пасує чоловікові, є ознакою його слабкості;
 - беземоційність – ознака дорослості, раціональності, «безпристрасності», духовної зрілості і т.п.
- ***Деадаптивні способи регуляції емоцій:***
- Агресивна поведінка;
 - Самопошкодження;
 - Уникнення/пригнічення/дисоціація;
 - Уникнення певних тем, аспектів життя, які можуть активувати певні емоції;
 - Алкоголь, переїдання.
- ***Порушення емоційної інтерперсональної комунікації;***
- ***Функція «термостату» порушена:***
- Надмірна деактивація (відсутність, уникання, емоційна інгібіція);
 - Надмірна активація емоцій (неконтрольовані, проблемні емоції).

Знання стійких дефіцитарних характеристик і компенсаторних можливостей емоційної регуляції дозволяє визначити пріоритетні мішені психотерапевтичної та психокорекційної роботи. Облік особливостей вікової динаміки дозволяє визначити ті періоди розвитку, коли вихованці дитячого будинку найбільш гостро потребують допомоги (в першу чергу це вікові кризисні періоди, коли проходить зміна ведучої діяльності, та періоди адаптації). Облік варіантів розвитку емоційної регуляції дозволяє розробити більш диференційований підхід до корекційної та психотерапевтичної роботи.

СПОСОБИ РЕГУЛЯЦІЇ ЕМОЦІЙНИХ СТАНІВ.

В даний час розроблено багато різних способів саморегуляції: релаксаційне тренування, аутогенне тренування, десенсибілізація, реактивна релаксація, медитація і ін. Окремі способи регуляції емоційного стану (наприклад, використання дихальних вправ, психічна регуляція, використання «захисних механізмів», зміна спрямованості свідомості) в основному вкладаються в три глобальні способи, зазначені К. Ізардом:

а) за допомогою іншої емоції; б) когнітивна регуляція; в) моторна регуляція.

Перший спосіб регуляції вимагає свідомих зусиль, спрямованих на активацію іншої емоції, протилежної до тієї, котру людина переживає й хоче усунути.

Другий спосіб пов'язаний з використанням уваги й мислення для зміни небажаної емоції, або встановлення контролю над нею. Це переключення свідомості на події й діяльність, які викликають у людини інтерес, позитивні емоційні переживання.

Третій спосіб припускає використання фізичної активності як каналу розрядки емоційного напруження, яке виникло.

Психічна регуляція пов'язана або із впливом ззовні (іншої людини, музики, кольорів, природного ландшафту), або із саморегуляцією. У тому і в іншому разі поширеним є спосіб, який розробив у 1932 р. німецький психіатр І. Шульц, названий «аутогенним тренуванням». Водночас, з'явилося багато його модифікацій. Поряд з аутогенним тренуванням відома й інша система саморегуляції - «прогресивна релаксація» (м'язове розслаблення).

О.В. Алексєєв створив нову методику, названу «психорегулюючим тренуванням», яка від аутогенної відрізняється тим, що в ній не застосовують навіювання «відчуття ваги» в різних частинах тіла, а також тим, що в ній є не лише заспокійлива, а й збудлива частина. До неї включено деякі елементи з методик Є. Джекобсона й Л. Персиваля. Психологічною основою цього методу є концентрація уваги на образах і відчуттях, пов'язаних із розслабленням кістякових м'язів.

Зміна спрямованості свідомості - це ще один спосіб саморегуляції з різноманітними варіантами:

- **Відключення (відволікання)** полягає в умінні думати про що завгодно, крім емоціогенних обставин. Відключення вимагає вольових зусиль, за допомогою яких людина намагається зосередити увагу на сторонніх об'єктах і ситуаціях.
- **Перемикання** пов'язано зі спрямованістю свідомості на якусь цікаву справу (читання захопливої книги, перегляд фільму тощо) або на діловий аспект майбутньої діяльності.
- **Зниження значущості** майбутньої діяльності або отриманого результату здійснюється шляхом надання події меншої цінності або загалом переоцінки значущості ситуації на зразок «не надто й хотілося», «головне в житті не це, не варто ставитися до цього, як до катастрофи», «невдачі вже були, і тепер я ставлюся до них по-іншому» тощо.

Зняти в себе емоційне напруження допомагають і наступні способи:

- отримання додаткової інформації, яка знімає невизначеність ситуацій;
- розробка запасної стратегії відступу від досягнення мети на випадок невдачі (наприклад, якщо не вступлю до цього інституту, піду в інший);
- відкладання на час досягнення цілей і в разі усвідомлення неможливості зробити це за наявних знань, засобів (наприклад, якщо не вступлю до цього інституту, піду на підготовчі курси);
- фізична розрядка;
- слухання музики;
- написання листа, запис у щоденнику з викладом ситуації та причини, що зумовила емоційне напруження;

Огляд технік КПТ та інших методів психотерапії щодо розвитку емоційної компетентності відображено в «Моделі емоційної регуляції та її порушень» О.І. Романчука (2013). Автор наводить приклади адаптивних стратегій, які застосовують у класичній КПТ:

- вислухати емоцію і належним чином відреагувати на неї;

- вирішення проблеми, що є причиною «емоційного сигналу»;
- використання соціальної підтримки;
- зміна способу сприйняття;
- прийняття/примирення;
- орієнтація на цінності та діяльність в напрямку важливих цілей;
- належна турбота про власні потреби;
- відволікання уваги, переключення, релаксація;
- ресурсні активності.

О. Романчук зазначає важливими та емпірично доказовими наступні методи і підходи «третьої хвилі» КПТ у навчанні регуляції емоцій:

- Схематерапія (Д. Янг) – модифікація стандартної когнітивно-поведінкової терапії (КПТ). У схематерапії особливу увагу було сфокусовано на розвитку терапевтичних стосунків, застосуванні інтегрованого арсеналу технік та підходів до зміни глибинних схем (у тому числі експірієнсальних підходів, сфокусованих на рескрипції схем на емоційному рівні), розвитку моделі довготривалої психотерапії, що ставить за мету досягнення змін в особистісній структурі пацієнтів із розладами особистості.
- Майндфулнес орієнтований КПТ – підхід сприяє особистісному розвитку та більш повноцінному життю, розвитку емоційної регуляції, подоланню стресу тощо. МО-КПТ навчає займати децентровану позицію щодо думок, приймати емоції «без осудження», відмова від намагань контролювати/унікати та ін.
- Терапія орієнтована на співчуття собі (К. Гилберт) – регуляція сорому, самокритики, розвиток здорових стосунків з самим собою, вміння саморегуляції.
- Терапія емоційних схем (Leahy, EST) – метакогнітивна терапія переконань/схем щодо емоцій.

МЕТОД КПТ У РОЗВИТКУ ЕМОЦІЙНОЇ РЕГУЛЯЦІЇ ДІТЕЙ-СИРИТ

Когнітивно-поведінкова терапія (КПТ) – є однією з найпоширеніших форм психотерапевтичної допомоги людям з різними психіатричними розладами. Вона є також одним з найбільш науково-досліджених психотерапевтичних методів, щодо ефективності якої існує велика доказова база.

Основною метою методу когнітивно-поведінкової терапії у розвитку емоційної регуляції вихованців нашого дитячого будинку є досягнення змін на емоційному рівні, наприклад полегшення емоційного страждання вихованців, і не просто шляхом інтелектуалізації, втечі від емоцій, а шляхом зміни способу сприйняття та ставлення до ситуації, свого внутрішнього світу, за допомогою ефективних дій, спрямованих на вирішення проблем. КПТ сприяє емоційній інтеграції, розвитку емоційної регуляції. Важливо, щоб вихованець не просто почав думати «я вартий любові та поваги такий, як я є», але й відчував це на емоційному рівні, щоб це було справді нове відчуття себе, а не лише нова думка про себе. Дуже важливо, щоб дитина могла правильно усвідомлювати і навіть аналізувати власні емоції. Коли вихованці почнуть думати над тим, що відчують, вони зможуть собою керувати, приймаючи правильні, а не імпульсивні рішення.

Одним з найбільш важливих аспектів психокорекції ознак негативних емоційних станів є формування позитивних терапевтичних стосунків, основна характеристика яких полягає у можливості спільного обговорення різних проблем, що викликають емоційні порушення і конфлікти, а також способів їх адекватного вирішення. Таким чином, в терапевтичному стосунку потрібно бути уважними до емоцій вихованців, вміти ідентифікувати, вислухати і належним чином на неї зреагувати. Щоб навчити дітей розпізнавати власні емоції, думки, які ведуть до емоційної болі, емоційний стан інших, необхідно розповісти їм про емоції, пов'язати зі способом сприйняття подій, і показати залежність емоційної реакції від способу сприйняття. Діти-сироти бачать причини несприятливих результатів не в особливостях ситуацій, а в людині, в

зовнішніх обставинах, або мають дисфункціональні очікування від оточуючих. Методами когнитивної реструктуризації ми робимо емоції «адекватними» до ситуації, допомагаєм формувати реалістичні очікування, адекватні когніції і атрибуції. Прийом сократівського діалогу сприяє виявленню власних негативних очікувань, переконань. Поведінкові методи приходять на допомогу вирішенню проблем, отриманню «позитивних емоцій» від позитивної діяльності (ігор, занять, спілкування та ін.). Належна увага приділяється емоційному зростанню та контролюванню свого внутрішнього світу, переконанню та керованому відкриттю того, що людина спроможна сама будувати своє майбутнє.

