**ВСЕУКРАЇНСЬКИЙ КОНКУРС АВТОРСЬКИХ ПРОГРАМ ПРАКТИЧНИХ ПСИХОЛОГІВ ТА СОЦІАЛЬНИХ ПЕДАГОГІВ**

**«НОВІ ТЕХНОЛОГІЇ У НОВІЙ ШКОЛІ»**

**НОМІНАЦІЯ «РОЗВИВАЛЬНІ ПРОГРАМИ»**

**АВТОРСЬКА ПРОГРАМА РОЗВИТКУ ЕМОЦІЙНОЇ КОМПЕТЕНТНОСТІ У МОЛОДШИХ ПІДЛІТКІВ**

**«ДУМКАМИ НАВИВОРІТ»**

**АВТОРСЬКИЙ КОЛЕКТИВ:**

**ГАННА ЯСЬКО, *ПРАКТИЧНИЙ ПСИХОЛОГ КОНОТОПСЬКОГО ЦДЮТ,***

**ЮЛІЯ ВОЛОШКОВА,**

***ПРАКТИЧНИЙ ПСИХОЛОГ КОНОТОПСЬКОГО ЛІЦЕЮ № 2***

**ЗМІСТ**

ПОЯСНЮВАЛЬНА ЗАПИСКА­­­­­­­­­­­­……………………………………. 3

ТЕМАТИЧНЕ ПЛАНУВАННЯ І ОБЛАДНАННЯ …………...…. .8

СТРУКТУРА ТА ЗМІСТ ПРОГРАМИ …………………………… 12

СПИСОК ВИКОРИСТАНИХ ДЖЕРЕЛ ………………………….. 59

ДОДАТКИ

**ПОЯСНЮВАЛЬНА ЗАПИСКА**

Період молодшого підліткового віку є критичним для формування емоційної компетентності, яка включає здатність розпізнавати, розуміти, виражати та регулювати свої емоції, а також усвідомлювати емоції інших. У сучасних умовах, коли діти часто стикаються з емоційними викликами через воєнні дії в Україні, важливо надати їм інструменти для розвитку емоційної компетентності та навичок саморегуляції.

Програма побудована, враховуючи сюжети фільмів «Думками навиворіт» і «Думками навиворіт 2», і є сучасним та ефективним інструментом для роботи з молодшими підлітками. Фільми «Думками навиворіт» і «Думками навиворіт 2» є наочним і доступним матеріалом, який допомагає дітям зрозуміти, як функціонують емоції, та спонукає їх задуматися про важливість кожної з них у їхньому житті. Через події фільму тренеру програми легше переконати підлітків у важливості розуміння і прийняття природи своїх емоцій без страху чи сорому. У фільмі емоції кожного персонажу взаємодіють між собою, і це допомагає створити гармонійний баланс.

Події у стрічках також демонструють важливість підтримки та розуміння з боку оточуючих, що також є важливою складовою впровадження програми. Адже діти, відвідуючи заняття, мають можливість спілкуватися з дорослими та однолітками про свої почуття та переживання, що допомагає їм не лише знизити рівень тривожності, але й формувати здорове ставлення до своїх емоцій, а це вкрай важливо в період війни.

Саме тому ці фільми стали цінним ресурсом для створення програми розвитку емоційної компетентності у молодших підлітків. Окрім мотиву фільмів при побудові програми були використані основні постулати наступних праць про емоції:

теорії емоційної виразності (Пітер Саловеї, Джон Майер) – про важливість здатності виражати свої емоції так, щоб це було зрозуміло для інших і не призводило до соціальних труднощів. Вправи програми підібрані таким чином, аби навчити підлітків правильно висловлювати свої почуття через мову, невербальне спілкування, творчість (малювання, письмо);

теорії емпатії (Карло Ровеллі), яка акцентує увагу на тому, що розуміння та співпереживання з іншими є важливою складовою емоційної компетентності. Програма включає вправи на розвиток емпатії, що дозволяють підліткам краще розуміти почуття однолітків та розвивати міжособистісні навички;

теорії саморегуляції (Рой Баумайстер), що підкреслює важливість розвитку самоконтролю, здатності переносити стресові ситуації та приймати адекватні рішення в умовах емоційних потрясінь. На заняттях підлітки вчаться усвідомлювати й ідентифікувати свої емоції, щоб краще їх контролювати.

