

**Тема. *Емоційна стабільність як компонент емоційно-вольової готовності батьків до усиновлення дитини.***

**Мета:** ознайомлення учасників зі світом емоцій людини, сприяння усвідомленню важливості емоційної стабільності та емоційного добробуту майбутніх батьків, вироблення навичок саморегуляції.

**Тривалість заняття:** 2 год 30 хв.

**Допоміжні матеріали:**

- плакат «Наші правила»;
- плакат «Чарівна квітка»;
- картки з надрукованими реченнями;
- картки з надписами емоцій та способів вираження.

**Дидактичні засоби:**

- мультимедійний проектор;
- фліп-чарт;
- папір форматів А 1, А 4;
- маркери;
- ручки;
- олівці;
- бейджики;
- пелюстки квіточки, вирізані зі стікерів;
- килимки;
- кольоровий папір;
- фарби;
- ножиці;
- вирізки з журналів.

## Хід заняття

### Вступна частина

#### 1. Вступне слово тренера.

Виховання дитини – найважча, складна, неспокійна робота на світі. Щоб досягти успіху, потрібно максимум терпіння, здорового глузду, відповідальності, почуття гумору, такту, любові, мудрості, усвідомленості та різноманітних знань. В той же час виховання дітей може принести найбільш радісні та вдячні переживання в житті, коли відчуваєш себе наставником нової, єдиної в своєму роді людини.

Сьогодні ми поговоримо з вами про емоції людини, важливість емоційної стабільності батьків, спробуємо навчитися керувати своїм емоційним станом.

#### 2. Привітання.

*Мета: встановлення контакту між учасниками групи, налаштування на спільну роботу.*

Час: 5 хв.

Один з учасників говорить привітання або комплімент у такій формі: «Привіт усім, у кого в цей момент хороший настрій!». Ті, кого стосуються ці слова, хором відповідають: «Привіт!». Якщо був сказаний комплімент, то ті з учасників, які вважають, що це стосується їх, хором відповідають: «Дякую!».

#### 3. Очікування «Чарівна квітка»

*Мета: визначення очікувань учасників групи.*

Час: 5 хв.

Тренер пропонує учасникам згадати казку про чарівну квітку, яка виконувала бажання. Потім подумати і написати на «пелюстках» квітки, що вони очікують від сьогоднішнього заняття, зачитати (по бажанню) та прикріпити їх на плакаті «Чарівна квітка».

#### **4. Правила роботи групи.**

Мета: *пригадування правил роботи групи.*

Час: 5 хв.

Тренер пропонує учасникам назвати по одному правилу, яке їм потрібно для комфортного і безпечного перебування в групі (прийняті раніше) та, за потребою, спільно прийняти нові правила.

### **Основна частина**

#### **5. Вправа «Спонтанний малюнок»**

Мета: *актуалізація емоційного стану учасників.*

Час: 10 хв.

Тренер пропонує. Заплющте очі, розслабтеся. На аркуші паперу А4 простим олівцем, не розплющуючи очей, дайте волю своїй руці, вона сама буде вимальовувати на ньому все, що у вас зараз на душі. Це може бути щось конкретне або зовсім абстрактне. Головне – слухати свою руку. Незалежно від вашої свідомості, всі болі, переживання, страхи, радості та надії мають проявитися на папері.

Час малювання – 1 хвилинка.

*Запитання для обговорення:*

- *погляньте, що у вас вийшло;*
- *які емоції викликає малюнок?*
- *пригадайте свої емоції під час виконання завдання;*
- *які асоціації викликають окремі елементи малюнка?*

#### **6. Інформаційне повідомлення «Що таке емоції»**

Мета: *ознайомлення учасників з поняттями: емоції, почуття, настрій, афект.*

Час: 5 хв.

## Тези

Якщо уважно придивитися до нашого щоденного життя, стане ясно, що емоції й почуття – необхідна його частина.

Емоції є вродженими відчуттями, які супроводжують нас все життя, починаючи з дня народження. Вони виражають наше ставлення до себе, інших людей та навколишнього світу. Емоції та переживання є нормальними і природними. Вони забарвлюють оточуючий світ у різноманітні кольори, приносять насолоду, покращують спілкування, надають сили й виразності тому, що ми робимо.

Емоція – це реакція людини на те, що вона тепер відчуває. Це може бути задоволення або невдоволення тим, що їй зараз потрібно.

Почуття — це специфічні людські, узагальнені переживання ставлення до людських потреб, задоволення або незадоволення яких викликає позитивні або негативні емоції — радість, любов, гордість або сум, гнів, сором тощо.

Переживання емоційних станів — радості, любові, дружби, симпатії, прихильності або болю, суму, страху, ненависті, презирства, огиди тощо — завжди супроводжуються відповідними зовнішніми або внутрішніми вираженнями.

Залежно від обставин і стану організму, його підготовленості до переживань емоції та почуття можуть виражатися по-різному.