У нашому будинку з вихованцями від 12 років (8 дітей) була проведена програма розвитку емоційної компетентності методом когнитивно-поведінкової терапії. Мета програми полягає в навчанні вихованців розпізнавати власні емоції та почуття, допомогти розуміти та реагувати на емоційні сигнали, діяти у адаптивний спосіб. Оригінальність підходу пояснює когнитивно-поведінкова модель взаємозв'язку думок – поведінки – емоцій – відчуттів та полягає в тому, що учаснику пропонують переглянути своє мислення, мову, систему переконань. Це, в свою чергу, дозволить знайти джерело емоційної болі, потім, за допомогою певних методів, видалити блоки які стоять між ним і самосвідомістю. Підхід заснований на деяких передумовах. По-перше, енергія з'являється в емоціях, що супроводжують будь-які значущі для нас події. По-друге, енергія знаходиться в думках, припущеннях, переконаннях, що виникають в нас з приводу цих подій. По-третє, емоції мають тенденцію слідувати за думками (роздуми можуть привести до задоволення, але «румінація», «розумове сміття» викликають «емоційний біль»). По-четверте, зміни в думках приведуть до змін у прояві почуттів.

Програма складається з когнитивно-поведінкових технологій розвитку емоційної регуляції. Завдання до занять прописані у семи блоках. Це 12 занять, які проводились один раз на тиждень з групою вихованців віком 12-14 років.

Групові заняття дозволяють подолати сенсорну ізоляцію та відчутти своє індивідуальне «Я». Також є корисними в індивідуальній роботі.

Для визначення емоційних порушень, ознак не сформованості емоційно-вольової сфери вихованців, на першому етапі проводились наступні «вхідні» діагностики:

- Опитувальник SDQ "Сильні сторони і труднощі" (версія для дітей 4-16 років, заповнюють вихователі);
- Карта спостереження Стотта (заповнюють вихователі);
- Тест Люшера;
- Методика «Чарівна країна почуттів».

Перераховані методики були проведені до початку занять та після їх завершення. Отримані результати вхідної діагностики свідчили про нестійкість емоційного стану дітей. Результати обробки опитувальника та карти спостереження для вихователів допомогли відібрати експериментальну групу дітей для занять по запропонованій навчально-корекційній програмі. У 62,5% відібраних вихованців переважав стан афективного гальмування, для них було характерно домінування сильних негативних емоцій з діапазоном від станів розгубленості, психічного дискомфорту до страху. У 37,5% переважав стан афективного збудження, їм властиві емоції від переживання почуття нетерпіння, обурення до гніву, люті. Саме з цими дітьми була проведена навчально-корекційна програма.

За методикою кольорових виборів М. Люшера також був проведений якісний аналіз виборів групи до і після проведення програми навчання емоційній регуляції. На початку вибори були: гармонійні – у 12,5% вихованців; незначні ознаки емоційного дискомфорту і тривожності – у 25%; явні порушення емоційної сфери, підвищеної тривожності і фрустрованості визначено у 62,5% вихованців. Проведення тесту після навчально-корекційних занять показало, що у більшості дітей (75%) емоційний стан стабілізувався, частіше вибиралися зелені та сині кольори як найбільш приємні, що говорить про умиротворений стан, потреби у відпочинку, стійкої прихильності,

затвердження себе в новому статусі, однак, не за рахунок зовнішньої активності, а за рахунок внутрішнього зростання.

Перше заняття було повністю присвячене процесу психодіагностики (що йде паралельно з мотивацією, встановленням контакту). Дослідження психоемоційного стану, наявність та переваження негативних емоцій проводилось за методикою «Чарівна країна почуттів». Порівнюючи результати даної методики, було відмічено переваження позитивних емоцій у дітей.

Заняття (1-3) були присвячені психоедукації про відмінність емоцій від почуттів, їх роль у житті людини, важливість розпізнавання «зчитування» власних емоцій та емоцій інших людей. Після проведення вправ, обговорювали ускладнення, які виникають у багатьох людей щодо розуміння того, що вони відчувають. Кожному учаснику запропонували намалювати кругову діаграму своїх почуттів і відмітити ту частку, яка припадає на негативні почуття, й вичислити, який відсоток становлять негативні почуття. Результати були занесені в таблицю:

<i>Частка негативних почуттів, %</i>	<i>Кількість учасників, які мають такий результат</i>
<i>75–100</i>	<i>2</i>
<i>50–74</i>	<i>4</i>
<i>25–49</i>	<i>2</i>
<i>До 24</i>	<i>0</i>

На другому етапі (4-8 заняття) діти вчаться розпізнавати думки, що ведуть до емоційного болю, розпізнавати вірування, що викликають проблеми, а також тому, як змінити спосіб мислення на новий, вільний від емоційного болю. Поступово учасники починали розуміти, що те, що займає їх в даний момент часу, може бути їхнім віруванням, а не реальною подією. Як мені здається, дуже важливо вміти сприймати конкретну подію без впливу вірувань (припущень, переконань). Це не важко навіть для дітей, але це вміння має великий вплив на наше самопочуття. У підсумку, коли людина позбавляється від впливу вірувань, відбувається щось цікаве.

На третьому етапі (9-12 заняття) практичні вправи сприяли розумінню зв'язку між внутрішньою промовою та емоціями в критичних ситуаціях. За допомогою поведінкової моделі «АВС» (ми назвали «абетка емоцій») учасники з'ясовували які саме переконання спричинили появу негативних почуттів. Після кожного заняття учасники отримували «домашнє завдання» у вигляді ведення журналу, щоденника та ін. вправ для тренування навичок протягом наступного тижня.

В результаті отримана позитивна динаміка в розумінні власних емоційних сигналів та вмінні відрізняти емоції від почуттів, в використанні адаптивних стратегій реагування на певні емоції. Видно динаміку зниження у дітей агресивності, тривожності та інших негативних емоційних станів. Ще можна відзначити, що діти стали більш вільними від емоційної напруженості, скутості стали більш впевненішими. Вихователі відзначають позитивне емоційне самопочуття дітей останнім часом. Також змінилася поведінка дітей під час занять. Можна сказати, що у дітей з'явилися прояви довіри до оточуючих. Але бажано, щоб нове мислення діти освоїли ніби навчання їзди на велосипеді (один раз навчився та більш ніколи не забуває як це робиться).

Програма навчання регулюванню емоцій і почуттів для дітей від 10 років.

Цілі навчальної програми:

1. Сприяти точному розпізнаванню власних емоцій та почуттів.
2. Допомогти розуміти («зчитувати») емоційні сигнали та відрізняти емоції які нам допомагають, або перешкоджають.
3. Навчити реагувати на ті чи інші емоційні сигнали, діючи у адаптивний спосіб.
4. Навчити використовувати емоції для розуміння власних потреб, прийняття рішень, визначення цілей і т.п.
5. Дати схему, звідки надходять негативні емоції, почуття.
6. Оволодіти вмінням протистояти негативним емоціям.

Завдання 1. Вивчення мови емоцій та почуттів. Розрізнення почуттів та емоцій.

Мета: Допомогти учасникам точно розпізнавати свої емоції та почуття.

Матеріали: дошка; папір і олівець для кожного учасника.

Процедура:

1. Вступ до програми. Цю серію занять присвячено розгляду емоцій та почуттів: чим вони є, чим відрізняються, що їх спричинює, що таке хороші й погані почуття, що ми можемо зробити, щоб керувати ними та змінювати їх, якщо ми цього хочемо.

Для багатьох людей почуття і емоції - це «одне і те ж» або «щось з області відчуттів і переживань». Часто ці поняття змішуються, плутаються. Необхідно розібратися, що ж це таке - почуття і емоції, і чим вони відрізняються.

Емоції.

«Почнемо з емоцій. Щоб було зрозуміло, про що ми говоримо, нагадаємо деякі емоції:

страх	роздратування	гнів	обурення
агресія	радість	захоплення	здивування

Емоція - це підсвідома реакція на будь-яку ситуацію. Наприклад, на дорогу несподівано вискакує велика собака, і у людини включається страх - ноги стають ватними, серце починає калатати і т.д. Страх - це емоція. Вона виникла, коли сталася ситуація - вискочила собака, і підсвідомість відреагувала автоматично - включила емоцію страху. Собака втекла, і страх поступово проходить - ноги з ватних стають нормальними, серце відновлює нормальний ритм. А через годину людина і зовсім вже забуває про цю ситуацію.