**Актуальність програми розвитку емоційної компетентності у підлітків** обумовлена ситуацією постійного напруження, в якій живуть діти і підлітки в умовах військових дій в Україні**.** Війна впливає на емоційний стан підлітків, формуючи у них стресові реакції, тривожність, депресивні симптоми, посттравматичний стресовий розлад (ПТСР), а також зниження рівня соціальної адаптації та труднощі у взаємодії з іншими. Підлітки, які стали свідками військових дій, можуть відчувати хронічний стрес, страх за своє життя і життя своїх близьких, що, в свою чергу, призводить до порушень емоційної регуляції.

В умовах війни заклади освіти стають важливим соціальним осередком для підлітків, але через стрес та психологічні травми, учні можуть демонструвати проблеми у навчанні та взаємодії з однолітками.

За таких умов особливо важливо навчити підлітків ефективно розпізнавати та виражати свої емоції, управляти стресом і негативними переживаннями. Враховуючи ці виклики, програма розвитку емоційної компетентності «Думками навиворіт» включає психотерапевтичні та освітні компоненти, що допомагають підліткам не тільки відновити емоційний баланс, а й розвивати навички самопізнання, емпатії, конструктивного вирішення конфліктів та підтримки одне одного в складних умовах.

Заняття за програмою сприяють розвитку емоційного інтелекту, включають елементи групової підтримки, що сприяють створенню здорового соціального оточення, підвищують соціальну згуртованість та покращують взаємодію підлітків один з одним. Вправи до занять підібрано таким чином, аби допомогти її учасникам розвивати стійкість і здатність до саморегуляції в складних умовах та забезпечити підлітків ефективними інструментами для адаптації до змін, що неминуче пов’язані з війною та її наслідками.

**Мета програми**

Сприяти розвитку емоційної компетентності молодших підлітків через усвідомлення, розуміння та управління власними емоціями, що виникають у період адаптації до змін, та під час проживання травматичних подій, таких як війна, використовуючи ідеї та образи з фільму «Думками навиворіт», «Думками навиворіт 2».

**Завдання програми:**

1. Розвинути емоційну компетентність шляхом допомоги дітям у розумінні того, як емоції впливають на їх поведінку, рішення та взаємодію з оточуючими.
2. Навчити дітей методам самоконтролю та технікам для зменшення стресу, тривоги та інших неприємних емоцій.
3. Формувати позитивне ставлення до себе та інших через прийняття своїх емоцій.
4. Створити можливості для дітей обговорювати свої почуття з іншими, розвивати навички співчуття, підтримки та допомоги одноліткам.
5. Допомогти дітям краще адаптуватися до змін у житті, прийняти нові обставини та розвивати позитивне ставлення до майбутнього. (Використовуючи аналіз емоцій героїв фільмів та ситуацій, що спричиняють певні емоції у персонажів (наприклад, страх перед змінами або радість від нових можливостей).

**Цільова аудиторія**

Програма розрахована на дітей молодшого підліткового віку (10–13 років), які перебувають у фазі активного розвитку емоційної сфери. Кількість учасників – 10-14 чоловік.

Програма може бути реалізована практичними психологами в шкільному середовищі, у позашкільних навчальних закладах, а також у рамках роботи профільних літніх таборів. Обов’язковою умовою для учасників програми є попередній перегляд обох частин фільму «Думками навиворіт», який може бути організовано як колективно, так і самостійно для кожного з учасників.

**Опис вимог до спеціаліста, який впроваджує програму:**

має знати: вікові особливості дітей та підлітків; сюжет фільму за яким побудовані заняття програми;

має вміти: чітко формулювати цілі заняття та завдання роботи з підлітками; враховувати потреби й очікування учасників, організовувати активне обговорення; толерантно реагувати на можливі нестандартні ситуації в процесі занять;

має демонструвати: повагу і позитивне ставлення до дітей, бажання і прагнення працювати з ними; готовність застосовувати інтерактивні методи навчання; готовність не нав’язувати свої погляди і цінності, а розуміти потреби дітей.

**Принципи реалізації програми:**

1. Доступність і наочність. Використання матеріалу, який є зрозумілим і близьким для підлітків (фільм, образи, приклади з їхнього життя).

2. Емоційна безпека. Створення атмосфери довіри, у якій діти можуть вільно висловлювати свої почуття.

3. Індивідуальний підхід. Урахування особливостей кожного учасника програми

4. Інтерактивність. Активне залучення дітей до процесу навчання через обговорення, ігри та творчі завдання.

5. Практична спрямованість. Формування реальних навичок, які учасники зможуть використовувати у повсякденному житті.

