

Відділ освіти, молоді та спорту Жовтневої РДА
Районний методичний кабінет



ПТСР очима підлітків: кольорові емоції та почуття

Інтерактивне заняття-дует
класного керівника та практичного психолога



Миколаїв, 2014

Кожен із нас має своє неповторне серце і почуття, що живуть у ньому... Воно по-різному відгукується на різні життєві події, то окриляючи нас, то зводячи з розуму... Але воно ніколи не залишається байдужим! Так і сьогодні, переживаючи конфліктні події в нашій країні, наші серця не мовчать. І якщо ми, дорослі, ще якось можемо керувати тим виром емоцій та почуттів, що переповнюють нас, то серця дітей, особливо підлітків, на жаль, не можуть похизуватися такою виваженістю та спокоєм. Тож робота з ними стає актуальною, як ніколи.

Як допомогти дитині правильно розпізнати свої внутрішні переживання та трансформувати їх у потрібне русло? Як не дозволити стресу, зтяжній депресії чи посттравматичному стресовому розладу знищити їх зсередини? Як правильно активізувати духовні засади та моральні цінності сучасної молоді, щоб вони допомогли не лише їй, а й іншим людям, які потребують підтримки? Ці та інші питання нелегко вирішити... Тому діяльність працівників психологічної служби системи освіти, що сміливо крокує в ногу з проблемами сьогодення, та педагогів зокрема, нерозривно пов'язується із творчістю, що допомагає торкнутися найпотемніших куточків людської душі...



Руслана СІКАЛЕНКО, методист РМК з психологічної служби
відділу освіти, молоді та спорту Жовтневої РДА,
Миколаївська обл.

Мета: допомогти підліткам зрозуміти суть посттравматичного стресового розладу через активізацію процесу самопізнання власного світу емоцій та внутрішнього «Я» зокрема.

Завдання:

- ознайомити підлітків з поняттям «посттравматичного стресового розладу»;
- допомогти глибше зрозуміти емоційно-чуттєвий світ людини;
- активізувати процес самопізнання власного «Я»;
- акумулювати та поповнити багаж моральних засад та цінностей;
- допомогти краще зрозуміти людину, яка страждає від ПТСР;
- дослідити емоційний стан;
- провести корекцію тривожних станів та попередити можливі девіації у поведінці.

Учасники: учні 8-11-х класів.

Обладнання: фліпчарт, папір для фліпчарта, діагностичні картки «колір-почуття», олівці, фломастери, акварельні, масляні чи акрилові фарби, пензлики, шаблони масок, матеріали для колажів, клей, ножиці, презентація на тему «Що ж таке ПТСР та як він діє на людину», фліпчарт, 4 ватмани, презентація для гри «Аукціон потреб», паперові купюри, назви лотів на папірцях, шаблони восьмигранних мандал або мандали з історіями.

Час проведення: 1,5-2 год.

Примітка. Перед тим, як проводити дане заняття, добре подумайте про колектив учасників: чи є серед них діти внутрішніх вимушених мігрантів, чи ті, які постраждали внаслідок АТО та конкретних бойових дій, котрі втратили близьких людей, тощо. Пропустіть даний захід через призму менталітету вашого навчального закладу та призму вашої професійності. Виходячи з власного досвіду зазначу, що заняття дуже емоційне: для дітей – самоаналізом, для працівників психологічної служби – діагностичною та корекційною складовими.

Конспект заняття

Вступне слово. Оголошення мети

Класний керівник. Життя – непередбачувана річ: прекрасна, тривожна та незвідана водночас. Щодня воно дивує нас та ставить перед нами все нові та нові питання. І кожен з нас шукає на них відповіді, і у всіх вони свої...

Та щоб не відбувалося у нашому житті та у нашій країні зокрема, кожен із нас завжди повинен залишатися «людяною людиною» з гарячою любов'ю в серці та холодним розумом в голові.