Або інший приклад - ви прийшли в гості, а там живе мила смішна собачка, яка весь час пристає до вас, і коли ви граєтесь з нею, ви посміхаєтесь, смієтесь. Це теж емоція, на цей раз - радість. Але коли ви прийшли додому, то ваш стан змінився на такий, який відповідає ситуації вдома.

Отже, що спільного у всіх емоцій: всі вони виникають через якусь ситуацію, дають певні відчуття і проходять, коли ситуація змінюється.»

Почуття.

«Тепер розглянемо почуття. У почуттів зовсім інша природа. Вони виникають не швидко, живуть довго і дають зовсім інші відчуття. Спершу перерахуємо основні почуття:

- ✓ любов*
- ✓ подяка*
- ✓ відданість*
- ✓ повага*
- ✓ дружба»*

Необхідно пояснити, що почуття влаштовані складніше емоцій. І тому їх не так легко зрозуміти і відповідно викликати, як у себе, так і в іншій людині.

«Справжня любов і дружба народжуються не відразу. З першого погляду можна полюбити тіло або отримати початковий заряд - симпатію, потяг, але щоб полюбити людину по-справжньому їй потрібно пізнати краще, а для цього потрібен час. Отже, що ж таке почуття.

Почуття - це внутрішній заряд позитиву по відношенню до когось. Наприклад, любов до близької людини - це постійне прагнення, робити все, щоб вона була щасливою. Цей заряд постійний, хоча він може давати більш сильні або більш слабкі відчуття, активізуватися або переходити у фоновий режим. Або відданість - це відчуття внутрішньої сили, готовність подолати всі перепони, спокуси й випробування. Почуття - це сильний позитивний зв'язок з людиною, коли ви можете відчувати її на відстані, розуміти її з півслова, з півпогляду, дихати і жити з нею в одному потоці.»

Порівняння.

«Порівняймо емоції і почуття по тому, як вони виникають, скільки живуть і які дають відчуття.»

	<i>емоції</i>	<i>Почуття</i>
<i>Виникнення.</i>	<i>Виникають швидко, часто за долі секунди внаслідок ситуації . Бувають у всіх</i>	<i>Народжуються нешвидко - дні, місяці, а буває і роки внаслідок пізнання людини. Почуття отримують не всі, їх потрібно заслужити</i>
<i>Час життя.</i>	<i>Згасають відразу після ситуації - десь швидше , десь повільніше</i>	<i>Можуть жити все життя, навіть при розлуці, але можуть і зникати за лічені дні</i>
<i>Відчуття . Де?</i>	<i>По всьому тілу . Наприклад, страх за своє тіло - частіше в ногах і там, де вони з'єднуються, страх сцени - в горлі, гнів - в животі і т.д.</i>	<i>У грудях. З центру потоками на всю грудину і далі.</i>
<i>Відчуття . Які?</i>	<i>Негативні емоції - в'язкі, липкі, холодні, грубі. Позитивні емоції - швидкі, легкі, іскристі</i>	<i>Від тепла до приємного потужного вогню в центрі грудей</i>

Необхідно запитати, чи зрозуміли, що таке емоції і почуття і як їх відрізнити один від одного.

«Цінують почуття свої та інших людей, вони дуже ніжні й тендітні, але по-справжньому щасливим вас можуть зробити саме вони.»

2. Зазначити, що це заняття присвячено визначенню того, що таке емоційна регуляція, що саме являє собою емоція. Що емоції потрібні для швидкої реакції, для того, щоб інші розуміли що з нами трапиться.

Роль емоцій (слайд)



«У деяких людей, «панель емоцій» якби заклеєна, або людина плутає значення сигналів. Емоції потрібні для швидкої реакції, для того щоб інші розуміли що з нами відбувається...»

Запропонувати перейти до розгляду почуттів, спочатку визначити їх за допомогою наступної вправи.

Вправа "мозковий штурм". Тема: "Про які почуття ми можемо думати?"

Необхідно отримати від учасників список/словник з 20 чи більше почуттів. Записати на дошці. Потім розкажіть, що всі ці почуття можна розділити на такі категорії:

щастя, печалі, гніву, страху, ревності, слабості, сили, любові, фізичні

3. Кожен з учасників запише всі ці заголовки, а потім напише кожне почуття зі списку на дошці під відповідним заголовком.

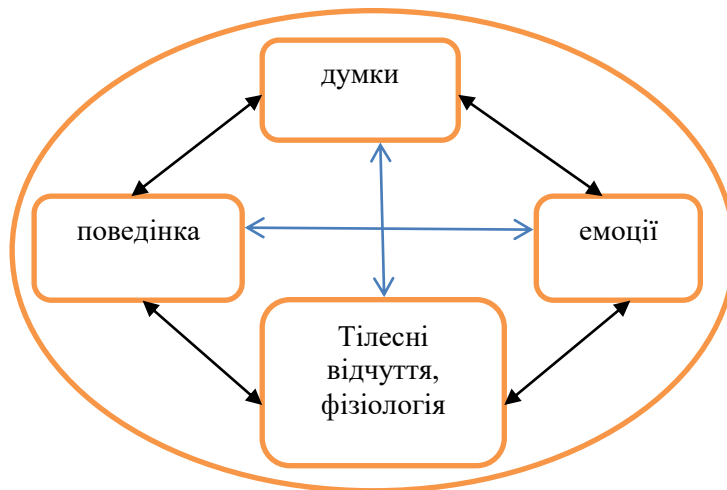
4. Необхідно зазначити, наскільки багато заголовків відповідає негативним емоціям:

печалі, гніву, переляку, ревнощів, слабості.

Тільки **щастя, любов й сила** є позитивними.

Фізичні відчуття можуть бути і позитивними, і негативними.

5. Обговоріть ускладнення, які виникають у багатьох людей щодо розуміння того, що вони відчувають.
6. Пояснить когнитивно-поведінкову модель взаємозв'язку думок – поведінки – емоцій – відчуттів, як спосіб справитися з проблемами коли бачиш зв'язок між тим як ви думаєте, як ви себе відчуваєте і що ви робите.



«Почуття не з'являються самі по собі. Вони зовсім не схожі на чорні хмари, які плавають в небі та чекають моменту, щоб нас атакувати. Почуття завжди мають причину. Вони з'являються «тому що». Ми можемо навчитися розуміти наші почуття та причини їх проявів.

Зокрема, окресліть проблему: відрізнити те, що ми думаємо, і те, що відчуваємо. Люди кажуть: "Я відчуваю, що мені це не подобається". "Я відчуваю, що хотів би піти в кіно". Фактично вони мають на увазі: "Я думаю, що мені це не подобається", "Я думаю, що хотів би піти в кіно".»

7. Пояснить, що Ви зараз випадковим чином вказуватимете на одного з учасників, а він має сказати, що відчуває в цей момент. Після того, як учасник дасть відповідь, запитайте в решти, що він висловив: почуття

або думки. Як змінюються почуття. Іноді вони змінюються дуже швидко. Щойно ви вийшли з дому в прекрасному настрої, раптом згадали поганий сніданок. Чому??? Якщо хтось вас спитає «Що трапилось?», ви відповістите «Не знаю». Почуття змінилося, але ми не розуміємо – чому. Іноді може здаватися що ми не маємо вибору у прояві своїх почуттів.

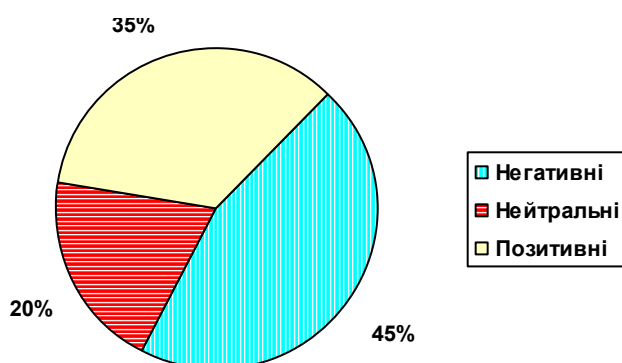
8. Зазначте, що деякі емоції сильні, а деякі – помірні.

Накресліть на дошці таку таблицю:

<i>Негативні</i>	<i>Помірно негативні</i>	<i>Нейтральні</i>	<i>Помірно позитивні</i>	<i>Позитивні</i>

Візьміть по одному слову зі списку, отриманого в результаті "мозкового штурму", і запитайте учасників, куди його слід помістити. Якщо учасники не доходять згоди, уважно вивчіть це слово. Опрацюйте якомога більше слів (наскільки вистачить часу).