**Структура та зміст програми**

Програма складається з 10 занять тривалістю 60 хвилин кожне, які проводяться один-два рази на тиждень. Кожне заняття має свої структурні елементи: вступна частина кожного заняття починається з ритуалу-вітання, який налаштовує групу на спільну роботу та встановлює емоційний контакт між усіма учасниками; основна частина – складається з інформаційного повідомлення, ігрових, тренінгових вправ, перегляду та обговорення відео, для розвитку емоційної компетентності; заключна частина кожного заняття передбачає рефлексію і вправу «Шейк радості», яка закріплює позитивні емоції.

**Опис вимог до матеріально-технічного оснащення закладу для реалізації програми**

Проведення програми передбачає певні вимоги до приміщення в закладі та його технічного забезпечення, а саме: площа аудиторії має відповідати чисельності групи; стільці або безкаркасні пуфи для учасників та тренерів мають бути розташовані по колу. За межами кола доцільно розташувати столи для роботи груп; фліп-чарт; мультимедійну техніку (ноутбук та проектор) та екран, колонки.

Освітлення, температура повітря у приміщенні мають бути комфортними та безпечними для учасників програми.

**Опис проведення апробації програми**

Програму розвитку емоційної компетентності «Думками навиворіт» було апробовано в 2023-2014 н.р. з травня по червень в Конотопському Центрі Дитячо-юнацької творчості на заняттях психологічного гуртка.

Вихованці з цікавістю відвідували заняття, адже персонажі фільму були їм знайомі, а фільми популярні в референтних групах молодших підлітків. На зайняттях діти активно брали участь в інтерактивних вправах, з цікавістю переглядали та аналізували запропоновані відео.

**Очікувані результати**

Програма розвитку емоційної компетентності у молодших підлітків за мотивами фільмів «Думками навиворіт» і «Думками навиворіт 2» включає комплексний підхід, що поєднує розпізнавання емоцій, розвиток емоційної регуляції, емпатії, соціальних взаємодій та вміння виражати свої почуття.

Ключовими теоретичними основами програми є теорії емоційної виразності (Пітер Саловеї, Джон Майер), емпатії (Карло Ровеллі), саморегуляції (Рой Баумайстер), що дозволяє підліткам адаптуватися до труднощів, розвиваючи здорове ставлення до власних емоцій і соціальних взаємодій.

Реалізація програми сприятиме покращенню емоційного благополуччя молодших підлітків, допоможе зрозуміти, як емоції впливають на їхнє життя та поведінку, а також надати їм практичні інструменти для управління емоціями в умовах стресу та змін. Використання прикладів з фільмів дозволить краще впоратися з власними переживаннями і адаптуватися до змін, зокрема у важкі часи війни.

Позитивна динаміка учасників групи визначається шляхом постійного спостереження за їх поведінкою та реакцією на запропонований матеріал.