Тож сьогодні ми з вами спробуємо розібратися з поняттям, що, як ніколи, стало актуальним для багатьох людей, особливо тих, які постраждали внаслідок конфліктних ситуацій в Україні. Ми поговоримо про посттравматичний стресовий розлад та активізуємо процеси самопізнання вашого власного світу емоцій і внутрішнього «Я» зокрема, що неодмінно допоможе нам глибше зрозуміти себе самих та інших людей і не тільки. Тож уперед!

Інформаційне повідомлення «У світі емоцій та почуттів»

Практичний психолог. Найтяжче кожній людині боротися із собою, точніше – зі своїми емоціями та почуттями, які, то ніби спокійна річка, то бурхливе море. Тож спробує зараз розібратися в них.

Емоції – це властиві кожній людині психологічні реакції на хороше та погане, це тривоги і радощі, відчай і насолода; саме вони забезпечують здатність до переживання і співпереживання, підтримують інтерес до життя та навколишнього світу, саме вони складають частину людської психологічної діяльності та особистісного «Я» кожної людини. І хоча в своїх вчинках ми, люди, частіш за все керуємося розумом, а не емоціями, та все ж таки в багатьох ситуаціях їхній вплив на нашу поведінку та наші дії вельми великий.

За даними Вікіпедії (<http://uk.wikipedia.org/wiki>), **емоції** (від фр. emotion — «хвилювання», «збудження») — це складний стан організму, що припускає тілесні зміни поширеного характеру — в диханні, пульсі, залозо-виділеннях тощо, і на ментальному рівні - стан збудження чи хвилювання, що позначається сильними почуттями, і зазвичай імпульсом щодо певної форми поведінки.

Почуття (від старослов'янського слова «чути») – це:

- свідомості (свідомість - вища форма відображення дійсності, властива людям і пов'язана з їхньою психікою, абстрактним мисленням, світоглядом, самосвідомістю, самоконтролем своєї поведінки і діяльності та передбачуванням результатів останньої) з-за більш чи менш складного поєднання різного роду відчуттів;

- емоційний аспект розумового життя та його виявлень, на відміну від інтелектуального, вольового чи діяльнісного аспектів;

- 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.

Фахівці проводять відмінність між поняттям «емоція» і поняттями «почуття», «афект», «настрій» і «переживання».

На відміну від почуттів, емоції не мають об'єктної прив'язки: вони виникають не щодо кого чи чого-небудь, а по відношенню до ситуації в цілому. «Мені

страшно» — це емоція, а «Я боюся цієї людини» — це почуття. У зв'язку з цим емоції, на відміну від почуттів, не можуть бути амбівалентними: як тільки ставлення до чогось стає одночасно і поганим і хорошим, то це «щось» можна назвати об'єктом, а емоційні процеси по відношенню до нього — почуттями.

Одна з найважливіших особливостей емоцій — їх індикаторний характер, тобто здатність формуватися по відношенню до ситуацій і подій, які реально в цей час можуть не відбуватися, і існують тільки у вигляді ідеї про пережиті, очікувані чи уявні ситуаціях.

Інша важлива особливість — їх здатність до узагальнення і комунікації (емоції можуть передаватися між людьми або тваринами), через що емоційний досвід включає в себе не тільки індивідуальні переживання, але й емоційні співпереживання, що виникають в ході спілкування, сприйняття творів мистецтва тощо.

Класифікацій же почуттів та емоцій існує безліч. Та хочу познайомити вас із однією із них. Так, відповідно до теорії емоцій К. Ізарда, мотиваційну систему людського існування утворюють **10 базових емоцій: радість, сум, гнів, відраза, презирство, страх, сором/ніяковість, провина, подив та інтерес**; кожна з даних емоцій має унікальні функції та специфічну форму прояву (переживання). Але поруч із ними крокують й інші емоції, більшість з яких нерідко переходить у розряд почуттів та рис характеру.

- А щоб ви додали до 10 базових емоцій?