9. Запропонуйте кожному учаснику намалювати кругову діаграму своїх почуттів і відмітити ту частку, яка припадає на негативні почуття, й обчислити, який відсоток становлять негативні почуття. Наприклад:



10. Намалюйте на дошці таблицю:

<i>Частка негативних почуттів, %</i>	<i>Кількість учасників, які мають такий результат</i>
<i>75–100</i>	<i>2</i>
<i>50–74</i>	<i>4</i>
<i>25–49</i>	<i>2</i>
<i>До 24</i>	

Називаючи дані по кожному рядку, попросіть підняти руки тих учасників, які мають такий результат, і відповідно заповніть правий стовпчик таблиці.

Прокоментуйте наявність різних результатів. Майже всі люди проводять деякий час, і, мабуть, досить значний, маючи негативні почуття.

Решту завдань програми призначено для того, щоб допомогти вихованцям навчитися зменшувати за бажанням кількість негативних почуттів.

До уваги.

- Коли звертаємось до вихованців і просимо їх визначити почуття, відповіддю часто є "Я не знаю". Просимо їх уважно прислухатися до відчуттів в їхньому тілі й думок в їхній голові, оскільки вони щось все ж таки відчують, може, втому, нудьгу, голод, сором`язливість тощо. Якщо вони й після цього не зможуть визначитися, можна зазначити, що це не є чимось незвичним – багато людей взагалі не вміють "прислухатися" до власних почуттів. Так, для того, щоб навчитися розрізняти голоси птахів, слід провести багато часу, вивчаючи їх і прислухаючись до їхнього співу. Так само і з почуттями. Необхідно засвоїти велику кількість слів для їх визначення й вправлятися, шукаючи їх у собі.
- Замість використання таблиці, де негативні й позитивні почуття різної сили рознесено в окремі стовпчики, можна використати шкалу, на якій почуття розміщено за їхньою інтенсивністю. Наприклад, "гнів" отримав оцінку 7 балів за шкалою від 1 до 10, де 1–3 – низький рівень, 4–6 – середній, 7–10 – високий. Це спонукає учасників визначати й оцінювати свої почуття, що надалі надає їм більше можливостей керувати ними.

Варіанти домашніх завдань.

- Ведіть журнал усіх ваших почуттів. У кінці кожного дня підрахуйте кількість змін почуттів.
- Ведіть журнал емоцій. У кінці кожного дня підрахуйте кількість змін емоцій.

Приклад переліку почуттів, отриманих у результаті "мозкового штурму":

Щастя	печальні	гнівні	ніякові	налякані	ревнівні	слабкі	сильні	люблячі	фізичні
спокій	незадоволен	досада	в тупику	наляканий	зздрість	похилий	здатний	прив'язаність	голод
розвага	ня	роздратовани	збитий з	тривожний	почуття	беззахисний	активний	тепло	жара
комфорт	погано	й	пантелику	повний	небезпеки	жалюгідний	впевнений	турбота	холод
батьорість	депресивний	ненависть	роздратований	страху	почуття загрози	нездатний	твердий	емпатія	спрага
хвилювання	жахливо	відраза	скажений	опасіння	незадовольнений	змучений	визначеність	симпатія	бажання
насолада	одинок	гнів	сердитий	страх	помстливість	знесилений	сміливий	товариськіст	дрижання
захопленість	пригнічено	все набридло	божевільний	жах	недовіра	уразливий	енергійний	ь	хвороба
радість	опущено	ворожий	приголомшени	небезпека	підозра	тендітний	цілеспрямова	смуток	жах
гарне	розчаровано	запальний	й	нервовий	сумніви	хворобливий	ний	ніжність	п'яний
самопочуття	неспокійно	обурений	повний	безпокійний		неповноцінн	здоровий	подобається	наркотичні
добре	принижено	скаженість	сумнівів	паніка		ий	незалежний	страсть	почуття
щастя	вразливий	сердитий	збуджений	остовпенілий		хворий	сильний	хвилювання	слабкість
кохання	похмурий	ображений	загублений	труситься		імпотент	позитивний	еротичність	сухість
подив	нудьга	збуджений	незрозумілий	робкість		почуття	власний	сексуальніст	втома
мирно	нікчемне	киплячий	плутанина в	сором'язливи		небезпеки	продуктивни	ь	знурений
приємно	небажане	засмучений	голові	й		пасивний	й	бажання	енергійний
гордо	нещасливе	неїстовий	затрудняюсь	пригнічений		безсилий	захищений		вразливість
розслаблено	засмучений	неконтрольо-	подив			негідний	зацікавлений		біль
задоволення	печальний	ваний	невпевнений			непридатний	відчайнний		нудота
збудження	жаль до себе	агресивний	маю задачу			втомлений	прагне до		розслабленість
чудово	розгублений	скупний	нерішучий			статичний	чогось		напруга
	горе	байдужий	неясний			байдужий			чуттєвість
	безнадійний	нетерплячий	безпомічний						жадність
	негативний	упертий	оціпенілий						
	хворобливий								
	смертельний								
	все набридло								
	наляканий								
	сором								
	безжалісний								

Завдання 2. Почуття, які нам допомагають і які перешкоджають.

Мета:

Допомогти вихованцям відрізнити почуття, які їм допомагають, і почуття, які перешкоджають.

Матеріали: дошка

Процедура:

1. Необхідно пояснити, як почуття інколи можуть сприяти досягненню того, чого бажаємо, наприклад, трохи стривоженості може допомогти на іспиті; симпатія – у створенні нових стосунків; роздратованість невмінням плавати спонукатиме записатися до басейну.
- Запропонуйте учасникам навести інші приклади.
2. Проте, емоції можуть також заважати отримати те, чого прагнемо. Наприклад, страх невдачі може спричинити паніку і, як наслідок, провал на іспиті. Коли важко висловити свою приязнь до когось, то подальші стосунки з цією людиною ніколи не матимуть продовження...
- Запропонуйте учасникам навести інші приклади.
3. Складіть таку саму таблицю, як у першій вправі.

Негативні	Помірно негативні	Нейтральні	Помірно позитивні	Позитивні

«Зверніться до списку почуттів, отриманого в результаті "мозкового штурму" в першій вправі, або складіть новий список. Розташуйте почуття в таблиці так, щоб були приклади почуттів у кожній з категорії, від "вкрай негативних" до "вкрай позитивних".»

4. Запитайте, які почуття допомагають (відмітьте їх знаком "+"), а які можуть заважати (знак "-"). Швидше за все, більшість негативних почуттів буде відмічено "-", а більшість позитивних – "+".

«Це є ілюстрацією до того, що негативні почуття часто нам заважають. Наприклад, я можу бути розлючений, і це вже само по собі завадить мені отримати те, чого я хочу. Використати почуття як ключ до того, чого я хочу, може стати першим кроком на шляху до отримання цього. Існують і винятки. Наприклад, ви можете бути настільки веселими й захопленими, що зробите якусь дурницю, або ви можете настільки чимось зацікавитись, що забудете про час і запізнитесь на зустріч». Запропонуйте учасникам навести інші приклади.

5. Поставте запитання: "Якщо негативні почуття зазвичай заважають нам – може, вони заважають і завжди?" Наприклад, злість на когось змусить стати з ним обличчям до обличчя і, можливо, допоможе успішно вирішити якісь питання. Почуття печалі подадуть сигнал про те, що щось негаразд, і, з'ясувавши причини таких почуттів, ви зробите щось для виправлення ситуації.
6. Підведіть підсумки. Ми всі маємо широкий спектр почуттів. Деякі з них нам допомагають, деякі – заважають. Ми можемо дозволити негативним почуттям заважати нам, а можемо використовувати їх як сигнал про якісь негаразди. Таким чином, ми обираємо, чи вони стануть стимулом, що спонукає до дії, чи переповнять і пригнічуватимуть нас.

Завдання 3. Що спричинює негативні емоції?

Мета: Ознайомити учасників з тим, що спричинює негативні емоції.

Матеріали: дошка.

Процедура:

1. Надуйте повітряну кулю. Запитайте клас, що буде, якщо її проколоти голкою. Нехай один з учасників зробить це. Потім намалюйте на дошці схему.

<i>Дія (А)</i>		<i>приводить до</i>	<i>Наслідку (С)</i>
Проколювання	кульки		Кулька лопається

ГОЛКОЮ		
--------	--	--

2. Запитайте учасників, що буде, якщо голкою проколоти когось з них.

