

Заняття для учнів 9-11 класів «Моя сила – в мені».

Мета: формування навичок подолання стресових ситуацій, усвідомлення своїх сильних якостей, рис характеру, внутрішніх талантів

Час : 1 год.

1. Вправа «Знайомство». Картки сили (автор Світлана Ройз)

Мета: допомогти дитині відчувати свою силу та відчувати менше стресу

Час: 15 хв

Матеріали: Гра « Картки сили»

Хід проведення:

Педагог представляє учням «Картки сили» та пропонує вибрати певне зображення, одну картку із певним образом, яка на даний момент найбільше подобається чи підходить дитині. Кожен учень по колу називає своє ім'я та показує картку яку вибрав. За бажанням , аргументує свій вибір.

2. Вправа «7-П»

Мета: формувати психологічну готовність до емоційно виваженої поведінки в стресових ситуаціях.

Час: 10 хв

Матеріали : не потрібні

Хід проведення:

Педагог звертається до учнів: «Бувають моменти, коли складно обійтися, справитись з певною емоцією (наприклад, злість, сум, страх, образа). Тому пропоную техніку, яка складається із семи кроків та допоможе у важких моментах . Кожен крок супроводжується певним жестом, який ви можете повторювати за мною. Спочатку пригадайте якусь важку неприємну ситуацію, яку ви переживали в останній час та одну з негативних емоцій, які ці переживання супроводжували.

1-П. Піймай, схопи емоцію.

Уявно, обома руками схопи цю емоцію. Так відбувається фіксація наявності переживання, розпізнавання емоції.

2-П. Продихай неприємну емоцію.

Обережно поклади руки на живіт і глибоко вдихай і видихай (видих повільніший). Глибоке дихання має заспокійливий вплив.

3-П. Попий водички.

Візьми скланку до рук та зосередься на повільних ковтках. Прохолодна вода допомагає прийти до тями у стресі.

4-П. Потягнись.

Спробуй потягнутися догори, в боки; окремо потягни кожен руку, ногу. Потягування зменшує м'язову напругу, послаблює емоції.

5-П. Подумай, проаналізуй.

Руками обійми голову чи розмісти долоні біля скронь. Подумки дай відповіді на запитання:

? Звідки моя емоція

? Що зараз відбувається

? Чого я хочу

? Як вчиню наступного разу за аналогічної ситуації

6-П. Поклади у серце позитив, відкрий його для радісних емоцій.

Приклади руки до серця. Природа не любить порожнечі, тому звільнене від негативної емоції місце краще заповнити чимось хорошим та приємним.

7-П. Подякуй!

Склади долоні перед грудьми. Подякуй за можливість набутися цінний досвід. Це формує позитивне мислення, вміння бути вдячним, що на пряму впливає на здатність бути щасливим.

3. Вправа «Цінність недосконалості»

Мета: показати за допомогою арт терапевтичних методів можливість відновлення та оновлення.

Час: 20 хв

Матеріали: Аркуші, вирізані у формі серця (по 1 шт для кожного учасника; фарби, кольорові олівці, стрічки, клей, нитки, мереживо, декоративні наліпки

Хід проведення

Учасникам на аркушах у вигляді сердечок пропонується написати або схематично намалювати чи зобразити свої основні цінності.

Далі педагог звертається до учнів: «Коли нас зраджують чи ми переживаємо якісь інші сильні негативні події чи стресові ситуації, ми часто відчуваємо біль та розчарування через те, що негативна подія стосується чогось важливого для нас, чогось, що в нашій системі цінностей займає вагоме місце. Зараз на своєму «сердечку» зобразіть, будь ласку, що відбувається з людиною після зради чи іншої негативної події (наприклад, ви можете розірвати чи надірвати листочок з цінностями, замалювати, закреслити чи вирізати одну чи кілька з них, зімнути сердечко, тощо)

Після того, як всі учасники виконали завдання, тренер розповідає про кінцуті – традиційне японське мистецтво ремонту керамічного посуду, мистецтво прийняття недосконалості. Воно полягає в тому, що розбитий посуд відновлюють, склеюючи його за допомогою клею уруші, змішаного з золотим порошком. При цьому шви не маскуються, а підкреслюються. Вважається, що виріб стає цінніший, красивіший та міцніший, ніж був нерозбитим.

Далі учасникам пропонується за допомогою різноманітних матеріалів (фарби, кольорові олівці, стрічки, клей, нитки, мереживо, декоративні наліпки) надати «нове життя» сердечку з цінностями.

Учасники виконують завдання та презентують свої сердечка.

Запитання для обговорення:

Які емоції ви переживали на різних етапах виконання вправи: що відчували, коли писали свої цінності, коли пошкоджували написане і що – після оновлення?

Чи сподобалось вам ваше оновлене сердечко? Чому?

Як ви думаєте, про що ця вправа була?

Які висновки ви можете зробити після виконання цієї вправи?

4. Вправа «Дерево сили». Автор Каролін Мехломакулу

Мета : допомогти дітям ідентифікувати свої особисті сильні сторони і захисні навички.,

Час: 15 хв.

Матеріали: Аркуші паперу А4, олівці кольорові, фарби.

Хід проведення:

Педагог звертається до учнів : «Зараз кожен зможе створити своє Дерево сили. Візьміть аркуш паперу , обведіть долоню і пальці рук, залишаючи відкритий простір на пальцях. Кисть – це буде стовбур нашого дерева, а пальці будуть гілками. Намалюйте більше гілок і листя на вашому дереві, вони повинні бути великими, щоб розмістити в них слова.

У кожному листочку напишіть одну річ, яка допоможе вам подолати важкий час. Це можуть бути особисті сильні сторони, стратегії подолання, приємні дії або підтримуючі вас люди.

Розфарбуйте дерево як забажаєте»

Потім учні за бажанням презентують свої Древа сили.

Вкінці учні за бажанням діляться своїми враженнями від заняття, педагог дякує за роботу.