Багатство емоційних станів виявляється у формі настроїв, афектів, стресів, фрустрацій, пристрастей.

Тривале переживання тієї чи іншої емоції створює настрій.

Настрій – це загальний емоційний стан, який своєрідно забарвлює на певний час діяльність людини, характеризує її життєвий тонус.

Розрізняють настрої позитивні, які виявляються у бадьорості, і негативні, які пригнічують, викликають пасивність.

Афект — це сильне, короткочасне збудження, що виникає раптово, оволодіває людиною так сильно, що вона втрачає здатність контролювати

свої дії та вчинки. Прикладом афектів може бути несподіване переживання — сильна радість, вибух гніву, страх.

Афекти викликаються несподіваними гострими життєвими ситуаціями, в які потрапляє людина. Афект, як і настрій, залежить певною мірою від індивідуальних особливостей людини — її темпераменту, характеру, вихованості.

Усвідомлюючи ситуацію, що викликає певні почуття, та самі почуття, людина може зменшити силу переживань, стримувати, регулювати їх, але зовнішнє вираження емоцій, внутрішній емоційний і почуттєвий стан при цьому зберігаються.

*Запитання для обговорення:*

- *Чи може людина керувати своїм настроєм?*
- *Від чого залежить емоційна стабільність людини?*

## **7. Вправа «Продовж речення»**

*Мета: розвиток уміння розпізнавати та усвідомлювати свої власні емоції.*

*Час: 10 хв.*

Тренер роздає учасникам картки, на яких надруковано незакінчені речення та пропонує завершити їх.

*Запитання для обговорення:*

- *Чи вдалося завершити всі речення?*
- *Чи легко вам було завершити речення?*
- *Яке речення завершити було найскладніше?*
- *Чи у повсякденному житті ви прислухаетесь до своїх емоцій та почуттів?*

## **8. Гра «Відгадай емоцію»**

*Мета: відпрацювання навичок «читати» емоційний стан інших людей та адекватно передавати свій.*

*Час: 10 хв.*

Тренер роздає учасникам підготовлені картки, на яких відмічені емоції і те, за допомогою яких частин тіла потрібно ці емоції виразити. Наприклад, картка «Сум. Руки» означає, що сум потрібно виразити за допомогою рук. Решта учасників групи мають відгадати, яку емоцію виражають.

*Запитання для обговорення:*

- *Що дала вам ця вправа?*
- *Які почуття виникали під час виконання?*
- *Які емоції було приємно показувати, а які ні?*

## **9. Вправа «Вибрики»**

*Мета: сприяння емоційній розрядці та зняттю м'язової напруги.*

Час: 15 хв.

Тренер пропонує учасникам зробити поступовий ланцюжок фізичних дій: лягти на килимок, зігнути ноги в колінах, повільно почати «брикатись» - тупотіти ногами в підлогу, колотити повітря кулаками, повертати голову в різні боки, говорити: «Ні! Не хочу! Не буду!». Поступово збільшується сила та швидкість брикання.

/Радість і збудження приходять не від усвідомлення причини дії, а від незвичайного сценарію поведінки, перебування за рамками дозволеного вихованням стереотипів/.

Після проведення вправи тренер пропонує учасникам об'єднатися в трійки та обговорити почуття, поділитися своїм досвідом, як подолати гнів.

## **10. Вправа «Потік вітру»**

*Мета: розвиток упевненості в собі, отримання позитивного досвіду руху, гармонізація емоційного стану.*

Час: 10 хв.

Тренер пропонує учасникам заплющити очі й уявити себе повітрям. Говорить: «Повітря сповнене різними запахами, рухами. Відчуйте подих повітря, його дух. Передайте в своїх руках те, що ви відчуваєте... Ви - легке повітря. Повітря буває різним. Зараз воно тепле, навіть гаряче. Раптом воно перетворилося на холодний колючий вітер, і стало холодно. Знову визирнуло сонечко, й ви – легкий вітерець... Поступово ви перетворюєтеся на хмарини... Відчуйте легкість, повноту свободи й безмежність простору... Ви розчиняєтеся, перетворюєтеся на потік повітря...сильний вітер...справжній ураган... Раптом ураган стихає, і ви стаєте легким ніжним вітерцем... Ласкаве сонце наповнює вас теплом. Зупиніться, заплющте очі. Відчуйте це місце в собі. Запам'ятайте цей стан, він даватиме енергію й силу. Візьміть із собою цю енергію. Ви завжди можете до неї звертатися. Коли будете готові, попрощайтеся з образом, стисніть руки в кулаки, сильно потягніться – вперед і вгору – й повільно розплющуйте очі.

*Запитання для обговорення:*

- *Які відчуття чи переживання виникали у вас під час виконання цієї вправи?*
- *Наскільки вдалося розслабитись, почуватися розкуто?*
- *Чи вдалося відчутти різні стани повітря?*
- *Які емоції викликали ці образи?*

Рефлексія.