І напишіть на дошці:

<i>Дія (А)</i>	<i>приводить до</i>	<i>Наслідку (С)</i>
Укол людини голкою		Відчуття болю

3. Запропонуйте навести ще приклади, коли фізична дія спричинює певні відчуттів:

<i>Дія (А)</i>	<i>приводить до</i>	<i>Наслідку (С)</i>
Перебування на морозі		Почуття, що змерз
Отримання удару		Почуття болю
Вживання їжі понад міру		Почуття болю, дискомфорту
Голодування впродовж цілого дня		Почуття голоду

Учасники мають наводити приклади тільки таких фізичних дій, які явно спричиняють фізичні наслідки.

4. Потім наведіть перелік ситуацій, на які, як ви впевнені, вихованці відреагують не одностайно. Наприклад: узяти в руки павука; хтось знущається над вами й називає товстим; погана оцінка на іспиті; йти одному по вулиці пізно ввечері в темноті; перегляд фільму із дуже сумним сюжетом; вчитель кричить на вас; улюблена футбольна команда програла; друг запрошує вас у кіно; хтось, кому ви не симпатизуєте, запрошує вас у кіно.

5. Запропонуйте учасникам проголосувати за те, в якому стовпчику таблиці розмістити кожну із цих ситуацій. Запишіть кількість учасників, які надали відповідні оцінки цій ситуації. Наприклад:

Ситуація	Негативні	Помірно негативні	Нейтральні	Помірно позитивні	Позитивні
Узяти в руки павука	4	2	1	1	0
Над вами знущаються	2	4	2	0	0
Друга запрошує в кіно він	0	0	1	2	5
Запрошує в кіно хтось, кому ви не симпатизуєте	1	1	4	2	0

6. Обговоріть відмінності. Визначте ситуації, до яких існують різні ставлення. Наприклад, "йти одному по вулиці пізно ввечері в п'ятні". Деякі бояться, інші байдужі до цього, а комусь це може навіть подобатися.

7. Відмітьте, наскільки відрізняється ця ситуація від "уколу голкою", на що всі реагують однаково.

Напишіть на дошці:

<i>Дія (А)</i>	<i>приводить до</i>	<i>Наслідку (С)</i>
Уколоти людину голкою		Почуття болю
Узяти в руки павука		Деякі люди відчують дискомфорт

Необхідно зазначити:

- для **фізичних** відчуттів Дія приводить до Наслідку.
- для **емоційних** почуттів Дія не приводить до Наслідку. А якби призводила, то всі люди відчували одне й те саме.

8. «Це "абетка емоцій". Досі йшлося про Дію та Наслідок. Лише для фізичних відчуттів Дія безпосередньо приводить до Наслідку. Для емоційних почуттів на Наслідок впливає ще щось, крім Дії. Позначимо це "В".» Зверніться до учасників із запитанням: "Як ви думаєте, що означає "В" в абетці емоцій?"

Відведіть на обговорення не більше хвилини. На цій стадії не давайте ніякої оцінки висловлюванням учасників, чи вони праві, чи ні у своїх здогадках.

9. Наведіть інший приклад: "Ви йдете вулицею. Хтось виходить з крамниці й наїтовхнувся прямо на вас. Що ви можете відчувати?"

Зазвичай група називає такі почуття: образа, гнів, роздратування.

Продовжує: "А потім ви бачите, що в цієї людини чорні окуляри й біла паличка, якою вона постукує перед собою. Що тепер ви відчуваєте?"

Відповіді такі: жаль, почуття провини, зніяковілість.

Запишіть на дошці:

<i>Дія (А)</i>	<i>приводить до</i>	<i>Наслідку (С)</i>
Людина штовхнула мене		Почуття злості

Закресліть "почуття злості", напишіть "почуття провини". Зазначте, що Дія не змінилася – змінився Наслідок. Такого ніколи не може трапитися із фізичною дією, яка завжди приводить до одних і тих самих відчуттів у кожного.

10. Знов зверніться до прикладу зі сліпою людиною. Запишіть:

<i>Дія (А)</i>	<i>В</i>	<i>Наслідок (С)</i>
Людина штовхнула мене	Мої думки та переконання	Почуття злості

«Дайте відповідь на запитання: "Які думки могли спонукати мене відчувати злість?" Наприклад: "Люди повинні дивитися, куди вони йдуть", "Який зухвалий – штовхається!", "Я не повинен чекати, поки цей недолугий пройде", "Ну й ідіот іде!"»

«Коли помічаємо, що ця людина сліпа, наші думки змінюються: "Бідний"; "Він нічого не може зробити – як це жахливо, що я розізлився на нього!", "Мені слід було б бути уважнішим". Єдине, що при цьому змінилося, – це наші думки та розуміння ситуації.»

11. Підсумки. На відміну від фізичних відчуттів, емоційне почуття не викликане безпосередньо тим, що з нами трапляється (Діями), а тим, що ми думаємо про події (Думки). Саме наші Думки примушують нас почуватися зле або добре.

Це абетка емоцій:

А – дія

В – думки та переконання

С – почуття

До уваги

➤ Щоб краще зрозуміти різницю між фактом і думками, зробіть таку вправу:

- Учасник "А" обирає партнера "В".
- "А" описує точно, у що "В" одягнений. Це просто факт. Опис не повинен включати нічого, із чим хтось би не погодився.
- Потім "А" зазначає, як такий одяг характеризує особу, яка його носить. Це вже повністю інтерпретація – переконання "А" про те, як саме одяг характеризує "В".
- "А" розповідає про те, які почуття викликає в ньому така інтерпретація.
- Отже, можна зробити висновок: нічого не впливає безпосередньо з *опису*, але *інтерпретація* викликає в нас *почуття*.

Домашнє завдання:

- "Наведіть приклад негативних емоцій, які нещодавно виникали у вас. Якою була Дія (А), що ви відчували (Наслідок – С), який внутрішній діалог відбувався, що викликав саме такі почуття (Думки та переконання – В)?"
- Один тиждень ведіть щоденник думок за зразком:

Ситуація (А) (Коли? Де? Що погіршило ваш настрій)	Думки (В) (Що промайнуло в голові?)	Емоції (С) (оцініть інтенсивність від 0-10)

Завдання 4. Яка існує відмінність між фактом і думками?

Мета:

Ознайомити учасників з тим, що спричиняє негативні почуття.

Матеріали: дошка.

Процедура:

1. Зазначте, що деякі з наших думок засновані на *фактах*, а деякі – на *переконаннях*.

«Важливо, щоб ми усвідомлювали відмінність між ними, тому що часто вважаємо, що наші переконання – це справжній факт, і це спричинює появу негативних почуттів.»

2. Запишіть два заголовки на дошці:

Факти	Переконання
--------------	--------------------

Запропонуйте вихованцям провести "мозковий штурм" і навести з десяток прикладів кожного, наприклад:

Факти	Переконання
<i>Морозиво – це їжа Велосипед не забруднює навколишнє середовище Лондон – столиця Великобританії Війни були завжди</i>	<i>Шоколадне морозиво смачніше Краще їздити на велосипеді ніж на машині Лондон – найкрасивіше місто у світі Війна – це жахливо, всі її ненавидять</i>

3. Попросіть визначити різницю між фактами й переконаннями.

«Факти – це те, що відбулося, або відомо, що це правильне твердження, яке є результатом дійсного досвіду або спостереження. Переконання – це думки, які не перевірялися зовнішніми факторами або взагалі не можуть бути ними перевірені. Твердження "Одного дня люди потраплять на Марс" теоретично можна перевірити в майбутньому, а твердження "Кохання – найважливіша річ у житті" – ні.»

4. Поясніть, що можна дійти до саморуйнівного мислення, якщо переплутати "факти" й "вірування".

«Наприклад, не скласти іспит – це факт, а вважати себе через це дурним – це не факт, а інтерпретація. За такої інтерпретації всі, хто не склав іспити, є дурнями. Проте факт лише один-єдиний – ви не склали іспит. І чи дійсно всі, хто колись провалювався на іспиті, були дурнями?»

5. «Підведіть підсумки: не існує фактів, які викликають негативні почуття. Тільки наші думки щодо фактів роблять це. Не всі відчують себе дурними, не склавши іспит.»

Проілюструйте це на дошці такою таблицею:

<i>A</i>	<i>B</i>	<i>C</i>
<i>Не скласти іспит</i>	<i>Переконання, що всі, хто не склав іспит, є дурнями</i>	<i>Вважати себе дурнем</i>

«Ви не можете перестрибнути від "А" до "С". Сам провал на іспиті не дає підстав вважати себе дурнем. Якби це було так, то всі, хто будь-коли не склав іспит, почувалися б дурними; Це не нескладений іспит дає відчуття "я дурний", а переконання, що "провал на іспиті означає, що учень дурний".»

6. «Отже, це **ми** самі створюємо такі негативні почуття, і лише ми самі маємо силу зупинити їх появу.»

7. Розбийте вихованців на пари. Кожен згадує останній раз, коли в нього виникли негативні почуття, і занотовує це.

