

# Керування емоціями

Доповідач Генні Граф, Швейцарія



**Конференція у центрі «Парасолька» 23-25.09.2014, Тячів, Закарпаття**

**Доповідь на основі майстер-класу у серпні 2014 з мешканцями та персоналом центру**

# Керування емоціями – це важке завдання (для усіх людей).

**Керування емоціями передбачає:**

## **Мешканці**

- Усвідомлюють свою поведінку
- Розпізнають і поважають інтереси інших людей
- Володіють відповідними навиками контролю поведінки



## Основна мета майстер-класу

«Мешканці навчаться розрізняти відчуття, вони впізнають ті емоції, які у них виникають і вміють адекватно з ними справлятися».



## Навчальні цілі для мешканців:

- Я можу розрізняти найважливіші почуття і називати їх
- Я розпізнаю свої почуття
- Я можу розповісти про свої почуття
- Я вмію справлятися із важкими почуттями
- Я вмію справлятися із позитивними почуттями
- Я вмію розуміти почуття інших і поводитися з ними

# Розрізняти і впізнавати почуття: вправи на розпізнавання

Радість

Жовтий



Сум

чорний



Злість

червоний



Страх

коричневий



Сором

голубий



## Книга з картинками: «Сьогодні я ...»

- почуття важливі і роблять мене єдиним у своєму роді
- я можу мати погані, сердиті і щасливі почуття
- я знаю, що усі люди мають як позитивні так і негативні почуття
- я знаю, що почуття приходять і зникають
- я знаю, що можу зробити, щоб погані почуття проходили швидше
- я вмію справлятися із своїми почуттями так, що я не завдам шкоди нікому іншому



# Як виглядає моє емоційне життя?

**Вправа: Намалювати силует тіла людини і розмалювати відчуття.**

**Яке почуття займає найбільше місця?**

- Радість: жовтий – ноги
- Злість: червоний – живіт
- Сум: чорний – навколо серця
- Страх: коричневий – груди і руки
- Сором: голубий – голова і шия



# Я знаю свої почуття

- я знаю, що зараз я радію
- я знаю, що зараз я сумний
- я знаю, що зараз я розлючений
- я знаю, що зараз я боюся
- я знаю, що зараз я невпевнений

## Головне:

- у мене можуть бути почуття
- мені не потрібно приховувати свої почуття і робити вигляд, ніби у мене все добре
- я думаю про свої почуття і питаю себе, звідки вони беруться
- я розумію, чому я так себе почуваю
- я поважаю ці почуття, намагаюсь знайти рішення, для того щоб почувати себе краще



# Вправи

- Барометр настрою: Прищіпку причепити до малюнка з актуальним емоційним станом
- Ситуативні фотографії: Описати вирази емоцій
- Малюнки з емоціями: Вибрати малюнок і описати ситуацію, яка викликала таке почуття
- Малюнком виразити актуальний емоційний стан



# Я можу розповідати про свої почуття

- я показую своїм обличчям, як я себе почуваю
- я показую своїм тілом, як я себе почуваю
- я кажу, що я відчуваю і як я себе почуваю

## Головне:

- мені допомагає, якщо в кризових ситуаціях інші звертаються до мене
- коли я показую свої почуття, то оточуючі можуть під це підлаштувати свою поведінку
- якщо я показую свої почуття, інші обережно зі мною поводяться і таким чином уникаю стресової ситуації
- якщо я показую свої почуття, з допомогою інших я можу зрозуміти причину, до того, як ситуація загостриться
- мої важкі почуття мають певне випромінення і навантажують також і інших: тому мені потрібно показувати свої почуття і дозволити собі допомогти.