**ТЕМАТИЧНЕ ПЛАНУВАННЯ ТА ОБЛАДНАННЯ**

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| № | Вид роботи | Трива-лість (хв.) | Обладнання |
| **ЗАНЯТТЯ 1. ВСТУП** | | | |
| 1. | Вітання | 2 | - |
| 2. | Вправа «Знайомство» | 3 | - |
| 3. | Вправа «Домовленості» | 5 | Папір формату А1 – 1 шт., маркери |
| 4. | Інформаційне повідомлення «Емоції» | 6 | Ноутбук, колонки |
| 5. | Вправа «Банка емоцій» | 7 | Роздруківки на кожного учасника (додаток 1), кольорові олівці |
| 6. | Гра «Мемо-емоції» | 10 | Роздрукована гра «Мемо» (додаток 2) |
| 7. | Групова робота «Складання пазлу» | 10 | Роздрукований пазл (додаток 3) |
| 8. | Виготовлення смайлика | 15 | Білий папір формату А4 на кожного учасника, роздруковані смайли (додаток 4), ножиці, клей |
| 9. | Ритуал прощання | 2 | - |
| **ЗАНЯТТЯ 2. ТРИВОЖНІСТЬ** | | | |
| 1. | Вітання | 2 | - |
| 2. | Тема заняття | 5 | Різнокольорові папірці з літерами за кількістю учасників |
| 3. | Інформаційне повідомлення «Що таке тривожність?» | 5 | - |
| 4. | Вправа «Парасолька» | 10 | Роздруківки з парасольками, малюнки-ситуації, ножиці, клей-олівець, кольорові олівці |
| 5. | М'язова релаксація за Джейкобсоном | 6 | Ноутбук, колонки |
| 6. | Вправа «Безпечне місце» | 10 | Стільці, пледи, подушки, гірлянда |
| 7. | Заповнення бланку про тривожність | 5 | Бланки (додаток 7) за кількістю учасників, різнокольорові олівці |
| 8. | Виготовлення поробки з паперу тривожність | 15 | Роздруківки з зображенням тривожності (додаток 8) за кількістю учасників, ножиці, клей, двосторонній скотч |
| 9. | Ритуал прощання | 2 | **-** |
| **ЗАНЯТТЯ 3. ВІДРАЗА** | | | |
| 1. | Вітання | 2 | - |
| 2. | Тема заняття | 3 | Ноутбук |
| 3. | Інформаційне повідомлення «Що таке відраза?» | 5 | - |
| 4. | Гра «Огидне чи ні» | 5 | Ноутбук |
| 5. | Заповнення бланку про відразу (гидливість) | 5 | Бланки (додаток 10) за кількістю учасників, різнокольорові олівці |
| 6. | Настільна гра «Мемка Мімка» | 15 | Гра «Мемка Мімка 2» |
| 7. | Руханка «Жаб'ячі перегони» | 10 | Гра «Жабки» (пластмасові жабки) |
| 8. | Виготовлення поробки з паперу відраза | 15 | Роздруківки (додаток 10) з зображенням відрази за кількістю учасників, ножиці, клей, скотч |
| 9. | Ритуал прощання | 2 | - |
| **ЗАНЯТТЯ 4. СУМ** | | | |
| 1. | Вітання | 2 | - |
| 2. | Тема заняття | 3 | Склянка з водою, синя фарба, пензлик |
| 3. | Інформаційне повідомлення «Що таке сум?» | 5 | - |
| 4. | Дихальні практики | 7 | - |
| 5. | Вправа «Коробочка з сумом» | 10 | Коробочка (додаток 12), стікери |
| 6. | Історія про сум | 6 | - |
| 7. | Заповнення бланку про сум | 5 | Бланки (додаток 13) за кількістю учасників, різнокольорові олівці |
| 8. | Весела руханка | 5 | Ноутбук, колонки |
| 9. | Виготовлення поробки з паперу відраза | 15 | Роздруківки (додаток 142) з зображенням суму за кількістю учасників, ножиці, клей, скотч |
| 10 | Ритуал прощання | 2 |  |
| **ЗАНЯТТЯ 5. СТРАХ** | | | |
| 1. | Вітання | 2 | - |
| 2. | Тема заняття | 3 | - |
| 3. | Інформаційне повідомлення «Що таке страх?» | 5 | - |
| 4. | Вправи сміливості | 13 | Ноутбук |
| 5. | Заповнення бланку про страх | 5 | Бланки (додаток 16) за кількістю учасників, різнокольорові олівці |
| 6. | Гра-руханка «Знайди малюнок» | 15 | Малюнки-горщики (додаток 17), ліхтарики |
| 7. | Виготовлення поробки з паперу страх | 15 | Роздруківки (додаток 18) з зображенням страху за кількістю учасників, ножиці, клей, скотч |
| 8. | Ритуал прощання | 2 |  |
| **ЗАНЯТТЯ 6. РАДІСТЬ** | | | |