Потім під заголовками "А" і "С" записує:

<i>Дія (A)</i>		<i>Наслідок (C)</i>
<i>Що трапилося зі мною?</i>		<i>Що я відчував?</i>

Далі слід віднайти "В". Які переконання "допомогли" учаснику почуватися зле? Тут можна звернутися по допомогу до партнера.

<i>Дія (A)</i>	<i>Переконання (B)</i>	<i>Наслідок (C)</i>
<i>Що трапилося зі мною?</i>	<i>Що я сказав собі такого, що викликало в мене негативні почуття?</i>	<i>Що я відчував?</i>

Надавайте вихованцям консультації, якщо вони потребують допомоги при виконанні вправи.

8. Коли більшість вихованців виконали роботу, запитайте, чи були ускладнення, і опрацюйте з ними стільки прикладів таких ускладнень, на скільки вистачить часу.

Домашнє завдання:

- Перед наступним заняттям записати, коли виникали негативні почуття і які, і спробувати встановити й проаналізувати переконання, які їх спричинили, так само, як це було зроблено на занятті.

Завдання 5. Як ми створюємо собі негативні почуття

Мета: Ознайомити учасників з тим, що спричинює негативні почуття. Навчити вміти протистояти негативним почуттям.

Матеріали: дошка.

Процедура:

1. Попросіть когось з учасників розповісти про негативні почуття, які він записав, виконуючи домашнє завдання.

2. Розберіть на цьому прикладі, які переконання призвели до виникнення негативних почуттів. Наприклад: "Я був розлючений, коли вчитель був несправедливим щодо мене".

Запитайте клас, хто саме розсердив цього учня. Швидше за все, учасники скажуть, що вчитель.

Намалюйте на дошці "абетку емоцій".

Дія (А)	Переконання (В)	Наслідок (С)
Учитель був несправедливим щодо мене		Я був розлючений

Запитайте учасників чому "А" не могло стати причиною "С".

Відповідь може бути такою: якби "А" було причиною "С", то завжди, коли вчитель поведився б з учнем несправедливо, учень розлючувався. Чи це завжди так? Не завжди.

Інколи говорять "Ну, це типова ситуація" й підкоряються такому твердженню. Зазначивши, що вчитель завжди ставився справедливо, відчувати образу, тому що цього разу він був не справедливим, хоч він є

улюбленим учителем. У цьому ж конкретному випадку учень розлючений. Інакше кажучи, це не вчитель розізлив учня, а його переконання.

3. Знову зверніться до запису на дошці: "Що ми могли собі сказати на стадії "В", що призвело нас до люті?"

Наприклад: *"Учитель має бути справедливим. П.П. зазвичай так не поводить і не повинен робити так і цього разу. Він має бути послідовним. Учитель не повинен викликати в мене таких почуттів."*

4. Поясніть, що саме ці переконання ("В") призвели до негативних почуттів ("С"), а не дії ("А"). Це суто наші умовиводи.

5. Розділіть вихованців на підгрупи по три учасники. Запропонуйте учасникам обмінятися своїми "домашніми завданнями", заповнити "АВС"діаграми і спробувати з'ясувати, які саме переконання спричинили появу негативних почуттів.

6. Через 10 хвилин запитайте в учасників про їхню реакцію. Хто з них знайшов переконання, які спричинили негативні почуття? Випишіть кілька прикладів на дошці. Розберіть деякі приклади з тих, в яких не було знайдено відповідних переконань. Зверніться по допомогу в їхньому пошуку до всієї групи.

7. Підведіть підсумки. Отже, не слід перекладати відповідальність за свої негативні почуття на інших, лише ми самі спричинюємо їхню появу, звертаючись до власної думки і своїх переконань.

Додаткові нотатки

Звичайно, людині набагато легше перекласти відповідальність за свої негативні почуття на інших, а погодитися з тим, що лише вона сама і ніхто інший спричинює їхню появу важко. Будьте готові до неабиякого опору щодо прийняття такого погляду.

**Завдання 6. Як "повинен" і "має" призводять до виникнення
негативних почуттів**

Мета: Навчити, як не дозволяти негативним почуттям оволодівати собою та продемонструвати, як використовувати негативні почуття для пошуку позитивних виходів, рішень.

Матеріали: дошка. "Перелік шкідливих переконань".

"Перелік шкідливих переконань (що не мають сенсу)"

1. Усі мають любити мене, чи принаймні відчувати симпатію до мене.
2. Я повинен бути досконалим у всьому, що пробую робити.
3. Деякі люди погані, й вони заслуговують на суворе покарання.
4. Коли справи йдуть не так, як я хочу, то це жахливо й нестерпно.
5. Ми можемо дуже незначною мірою впливати на те, що з нами відбувається.
6. Це нормально – жити в постійному страху й тривозі з приводу подій, які не визначені або, мабуть, небезпечні.
7. Легше уникнути ускладнень у житті, ніж зустріти їх віч-на-віч.
8. Ми є результатом нашого виховання й практично не в змозі змінитися.
9. Світ має стати іншим, в іншому разі це жахливо і нестерпно.
10. Ви будете найщасливішими, якщо нічого не робитимете.
11. Люди дуже вразливі, і ми маємо тримати власні думки при собі, щоб не завдати їм прикростей.
12. Злість завжди погане й деструктивне почуття, і її слід опановувати.
13. Краще давати, ніж отримувати.
14. Ми маємо завжди намагатися задовольнити інших ціною наших власних потреб.
15. Ми можемо бути щасливими лише з іншими людьми.
16. Для всього існує досконале рішення, слід лише досить добре попрацювати над ним.

Процедура:

1. Намалюйте на дошці таблицю "абетка почуттів" і нагадайте, що ніхто інший, окрім нас самих, не є творцем власних негативних почуттів. І хоч ми часто "відчуваємо", що хтось нас розізлив, викликав ревності або тривогу, – це, насправді, лише наше переконання, що відбулося щось таке, що спричинило такі негативні почуття. Нагадайте учасникам приклад "сліпої людини" з вправи 3. Зробіть висновок про те, що якщо ми змінимо нашу думку про ситуацію, то й наші почуття зміняться.

2. Опрацюйте приклад на дошці.

Хлопець запрошує дівчину на побачення, а вона йому відмовляє.

Дія (А)	Переконання (В)	Почуття (С)
Дівчина відмовила хлопцю		Хлопець пригнічений, впав у депресію

Зазначте, що почувати розчарування – це нормально, а впадати в депресію означає, що щось сталося на стадії "А".

Запитайте про те, що чи хто спричинив депресію.

Природно, учасники вже зрозуміли принципи, й більшість з них одразу скажуть, що хлопець сам увів себе в депресію.

Поставте запитання: "Які переконання хлопця спричинили депресію?"

Наприклад: "Вона не відмовить. А якщо відмовить, то це буде жахливо" або "Якщо вона мені відмовить, це означатиме, що я небажаний й ніхто більше не захоче зустрічатися зі мною".

Більшість інших відповідей учасників також включатиме мовну конструкцію "вона мала б..." або "це має бути..."

3. Зазначте, що майже всі негативні почуття виникають з переконань про те:

як *мають* відбуватися події;

як *повинні* поводитися інші люди;

яким *має* бути світ або суспільство.

Запишіть це на дошці.

У нашому прикладі хлопець почувається погано, тому що:

⇒ "Я *маю* бути привабливим для будь-кого, з ким я хочу піти; а я таким не є. Це жахливо, я не можу цього витримати, я нікчема, я нікому не подобаюсь" тощо.

⇒ "Вона *повинна* відчувати до мене приязнь і хотіти піти на побачення зі мною. І якщо вона цього не робить, то вона дурна, і я їй хочу помститися".

⇒ "Це нечесно. Дівчина не повинна відмовляти хлопцю, коли він запрошує її на побачення. Немає сенсу й пробувати, весь світ протистоїть мені".

4. Розділіть учасників на групи по чотири. Запропонуйте їм скласти перелік усіх "повинен" і "має", які вони будь-коли чули. Наприклад, ви маєте завжди поважати дорослих; ви не повинні вживати нецензурні слова; ви повинні вдовольнятися тим, що маєте; ви ніколи не повинні думати погано про інших людей; ви не повинні вихвалитися тощо.

5. Дайте учасникам 5 хвилин на складання таких переліків. Потім запишіть внесок кожної групи. Запитуйте про кожне твердження, а саме, чим воно є – фактом чи переконанням (мабуть, жодного факту в цьому переліку не буде).

6. Поясніть, що багато людей мають негативні почуття тому, що діють так, ніби їхні переконання є фактами. Разом з тим, це лише переконання, і немає гарантії, що вони завжди будуть правильними. Отже, немає сенсу спиратися на них в усьому. І якщо наші переконання полягають у тому, що "я, оточуючі люди або світ мають бути іншими (в будь-якому аспекті)", то це може стати причиною лише негативних почуттів.

