

Я І МОЇ ПОЧУТТЯ

ЗАНЯТТЯ З ПІДЛІТКАМИ

О. Р. Янчук, Костопільська ЗОШ, Рівненська обл.

Мета: здобуття знань про почуття, робота над заміною деструктивних схем емоційних реакцій на конструктивні.

ХІД ЗАНЯТТЯ

» Вправа «Взаємне інтерв'ю»

Мета: налагодити взаємозв'язок у групі.

Знайдіть собі у групі пару. Розкажіть партнеру про себе з точки зору іншої людини — приятеля, брата, матері...

» Вправа «Лялька-образ»

Мета: знайти прийнятний спосіб звільнення від образи, навчити конструктивно реагувати на образу.

Обладнання: кольоровий папір, фломастери, аркуші білого або пастельного паперу, ножиці, клей.

Учасникам пропонується пригадати образу, яку їм не вдалося пробачити, а потім уявити, що образа перетворилась на ляльку.

Учасники виготовляють пальчикову ляльку-образу за інструкцією тренера.

Тренер. Об'єднайтесь у пари. Поділіться своїми образами, програючи їх через ляльку. Можна скласти казку (*історію*), додаючи до неї вигаданих героїв. Але казка повинна закінчуватись фразою «Я тобі пробачаю» або «Я на тебе не серджусь».

Рефлексія

- ♦ Чи важко було пробачити?
- ♦ Чи легко вам було казати слова пробачення?



- ♦ Чи можна було в цій ситуації уникнути образи?

» Вправа «Паперовий стаканчик»

Мета: навчити виражати гнів у конструктивній формі.

Обладнання: паперовий або пластиковий стаканчик.

Тренер. Якщо вас переповнює гнів, та його можна виплеснути у смітник. Спрямуйте свою злість на паперовий стаканчик і розімніть, розірвіть, якомога сильніше пошкодуйте його, виплескуючи на нього свою злість.

Потім викиньте стаканчик у смітник. Якщо одного стаканчика замало, підготуйте кілька.

Після проведення вправи глибоко вдихніть і видихніть, порахуйте до 10.

» Релаксаційна вправа «Маріонетка»

Мета: зняти стресове напруження.

Тренер пропонує учасникам уявити себе ляльками, стати прямо й завмерти.

Тренер. Ви стали твердими, як Буратіно. Напружте плечі, руки, пальці — уявіть, що вони дерев'яні. Напружте ноги і коліна та пройдіться по кімнаті. Ваше тіло дерев'яне. Напружте обличчя і шию, зморщте чоло, стисніть щелепи.

А тепер скажіть собі: «Розслабся і розм'якни». Розслабте м'язи. Можете помасувати однією рукою другу, кінчиками пальців помасувати обличчя.

А зараз уявіть, що вас підвісили за руку. Ваше тіло розслаблено хилиться. Походіть по кімнаті з підвішеною рукою.

Тепер вас підвісили за шию, плече, палець...

Вправу можна виконувати із заплющеними очима.

» Обмін враженнями, прощання