| 1. | Вітання | 2 | - |
| 2. | Тема заняття | 3 | Предмети, які асоціюються з гарним настроєм |
| 3. | Інформаційне повідомлення «Що таке радість?» | 5 | - |
| 4. | Вправа «Коло радості» | 7 | - |
| 5. | Перегляд відео «Про радість» | 6 | Ноутбук, колонки |
| 6. | Руханка «Смайл-бій» | 10 | Роздруковані смайлики (додаток 19), ноутбук, колонки |
| 7. | Заповнення бланку про радість | 5 | Бланки (додаток 20) за кількістю учасників, різнокольорові олівці |
| 8. | Вправа «Цукерки радості» | 5 | Цукерки |
| 9. | Виготовлення поробки з паперу радість | 15 | Роздруківки (додаток 21) з зображенням радості за кількістю учасників, ножиці, клей, скотч |
| 10 | Ритуал прощання | 2 | - |
| **ЗАНЯТТЯ 7. ГНІВ** | | | |
| 1. | Вітання | 2 | - |
| 2. | Тема заняття | 3 | Ноутбук |
| 3. | Інформаційне повідомлення «Що таке гнів?» | 5 | - |
| 4. | Техніка подолання гніву | 4 | По 2 аркуші паперу на кожного учасника |
| 5. | Перегляд відео «Подарунок» | 5 | Ноутбук, колонки |
| 6. | Робимо мішечок для гніву | 15 | Макети для виготовлення мішечків |
| 7. | Заповнення бланку про гнів | 5 | Бланки (додаток 22) за кількістю учасників, різнокольорові олівці |
| 8. | Гра «Сніжки з паперу» | 4 | Аркуші паперу (по кілька на учасника), корзина |
| 9. | Виготовлення поробки з паперу гнів | 15 | Роздруківки (додаток 23) з зображенням гніву за кількістю учасників, ножиці, клей, скотч |
| 10 | Ритуал прощання | 2 | - |
| **ЗАНЯТТЯ 8. СОРОМ** | | | |
| 1. | Вітання | 2 | - |
| 2. | Тема заняття | 5 | Фліп-чарт, маркери |
| 3 | Інформаційне повідомлення «Що таке сором?» | 5 | - |
| 4. | Вправа «Дзеркало» | 8 | - |
| 5. | Заповнення бланку про сором | 5 | Бланки (додаток 24) за кількістю учасників, різнокольорові олівці |
| 6. | Перегляд відео | 10 | Ноутбук, колонки |
| 7. | Вправа «Список речей, які мене соромлять» | 8 | Чисті аркуші А4 на кожного учасника |
| 8. | Виготовлення поробки з паперу сором | 15 | Роздруківки (додаток 25) з зображенням сорому за кількістю учасників, ножиці, клей, скотч |
| 9. | Ритуал прощання | 2 | - |
| **ЗАНЯТТЯ 9. НУДЬГА** | | | |
| 1. | Вітання | 2 | - |
| 2. | Тема заняття | 3 | - |
| 3. | Інформаційне повідомлення «Що таке нудьга?» | 5 | - |
| 4. | Вправа «Колесо часу» | 10 | Шаблон колеса часу (додаток 28) на кожного учасника |
| 5. | Вправа «5 хвилин фантазії» | 10 | Різні предмети (канцелярська скріпка, кубик Рубіка, банка і т.д.) |
| 6. | Заповнення бланку про нудьгу | 5 | Бланки (додаток 27) за кількістю учасників, різнокольорові олівці |
| 7. | Руханка «Світло проти нудьги» | 8 | Світлові браслети на кожного учасника, ноутбук, колонки |
| 8. | Виготовлення поробки з паперу нудьга | 15 | Роздруківки (додаток 28) з зображенням нудьги за кількістю учасників, ножиці, клей, скотч |
| 9. | Ритуал прощання | 2 | - |
| **ЗАНЯТТЯ 10. НАШІ ЕМОЦІЇ** | | | |
| 1. | Вітання | 2 | - |
| 2. | Тема заняття | 3 | - |
| 3. | Інформаційне повідомлення «Наші емоції» | 10 | Ноутбук, колонки |
| 4. | Онлайн-гра «Зобрази емоцію» | 5 | Картки з героями фільму (додаток 29) |
| 5. | Руханка «Зміна настрою» | 10 | Маски-емоції (додаток 29) |
| 6. | Емоційна естафета | 20 | Роздруковані емоції з фільму (додаток 30), листки А4 червоного і білого, листки з написом «Старт», «Фініш», кольорів, кубик |
| 7. | Вправа «Вдячність емоціям» | 6 | Коробочка з картону (додаток 31), роздруковані картки вдячності емоціям (додаток 32) |
| 8. | Ритуал прощання | 2 | - |
| 9. | Заключне слово | 4 | - |