Дійсно, було б ліпше, "якби я, люди і світ були не такими, а досконалішими". Але це витрата часу й енергії, якщо тупотіти ногами й закликати, що так не має бути, зайва перепона на шляху до вдосконалення себе, людей і світу в цілому.

Отже, наявність переконань "повинен" та "має бути" становить небезпеку. Усі негативні почуття (злість, гнів, депресія) не лише самі по собі є не приємними, вони ще й паралізують людину і заважають їй працювати над тим, щоб змінити ситуацію на краще в бажаному напрямку.

7. Поверніться до нашого прикладу. Запитайте, як хлопець може змінити свої переконання, виключивши слово "повинні". Наприклад, перебудувати речення "Вона *повинна* відчувати до мене приязнь і хотіти піти на побачення зі мною; а якщо вона цього не робить, то вона дурна і я їй хочу помститися" у формі побажання, тобто чого б він хотів.

8. Відповідь може бути такою. Спочатку хлопець має виділити те "повинен", яке спричинює проблему, тобто депресію:

– *"Чому це вона має хотіти піти на побачення зі мною? Це було б добре, якби вона прийшла, але в мене немає ніякого права очікувати на це. Те, що вона не хоче піти зі мною, зовсім не означає, що вона жахлива або я нікчема. Існують інші дівчата, які вважають мене привабливим. Я також виглядатиму симпатичніше, якщо не буду злитися й демонструвати свій норов. Може, тоді вона наступного разу пристане на мою пропозицію. Я не збираюсь витрачати час на безглузді сподівання. Але нічого поганого немає в тому, щоб запитати її ще раз через деякий час (якщо мої плани щодо неї не зміняться). У світі повно дівчат. Більшість хлопців мають коханих, і майже всі чоловіки одружені, так чому я маю відрізнятися від них?"*

– *"Мабуть, я можу зробити якісь корисні висновки з того, що мені відмовили. Може, я звернувся до неї не у кращий спосіб, і мені слід покращити свої манери. Я пораджусь з Петром, бо йому дівчата майже не відмовляють, коли він запрошує їх на побачення."*

Хлопець зазнав розчарування, але він набув певного корисного досвіду. Він не розгубився, а проаналізував ситуацію щодо своїх переконань і дійшов висновку, що він ще має шанс.

9. Поверніться до списку "повинен" на дошці. По черзі читайте речення й звертайтеся до учасників, які їх запропонували, з проханням прочитати їх,

замінивши слова "повинен" чи "має" на "було б краще, якби..." На завершення запитайте, чи стали ці речення звучати по-іншому. (Звичайно, вони стануть менш схожими на факти, але більш схожими на чийсь погляд.)

10. Зазначте, що, замінивши слова, які присутні у внутрішньому діалозі, можна змінити і власні почуття.

- "Я повинен" передбачає примус, і якщо бажане не відбудеться, це буде жахливо.
- "Було б краще, якщо..." – це вже не примус. Разом з тим, якщо це станеться, то сприйматиметься як приємна винагорода. Якщо ж ні, то з'явиться розчарування, але це не означатиме кінець світу.

11. Розділіть групу по чотири учасники. Кожній підгрупі запропонуйте якесь "переконання", що притаманне багатьом людям і яке спричинює негативні почуття.

Запишіть на дошці такі запитання й інструкції:

Скільки учасників з вашої групи підтримують це переконання?

Чи ви бачите, як таке переконання спричинює негативні почуття?

Чи можете ви навести аргумент, який забезпечив би заміну примусу (це має трапитися) на побажання (було б краще, якби...).

Один із членів групи гратиме роль спостерігача за *повинен* і вказуватиме іншим трьом, коли вони використовуватимуть *повинен* або *має бути* під час обговорення.

12. Оберіть якесь "переконання" для груп зі списку. Дуже важливо, щоб заздалегідь, ще до початку заняття, ви визначилися щодо цих переконань.

13. Дайте 10 хвилин на обговорення у групах і потім запросіть кожну групу дати звіт. Такі звіти можуть слугувати основою для дискусії.

(Кількість "переконань", які буде опрацьовано, залежить від часу, який група потребує для дискусії.)

Додаткові нотатки

Одне з ускладнень у застосуванні описаного підходу полягає в тому, що вихованці можуть довести його до абсурду, говорячи таке: "Отже, ми

можемо робити все, що завгодно і не дотримуватися правил ані у школі, анідесь в іншому місці".

Відповідь може бути такою: "Звісно, не існує якоїсь "Богом даної правоти". Проте у разі порушення цих правил можливі певні наслідки. Завжди існує вибір – дотримуватися правил або ні. Також немає сенсу звинувачувати в чомусь самі правила. Якщо вони не подобаються, то люди можуть їх змінити або спрямовувати емоційну енергію на те, щоб їхні почуття були позитивними.

Можна отримати заперечення: "*А мені подобається сердитися!*" Можна відповісти таким чином: "*Це ваш вибір!*" Завдання психолога продемонструвати учасникам, що за їхнім бажанням негативні почуття можна змінити. Якщо ж вони хочуть витратити час, гніваючись, впадаючи в депресію, ревнуючи тощо, то це їхній власний вибір.

Домашнє завдання

Слухайте поп-музику на цьому тижні і укладіть лист "повинен", які містяться в текстах пісень.

Завдання 7. Співаємо пісню почуттів

Мета: Навчити протистояти негативним почуттям.

Матеріали: записи музики на диски чи ін.. електронні носії.

Процедура:

1. Програйте кілька популярних пісень, в кожній з яких присутнє переконання *повинен* і які навіюють людині негативні почуття. Наприклад, "Я не можу жити без тебе" або "Люди, яким потрібні інші люди, найщасливіші у світі".

Зазвичай "кращі 20 пісень тижня" надають багато матеріалу для цього.

2. Після кожної пісні запитуйте клас: "Яке *повинен* міститься у тексті цієї пісні?", "Чи можете ви посперечатися із цим?"

Наприклад, такий текст: "Якщо ти мене покинеш, це буде дуже погано, і мені потрібно буде багато часу, щоб справитися із цим, але я намагатимусь і

зможу й обов'язково зустріну когось іншого. І та людина, швидше за все, зможе дати мені більше, ніж ти – і це стане для мене новим і захоплюючим."

"Люди, кому вкрай потрібні інші люди – *найнещасніші* у світі. Вони ніколи не задоволені самі собою. Вони настільки несамодостатні, що повинні лише отримувати від інших інтерес до життя і всі хороші події, які є в їх житті".

3. Запитайте у групи, чи вони можуть згадати ще якісь пісні, у тексті яких є слова *повинен* і *має*. Попросіть їх перебудувати фрази, які містять примус, у побажання.

4. Зазначте, що масова культура практично спонукає людей до негативних емоцій, переконуючи їх, що нормально:

- думати про самогубство, коли когось кидає коханий;
- сердитися, коли хтось "забирає ваше кохання";
- відчувати пригнічення, коли наближається старість;
- ревнувати, коли виникає загроза стосункам.

"Ліза й Петро були коханнями, він належав їй, а вона йому, але він її скривдив". Він не "скривдив", він просто вибрав бути з кимось іншим. Він не належав їй, він був чоловіком, з яким вони якийсь час любили один одного. В результаті, коли його кохання змінилося, то його застрілили, і ця пісня робить висновок, що він це заслужив.

5. Запропонуйте учасникам принести власні записи й диски з піснями, тексти яких можна буде розглянути на наступних заняттях.

6. Підведіть підсумки:

- Ніхто не "створює" комусь негативні почуття.
- Люди самі собі "створюють" негативні почуття.
- Люди самі собі "створюють" негативні почуття, коли приймають слова *повинен* і *має*.
- Негативні почуття є корисними – вони "попереджають" про негаразди.

- Негативні почуття спонукають людину до дій з метою змінити обставини на більш задовільні.
- Люди вважають певні переконання фактами, тоді як вони – це лише чийсь думки.
- Люди вірять, що відчувати провину, смуток, гнів, страх, ревності, депресію є нормальним. Це "нормально", якщо ми віримо, що щось повинно бути саме таким, а якщо це не так, то ми маємо право на ці негативні почуття.
- Якщо замінити примус побажанням, то це допоможе зменшити негативні почуття, і людина охоче робитиме щось, щоб змінити обставини згідно з власними бажаннями.