## **11. Інформаційне повідомлення «Емоційний добробут»**

Мета: ознайомлення учасників з ознаками емоційного добробуту людини.

Час: 5 хв.

Мультимедійна презентація.

**Тези**

Для кожного з вас важливо розуміти свої почуття, своє «Я». Тому потрібно виявляти емоції вільно й щиро. Приховані емоції, почуття можуть перетворитися на хворобу.

Ознаки емоційного добробуту людини:

- вважає себе доброю, гідною поваги;
- симпатизує переважній більшості знайомих і сама подобається людям;
- вважає, що її життєві досягнення залежать переважно від неї самої, її талантів і зусиль;
- коли виникають якісь бажання і потреби, людина прагне зрозуміти і задовольнити їх, не намагаючись при цьому утискати права інших;
- по-філософськи ставиться до невдач і розчарувань.

## **12. Створення колажу «Мій емоційний добробут»**

Мета: *сприяння усвідомленню учасниками своїх індивідуальних ознак емоційного добробуту, пошуку внутрішніх ресурсів.*

Час: 30 хв.

Тренер пропонує кожному учаснику створити свій колаж «Мій емоційний добробут», використовуючи кольоровий папір, вирізки із журналів, фарби тощо.

Після завершення роботи учасники об'єднуються в трійки, презентують свої колажі та обговорюють за такими запитаннями:

- *Як було виконувати завдання?*
- *Які емоції та почуття викликає колаж?*
- *Що б хотіли змінити?*
- *Що берете для себе?*

Обговорення вправи в колі, рефлексія.

## **13. Вправа «Верба - тополя»**

Мета: *навчити учасників елементам ауторелаксації і саморегуляції.*

Час: 3 хв.



Учасники стають у коло. Тренер пропонує їм розставити ноги на ширину плечей, злегка нахилити корпус, схилити голову, опустити руки вздовж тулуба.

**Тренер.** Ви – плакучі верби, гілки ваші (руки) плавно похитує вітерець. Розслабтеся. Плавно підніміть руки вгору, прогніться, випрямитесь, зробіть глибокий вдих, поставте п'яти ніг разом і носки окремо.

Тепер кожен із вас – струнка, сильна тополя, якій не страшні ніякі бурі та вітри, - ви сильні і могутні. Ви відпочили, розслабилися, набралися нових сил для добрих справ. Тепер вам ніхто не страшний, ви сміливі, рішучі та відважні. Ви готові захищати слабкого, розуміти інших людей, допомагати друзям і близьким.

## **Заклучна частина**

### **14. Очікування «Чарівна квітка»**

*Мета: визначення справдження очікувань учасників.*

Час: 7 хв.

Тренер пропонує учасникам висловитись із приводу того, чи справдилися їхні очікування від заняття.

### **15. Вправа «Подарунок»**

*Мета: рефлексія за результатами заняття та підведення підсумків.*

Час: 20 хв.

Тренер пропонує учасникам зробити собі подарунок, але це не річ, це щось дуже важливе, що вони усвідомили протягом цього заняття, що переживали, що відчули цінного. Кожен учасник озвучує свій подарунок собі і за бажанням може зробити подарунок іншому учаснику групи у вигляді побажання, емоції тощо. Також слід залишити, озвучити тут у групі щось

можливо неприємне, важке, з чим зустрілися протягом заняття і що не варто брати із собою у вигляді головного болю тощо.

### **16. Гра «Дракон, принцеса, лицар»**

Мета: *сприяння емоційній розрядці після заняття.*

Час: 5 хв.

Тренер пропонує учасникам об'єднатися у дві групи та стати у дві шеренги обличчям один до одного. Тепер кожній групі слід домовитися, кого вони будуть показувати – дракона (руками показуємо пащу дракона та кричимо «Гар-р-р!»), принцесу (руками ніби тримаємо сукню, пританцьовуємо та тонесеньким голосочком співаємо «Ті-ті-ті») чи лицаря (робимо різкий рух рукою, ніби махаємо мечем і вигукуємо «Ух!»). За командою тренера обидві команди одночасно когось показують. (Дракон викрадає принцесу, лицар вбиває дракона, принцеса зводить з розуму лицаря).

Допоміжні матеріали до заняття №  
Картки для вправи «Продовж речення»

*Мені приємно, коли...*

*Я ображаюсь, коли...*

*Мені сумно, коли...*

*Мені страшно, коли...*

*Мені весело, коли...*

Картки для гри «Відгадай емоцію»

*Горе.*

**Обличчя**

*Радість.*

**Губи**

***Зазнайство.***

**Права рука**

***Гордість.***

**Спина**

***Страх.***

**Ноги**

***Відданість.***

**Очі**

***Здивування.***

**Очі, рот**

***Сум.***

**Руки**