Відповіді учнів вислуховуються та записуються на фліпчарті (ватмані). Можна запропонувати свій перелік для того, щоб допомогти дітям краще усвідомити велич та розмаїття світу почуттів та емоцій. Наприклад: агресія, азарт, антипатія, байдужість, безпека, безпорадність, безсилля, біль, благоговіння, благородність, боязнь, вдячність, великодушність, відстороненість, відчай, ворожість, впевненість, готовність, гордість, горе, дезорієнтація, домінантність, допитливість, драйв, ейфорія, ентузіазм, жадібність, жалість, жалкування, жах, задоволення, заздрість, занепокоєння, зацікавленість, заціпеніння, захват, зачарованість, злість, злорадство, знесилення, іронія, ізолюваність, корисливість, лукавство, любов, кохання, миролюбство, мрійливість, мстивість, надія, надмірність, наполегливість, напруження, натхнення, небезпека, нелюдимість, ненависть, нетерпимість, нехтування, ніжність, нудьга, обережність, обожнювання, образа, обурення, огида, осуд, переляк, підлецування, підозрілість, піклування, печаль, повага, покірність, полегшення, потрясіння, прив'язаність, пригніченість, приниження, приреченість, прощення, рішучість, розгубленість, роздратованість, розкаяння, розпач, самозадоволення, самотність, сарказм, сентиментальність, сердитість, симпатія, скрута, слабкість, сором'язливість, співпереживання, спокій, страждання, стриманість, суворість, сум'яття, супротив, трепіт, тривога, тріумф, туга, успіх, хандра, хвилювання, цинічність, цікавість, чуйність, чуттєвість, шок, шастя, щедрість, щирість та ін.

- Що можна сказати про світ емоцій та почуттів, які висновки зробити?

Робота з діагностичними картками «Колір-почуття» (за програмою емоційно-вольового розвитку дітей Т.Грабенко, Т. Зінкевич-Євстигнєєвої та Д.Фролова «Чарівна країна всередині нас»)

Класний керівник. Живописець В.Кандинський, один із основоположників абстрактного мистецтва, стверджував, що колір на полотні стає засобом передачі емоційного змісту, бо є певним станом людської душі, а російський психіатр В.Бехтерев був глибоко переконаний, що вміло підібрана гама кольорів впливає на нервову систему краще, ніж будь-які пігулки та мікстури. А ви погоджуєтесь з ними? [2, 24](Вислуховуються думки дітей.)

Тепер попрошу вас уважно прислухатися до себе та проаналізувати ті емоції та почуття, що живуть усередині вас зараз і пов'язані з темою нашого заняття.

Далі учням пропонується заповнити діагностичну картку (Див. додаток).

Практичний психолог. Не дивлячись на вік, кожен із нас любить казки, от і зараз ми з вами уявимо чарівну країну, в якій живуть Радість, Сум, Гнів, Відраза, Презирство, Страх, Сором, Провина, Подив, Інтерес, Любов та Байдужість (список можна змінити: щось додати, а щось прибрати). Усі вони живуть дружно, кожен у своєму будиночку: хтось у жовтому, хтось – у рожевому. Тож спробуйте і ви створити своє власне місто почуттів, розфарбувавши будиночки на картках. Впевнена, що у кожного з вас вийде своє неповторне місто почуттів.

Після закінчення процесу розмальовування, діти діляться враженнями про роботу з діагностичними картками та виокремлюють будиночки, які їм найбільше подобаються. Для працівників психологічної служби це діагностика внутрішніх переживань дітей. Як показує практика, підбір кольору може бути зовсім неочікуваним, наприклад, звичну «Любов» можуть «поселити» в будиночок не червоного кольору, як зазвичай, а в чорний або зелений, а якісь почуття можуть і взагалі залишитися «жити на вулиці». Це свідчить про наявні у дітей проблеми. Почуття, з якими дитина працює швидко, без зайвих питань та коментарів, здебільшого є домінуючими, притаманними даній особі, тими, що є в житті людини. Пильнішої уваги ж заслуговують ті з них, робота над якими викликає супротив, обурення, гнів.