ПРИКІНЦЕВІ КОМЕНТАРІ

Размышляя над тем, как я могу помочь воспитанникам детского дома, в который пришла работать психологом, и понимая, что у большинства из них есть генетическая отягощенность ряда эмоциональных и поведенческих расстройств, приняла решение пройти обучение в Украинском Институте Когнитивно-поведенческой психотерапии во Львове. Три года обучения прошли на «одном дыхании». Знакомство и встречи с интересными, талантливыми людьми – организаторами данного проекта, преподавателями, терапевтами, студентами, обогатили и наполнили меня необходимыми знаниями и яркими впечатлениями. Форма и технологии проведения обучения новому в Украине методу психотерапии дали богатый теоретический и практический «инструмент», способствовали осознанию и пониманию собственных трудностей в учебе, работе, общении.

Работая в частной школе на протяжении 7 лет, параллельно 4 года в детском доме, имея до этого 12 летний стаж работы в детском саду, считаю, что в наших школах не уделяется должного внимания эмоциональному

росту. Чтобы система образования способствовала должному развитию эмоционально-волевой сферы, необходимо определенное направление психологической работы с целью улучшения самосознания детей. Возникла идея составить программу обучения эмоциональной регуляции методом КПТ. Программа предназначена для детей в возрасте от 10 лет и старше. Такие занятия эффективны как при работе с маленькими группами, так и в индивидуальной терапии с детьми. Программа развития эмоциональной регуляции – это маленькая капля в необходимом комплексном социально-психолого-медико-педагогическом сопровождении воспитанника детского дома. Роль этого сопровождения в системном, точном и своевременном добавлении таких маленьких капель в процесс воспитания и развития наших детей.

Хочу прокомментировать трудности, связанные с проведением занятий. Непросто мотивировать детей с несформированным доверием занимать активную позицию на занятиях. Ребята рассчитывают на мгновенный результат, типа «По щучьему велению, по моему хотению...», не прилагая усилий добиться всего и сразу. Трудно удерживать внимание и познавательный интерес воспитанников в групповых занятиях. Участники группы, бывало, отказывались сотрудничать, проявляли сопротивление фразой «Да, но...». Непросто изменить закрепившиеся негативные образы мышления и иррациональные убеждения. Они находятся в глубинах подсознания и часто не совсем очевидны, так что требуется некоторое время для осознания того, что у них они есть. Постепенно, по ходу проведения работы, дети начинают видеть пользу в умении проявлять чувства и эмоции. На преодоление стереотипов требуется достаточно длительное время. В некоторых отдельных случаях, эффективной будет индивидуальная когнитивно - поведенческая психотерапия.

Это пробный вариант программы, которая может быть дополнена, учитывая ваши замечания и предложения.

Бібліографія

1. О. Романчук. Сім'я, що зцілює: основи терапевтичного батьківства дітей, що зазнали скривдження та емоційного занедбання. Львів. Колесо 2011. -256с.;
2. О. Романчук. Модель емоційної регуляції та її порушень. Вступ до семінару. 2013.
3. О. Романчук. Психотравма та спричинені нею розлади: прояви, наслідки. Стаття у журналі НейроNews (2012)
4. Изард К. Психология эмоций . СПб., 1999. 464 с
5. Ялом И. Групповая психотерапия: теория и практика. (2006)
6. Бреслав Г.М. Психология эмоций. М.: Смысл; Академия (2004)
7. Екман П. Психология эмоций. Я знаю, что ты чувствуешь. СПб. Питер, 2010. 334
8. Д.Бек. Когнитивная терапия. Полное руководство. (2006)
9. Джон Боулби. Привязанность.(2003)
10. Джон Боулби, Мэри Эйнсворт и Тереза Бенедек. Психология привязанности. (2005)
11. Гудман Р. Детская психиатрия (2008)
- 12.SCID – напівструктуроване інтерв'ю для діагностики психіатричних розладів відповідно до критеріїв DSM-IV
- 13.Джил Андерсон. Думай, пытайся, развивайся.(СПб 1996) 92с
- 14.Міланіч Ю.М. Психологическая коррекция эмоциональных нарушений у детей дошкольного возраста (1998)
- 15.Материалы, подготовленные Митиной С.В., к.психол.наук,доцента кафедры общейпсихологии Севастопольского гуманитарного университета.
16. Зинкевич -Евстигнеева Т.Д. Тренинг по сказкотерапии. – М.: Речь, 2005
- 17.Матеріали онлайн-бібліотеки <http://i-cbt.org.ua/biblioteka/biblioteka.html>

Методика «Волшебная страна чувств»

(Автор: Зинкевич -Евстигнеева Т.Д. Тренинг по сказкотерапии. – М.: Речь, 2005)

Цель: исследование психоэмоционального состояния.

Возраст: от 5 до 13 лет

Перед ребенком (или детьми) ведущий раскладывает или просит достать восемь разноцветных карандашей (красный, желтый, синий, зеленый, фиолетовый, коричневый, серый, черный) и бланк методики.

Инструкция 1: *«Далеко-далеко, а может быть, и близко, есть волшебная страна, и живут в ней Чувства: Радость, Удовольствие, Страх, Вина, Обида, Грусть, Злость, Интерес. Живут они в маленьких цветных домиках. Причем каждое Чувство живет в домике определенного цвета. Кто-то живет в красном домике, кто-то в синем... Каждый день, как только встает солнце, жители волшебной страны занимаются своими делами.*

Но однажды случилась беда. На страну налетел страшный ураган порывы ветра были настолько сильными, что срывали крыши с домов и ломали ветви деревьев. Жители успели спрятаться, но домики спасти не удалось.

И вот ураган закончился, ветер стих. Жители вышли из укрытий и увидели свои домики разрушенными. Конечно, они были очень расстроены, но слезами, как известно, горю не поможешь. Взяв необходимые инструменты, жители вскоре восстановили свои домики. Но вот беда – всю краску унес ветер.»

У тебя есть цветные карандаши. Пожалуйста, помоги жителям и раскрась домики.

Таким образом, детям предлагается поработать с первой колонкой, где изображены домики.

Инструкция 2: *«Спасибо тебе от лица всех жителей. Ты восстановил страну. Настоящий волшебник! Но дело в том, что во время*

урагана жители были так напуганы, что совсем забыли, в домике какого цвета жил каждый из них. Пожалуйста, помоги каждому жителю найти свой домик. Закрась или подчеркни название чувства цветом, соответствующим цвету домика».

Здесь ведущий предлагает ребятам поработать со второй колонкой, в которой перечислены названия чувств.

В результате мы узнаем, с каким цветом ассоциируется у ребенка определенное чувство.

Инструкция 3: *«Спасибо! Ты не только восстановил страну, но и помог жителям найти свои домики. Теперь им хорошо, ведь очень важно знать, где твой дом. Но как же мы будем путешествовать по этой стране без карты? Ведь каждая страна имеет свою территорию и границы. Территория страны наносится на карту. Посмотри – вот карта страны чувств (ведущий показывает силуэт человека). Но она пуста. После восстановления страны карта еще не исправлена.*

Только ты, как человек, восстановивший страну, можешь раскрасить карту. Для этого возьми, пожалуйста, свои волшебные карандаши. Они уже помогли тебе восстановить страну, теперь помогут и раскрасить карту. Помести на ней Чувства, живущие в домиках, как тебе хочется ».

Если, рассматривая карту страны, ребенок скажет, что это – человек, можно объяснить ему, что на карте очертание разных стран может быть похоже на что угодно. Например, очертание Италии похоже на сапог (при этом хорошо иметь под рукой атлас и подкрепить свои слова рассматриванием карт).

Когда карта будет раскрашена, ведущий благодарит ребят и говорит, что в следующий раз они начнут ближе знакомиться с этой страной и узнают много интересных историй.

Обработка результатов.

При обработке результатов важно обращать внимание на следующее.

1. Все ли цвета были задействованы при раскрашивании домиков.

2. Адекватность подбора цвета при «заселении» чувств в домики.
3. На распределение цветов, обозначающих чувства, внутри силуэта человека. Причем целесообразно символически разделить силуэт на 5 зон:

- голова и шея (символизируют ментальную деятельность);
- туловище до линии талии, исключая руки (символизируют эмоциональную деятельность);
- руки до плеч (символизируют эмоциональную деятельность);
- тазобедренная область (символизирует область творческих переживаний);
- ноги (символизируют чувство «опоры», уверенность, а также возможность «заземления» негативных переживаний).

Исследуя «карту», мы узнаем, какие чувства «живут» в разных частях тела. Например, чувства, «живущие» в голове, окрашивают мысли. Если в голове живет «страх», наверное, осуществлять мыслительную деятельность будет непросто. В ногах живут чувства, которые дают человеку психологическую уверенность, или же (если в ногах поселились «негативные» чувства) человек имеет стремление «заземлить», избавиться от них. В руках «живут» чувства, испытываемые в контактах с окружающими.

Волшебная страна чувств

Домики:



Жители:

Радость

Удовольствие

Страх

Вина

Обида

Грусть

Злость

Интерес

Карта страны