# Вправи

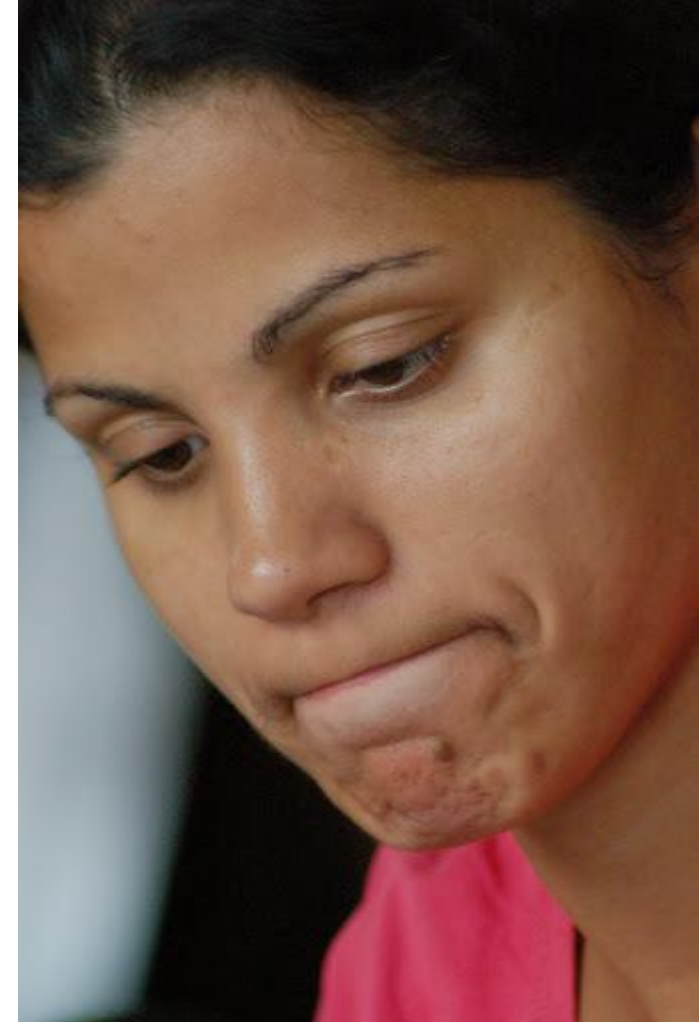
- Із дзеркалом потренувати різні вирази почуттів
- Походити: щасливо, сумно, гордо, знервовано.
- програти якусь емоцію, а інші повинні вгадати, яка це емоція
- Двоє отримують картинку з однаковим настроєм і повинні знайти один одного



# Я можу розповідати про свої почуття

## Головне

- я можу в якийсь час почувати себе повністю паралізованим, але я знаю, що через це світ не зникне
- я знаю, що причину я повинен спочатку шукати в собі, а лиш тоді звинувачувати інших
- я шукаю контакту і розмови з іншими, тими, хто викликає у мене нехороші почуття
- я знаю, де я можу знайти допомогу: друг, подруга, контактна особа, персонал, психолог
- я знаю, як я можу тримати дистанцію, якщо моя проблема не може бути вирішена відразу: спорт, малювання, записування
- якщо я відчуваю себе винним, я знаю, як попросити вибачення



# Вправи

- Оповідання: Книга з малюнками: «Багато шуму та музики»
- Мешканці розповідають один одному у групах по двоє про подію, що викликала негативні почуття
- Мешканці розповідають у колі про подію, що викликала негативні почуття
- Мешканці (по бажанню) розповідають про такий свій стан, який їм деколи не подобається (заважає). Група пропонує вирішення цієї емоційної ситуації



# Я вмію поводитись із позитивними почуттями

## Головне

- почуття щастя робить нас задоволеними
- те, що я задоволений надає мені позитивного виразу
- робить мене привабливим/ою для інших
- я мушу рахуватися із очікуваннями інших, інакше вони будуть думати, що я дивний /а
- я знаю, як я можу виразити свою радість, не наближаючись при цьому занадто до інших
- я можу регулювати близькість і дистанцію

# Вправи

- Гра: вигадай собі радісну ситуацію. Як я буду поводитися, коли я дуже радію? Покажи це групі
- намалюй малюнок радості
- Що тобі особливо приносить радість? Це коротко нотується на малюнку



- Програти ситуацію, в якій ви вітаєте гостей: привезли речі (постачальник), невідомий гість, Леся, Катя, Моніка, Таня
- Розмова: у якій ситуації тиснуть один одному руку, обіймаються, цілуються для привітання



# Я можу розуміти почуття інших і поводитись з ними

## Головне

- я розумію, коли хтось мені каже, що він сумний
- я бачу, як почувають себе інші, і їм про це не потрібно мені розповідати
- я можу когось втішити
- я помічаю, коли когось потрібно залишити у спокої
- я можу когось підтримати
- я можу з кимось порадіти





# Вправи

- історія в картинках про Мишку, яка померла

## Розмова в групі:

- Чи підходиш ти деколи до когось, якщо бачиш, що він/вона почуває себе погано?
- Як ти можеш йому/їй допомогти?
- Чи можеш ти розділити смуток?
- Чи можеш ти розділити радість?
- Чи можеш ти радіти з кимось разом, якщо хтось гарно виступив (Сольний виступ, танець, конкурс малюнку)
- Якому подарунку ти особливо радів / ла?
- Чи приносить тобі радість дарувати подарунки комусь: приклади
- Коли останній раз ти робив комусь добро?



Мені було дуже приємно поділитися з Вами враженнями з проведеного майстер-класу!



Гарно дякую за Вашу увагу!