Вкінці картки забираються у дітей на певний час.

Вправа «Маска мого внутрішнього «Я»»

Класний керівник. Зараз кожен із вас отримає маску (заздалегідь підготовлені шаблони нейтрального типу), яку потрібно буде розмалювати (прикрасити) фарбами так, як ви самі цього захочете. Та вона повинна бути схожою на вас самих, відповідати вашому внутрішньому світу. Тож творчих вам успіхів!

Після закінчення роботи учнів просять подумати над тим, які ж почуття та емоції передає їхня маска, які з них домінують і чому. Потім учасникам пропонують назвати свою маску якоюсь емоцією чи почуттям та презентувати її, відповідаючи на питання:

- Як називається твоя маска? Чому саме так?
- Що вона може розповісти саме про тебе?
- Що вона хоче донести до людей, про що сказати?

Далі дітям повертаються діагностичні картки.

Практичний психолог. А зараз ми попросимо вас порівняти ваші маски з вашими будиночками, в яких живуть емоції та почуття. Подивіться, будь ласка, уважно на них та скажіть, кольори яких емоцій, презентованих на картці, переважають на ваших масках, і чи співпадають назви ваших масок із домінантним кольором-емоцією?

Практичному психологу особливо слід звернути увагу на тих дітей, які назвали свою маску, наприклад, «Любов», і домінантним на ній є червоний та рожевий, а насправді, на діагностичній картці у ці кольори розфарбовані будиночки, в яких живуть «Гнів» і «Подив». Також на увагу заслуховують діти, чиї роботи несуть великий негатив та свідчать про проблеми в емоційно-вольовій сфері.

Класному керівнику ж слід звернути увагу на роботи учасників заняття, в яких домінує «Байдужість».

Практичний психолог. Проведіть самоаналіз та скажіть, чи ті емоції та почуття, що ви зобразили на масках, дійсно живуть у вашій душі, чи може там вони зовсім інші? Чи не приховуєте ви від інших своїх почуттів і чому? І чи не являється маска дійсно «маскою»? Чи щирі та правдиві ви з оточуючими, чи лише з близькими вам людьми? Це добре чи погано?

Презентація «Що ж таке ПТСР та як він діє на людину»

Інформацію для даної презентації можна взяти на сайті www.psyua.com.ua та у збірці методичних рекомендацій, розробленою фахівцями Українського НМЦ практичної психології і соціальної роботи разом з фахівцями ряду громадських організацій «Соціально-педагогічна та психологічна робота з дітьми у конфліктний та постконфліктний період».

Увагу слід приділити причинам виникнення ПТСР, категоріям людей, які можуть найбільше постраждати від нього, його проявам та ознакам (з основні симптоми) та наголосити на тому, що це нормальна реакція на ненормальні події, і ссоритися даного розладу не слід.

Вправа «Асоціації»

Класний керівник. Прослухавши даний теоретичний матеріал та ближче познайомившись з поняттям «посттравматичного стресового розладу», скажіть, які саме почуття, кольори та емоції у вас із ним асоціюються і чому?

Відповіді фіксуються на фліпчарті.

Практичний психолог. Чи зустрічали ви колись таких людей, які страждали чи страждають від ПТСР? Чи легко вам зрозуміти їхній душевний стан та переживання?

Давайте з вами краще розглянемо дані питання та спробуємо визначити потреби цих людей. У цьому нам допоможе наступна гра.

Гра «Аукціон потреб»

Практичний психолог. Кожен із вас знає, що таке аукціон. Сьогодні пропонуємо вам взяти в одному із них участь. Наш аукціон незвичайний, а лоти – особливі. Прошу вас подумати про дітей, можливо ваших однолітків, які у своєму житті

зазнали стресу, переживаючи якісь конфліктні події, та про те, чого вони потребували в першу чергу.

Кожен із вас отримає 25 грошових купюр, за які матиме змогу придбати будь-які вподобані лоти. Думайте та зважуйте! Отже, перша пара лотів!

Примітка. Добре було б висвітлювати в презентації кожну пару лотів окремо, додаючи до кожного лоту символічний малюнок.

№ пари лотів	Лот	Початкова ціна	Лот	Початкова ціна
1	Їжа	2 купюри	Необхідні речі побуту	2 купюри
2	Одяг	2 купюри	Здійснення мрії	5 купюри
3	Безпека та захист	4 купюри	Житло	3 купюри
4	Здоров'я та медичне обслуговування	3 купюри	Можливість змінити чиєсь життя	5 купюри
5	Освіта	2 купюри	Фахова психологічна допомога	4 купюри
6	Самореалізація. Самовираження	4 купюри	Турбота. Увага	3 купюри
7	Любов	5 купюри	Розвиток	3 купюри
8	Реалізація духовних запитів. Віра	5 купюри	Можливість сказати неслухане	4 купюри
9	Соціальні відносини (дружба)	4 купюри	Творчість. Спорт	3 купюри
10	Життєвий оптимізм та почуття гумору	2 купюри	Сім'я	5 купюри
11	Належність до певної спільноти	3 купюри	Соціальна та правова допомога	2 купюри
12	Розуміння. Підтримка	3 купюри	Повернення когось чи чогось з минулого	5 купюр
13	Можливість повернути час назад	4 купюри	Спілкування	3 купюри

Класний керівник. Скажіть-но мені, будь ласка, чи сподобався вам аукціон? А покупки, які ви зробили? Чи всіма ними ви задоволені? А хто з вас розтратив усі кошти, а хто навпаки – нічого не придбав? Чому? Чи ні про що не жалкуєте: можливо щось купили зайве, а щось хотіли придбати, але за певних причин не змогли? Які б лоти ще хотіли бачити? Якщо розділити усі лоти на матеріальні та нематеріальні, то яких лотів було б більше і чому? Чи допомогла ця гра вам краще зрозуміти людей, які зазнали життєвих негараздів, про які ми з вами сьогодні говорили? Чи змінилося щось у вашій свідомості?

Вправа «Колаж порад»

Практичний психолог. Сьогодні ми з вами багато говорили про емоції та почуття... Тож, як ви думаєте, які емоції та почуття переважають у людей, які постраждали чи страждають від ПТСР? Чому?

Робляться записи в колонку на фліпчарті.

Класний керівник. А давайте до даних слів підберемо антоніми. (*Робляться записи у другу колонку на фліпчарті.*) Які тепер ми отримаємо почуття та емоції? А як допомогти людині перетворити негативні емоції та почуття в позитивні?

Давайте разом з вами об'єднаємося у 4 групи та спробуємо створити колажі порад для людей, які страждають від ПТСР, переживають депресію чи стрес, презентувавши декілька позитивних емоцій. Наприклад, якщо ви порадите проводити більше часу на природі, то біля відповідної картинки надпишіть емоції та

почуття, а саме: спокій, гармонія, рівновага, позитив, насолода тощо. (Емоції, що записані у другій колонці на фліпчарті розділяються на 4 групи і пропонуються для роботи 4 групам учасників відповідно.)

Після створення колажів, учасники презентують свою роботу.

Можливі поради та рекомендації:

- не переставайте боротися зі своїми негараздами, не здавайтеся;
- допомагайте іншим;
- вчіться гармонійно відпочивати;
- думайте позитивно;
- слухайте музику;
- займайтеся спортом;
- любуйтеся природою;
- відвідуйте культурні місця: виставки, театри, музеї тощо;
- займайтеся улюбленими справами, хобі;
- залучіться підтримкою близьких та рідних;
- їжте смачну їжу;
- дивіться улюблені телепередачі;
- читайте книжки;
- роздивляйтеся гарні малюнки, фото та слайди;
- навчіться релаксувати та займатися автотренінгами;
- посміхайтесь;
- при потребі зверніться до психолога;
- знайомтеся з іншими людьми та спілкуйтеся.

Можна дані рекомендації супроводжувати висловами із усної народної творчості. Наприклад, до поради «Посміхайтесь» можна дібрати вислів «Сміх краще лікує, аніж усі ліки світу», до поради «Допомагайте іншим» - «Принось добро іншим – роби радість собі» тощо.

Вправа «Мандала радості»

Варіант 1. Учасникам пропонується розфарбувати вже готові мандали з мудрими висловами. (Здебільшого, до більшості мандал, вже додається історія її створення, яка частіш за все носить філософський характер на надихає на роздуми.)

Після закінчення діти діляться своїми відчуттями та думками від роботи з мандалами, розповідають про те, яку саме мандалу вони обрали і про що вона їм розповіла.

Варіант 2. Дітям пропонується шаблон восьмигранної мандали та акрилові чи масляні фарби в тюбиках. Потрібно нанести на шаблон фарбу (як завгодно, хаотично) безпосередньо із тюбиків, перегнути його навпіл та 4 рази за часовою стрілкою по гранях зігнути, для того, щоб фарба рівномірно розподілилася по ньому і утворився унікальний візерунок, схожий на картинку калейдоскопу. Мандалу перед роботою слід назвати. Наприклад: «Я створю мандалу «Моя мрія»» або «Я назву свою мандалу «Дитяча посмішка»» тощо.

Після роботи учасники презентують свої мандали та діляться враженнями від роботи з нею.

Мандали діти залишають собі на згадку про заняття та його тему.

Підведення підсумків заняття. Обмін враженнями

Джерела

Грабенко Т., Зинкевич-Евстигнеева Т., Фролов Д. Волшебная страна внутри нас. Программа эмоционально-волевого развития для детей // Тренинг по сказкотерапии. – СПб.: Речь, 2004. – С.11-34.

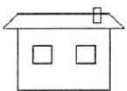
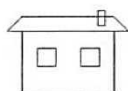
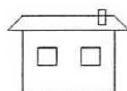
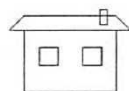
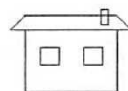
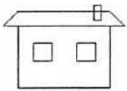
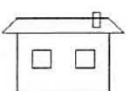
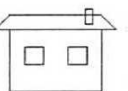
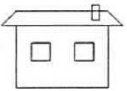
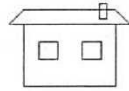
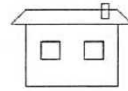
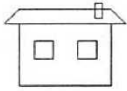
Деркач О.О. Педагогіка творчості: Арт-терапія та казкотерапія на допомогу вчителю, вихователю, практичному психологу. Навчально-методичний посібник. – Вінниця, ВДПУ, 2009. – 88 с.

Соціально-педагогічна та психологічна робота з дітьми у конфліктний та постконфліктний період: [метод. рек.] / авт. кол.: Н. П. Бочкор, Є. В. Дубровська, О. В.Залеська та ін.; [упор.: Н. В. Лунченко, Л. Л. Сідельнік]. – К.: МЖПЦ «Ла Страда-Україна», 2014. – 84 с.

<http://uk.wikipedia.org/wiki>

www.psyua.com.ua

Додаток

Діагностична картка «колір-почуття»					
Прізвище, ім'я _____					
Дата _____			Клас _____		
					
<i>Радість</i>	<i>Гнів</i>	<i>Презирство</i>	<i>Сором</i>	<i>Подив</i>	<i>Любов</i>
					
<i>Сум</i>	<i>Відраза</i>	<i>Страх</i>	<i>Провина</i>	<i>Інтерес</i>	<i>Байдужість</i>