**СТРУКТУРА ТА ЗМІСТ ПРОГРАМИ**

**ЗАНЯТТЯ 1. ВСТУП**

***Мета:*** розширити знання дітей про емоції через інтерактивний аналіз сюжету та персонажів фільму «Думками навиворіт-2»; проаналізувати разом із дітьми ключові моменти фільму, які стосуються змін емоційного стану; сприяти формуванню толерантного ставлення до емоцій інших людей.

**ХІД ПРОВЕДЕННЯ**

1. **ВІТАННЯ**

***Мета:*** створити позитивну емоційну атмосферу на початку заняття; сприяти згуртуванню групи через взаємодію учасників; розвивати навички невербальної комунікації, емпатії та уважного ставлення до інших.

***Хід проведення:*** тренер пропонує учасникам стати в коло та пояснює, що вправа допоможе налаштуватися на роботу. Психолог пропонує привітатися за допомогою жесту, руху чи міміки, не використовуючи слів.

Наприклад, учасник може посміхнутися, помахати рукою або зробити кумедний рух. Інші повторюють цей жест.

***Рефлексія.*** Тренерставить запитання:

Що ви відчували, коли віталися жестами?

Чи було вам комфортно?

1. **ВПРАВА «ЗНАЙОМСТВО»**

***Мета:*** познайомити учасників одне з одним; сприяти згуртуванню групи через взаємодію учасників; розвивати навички самопрезентації та спілкування.

***Хід проведення:*** тренер пропонує учасникам назвати своє ім’я та сказати (або вибрати картку з емоціями, які допоможуть визначити настрій), як він себе почуває зараз, використовуючи емоцію.

Наприклад: «Мене звати Марія, сьогодні я відчуваю радість».

***Рефлексія.*** Тренерставить запитання:

Як вам було ділитися своїм настроєм?

Чи вдалося вам зрозуміти настрій інших?

Тренер наголошує, як важливо знати одне одного, щоб працювати в команді, а також на важливості вміння помічати емоції оточуючих та підтримувати їх настрій.

1. **ВПРАВА «ДОМОВЛЕНОСТІ»**

***Мета:*** узгодити та встановити спільні домовленості роботи групи; забезпечити комфортну та безпечну атмосферу для учасників; залучити учасників до формування комфортного середовища.

***Хід проведення:*** тренер пояснює, що для успішної роботи групи необхідно встановити спільні домовленості. Наголошує, що всі учасники можуть брати участь у створенні домовленостей. Психолог запитує: «Як ви думаєте, про що треба домовитися, щоб усім було комфортно взаємодіяти під час занять». Учасники по черзі, починаючи з тренера, пропонують свої варіанти. Наприклад: слухати не перебиваючи, дотримуватися дружнього тону спілкування і т.д.

Тренер записує домовленості на ватмані чи дошці. Після завершення зачитує їх та запитує, чи всі згодні з ними.

***Рефлексія.*** Тренерставить запитання:

Чому важливо дотримуватись правил?

Що може статися, якщо їх порушувати?

Після чого наголошує, що правила допомагають створити позитивну атмосферу, де всі почуваються комфортно.

Можна створити візуальні символи для кожного правила.

1. **ІНФОРМАЦІЙНЕ ПОВІДОМЛЕННЯ «ЕМОЦІЇ» (за фільмом «Думками навиворіт 2»)**

***Мета:*** нагадати учасникам сюжет фільму; пояснити роль емоцій у житті людини, як вони впливають на поведінку, рішення та стосунки.

***Хід проведення:*** тренер пропонує дітям переглянути фрагмент фільму «Думками навиворіт 2».

Відео за посиланням <https://www.youtube.com/watch?v=b8kB5Zhzx0I>

Сюжет розгортається навколо дівчинки – підлітка Райлі та її внутрішнього світу, де емоції керують її поведінкою та сприйняттям світу. Фільм демонструє, як емоції працюють разом, формуючи нашу пам’ять, характер та поведінку:

Радість допомагає знаходити щасливі моменти.

Сум дає змогу виразити почуття втрати або отримати підтримку.

Гнів захищає нас, коли ми стикаємося з несправедливістю.

Страх допомагає уникати небезпеки.

Відраза захищає від речей, які можуть зашкодити.

Нудьга стимулює до пошуку нових вражень, змін або активностей.

Тривога попереджає про можливу загрозу або небезпеку.

Сором регулює соціальну поведінку, допомагаючи уникати дій, що суперечать моральним або соціальним нормам.

Фільм «Думками навиворіт 2» допомагає зрозуміти, що всі емоції важливі, навіть ті, які, на перший погляд, здаються негативними. Вони формують наш досвід, допомагають адаптуватися до змін та будувати стосунки з іншими.

Психолог підкреслює важливість усвідомлення та прийняття всіх емоцій, навіть тих, які можуть здаватися негативними. Наголошує, як різні емоції взаємодіють між собою, впливаючи на поведінку та рішення людини, а також акцентує увагу на значенні емоційної грамотності та саморефлексії, особливо в період підліткових змін.

***Рефлексія.*** Тренерставить запитання:

Чи бувають «хороші» та «погані» емоції?

Як емоції допомагають нам у житті?

Що стається, коли одна емоція «перебирає на себе контроль»?

1. **ВПРАВА «БАНКА ЕМОЦІЙ»**

***Мета:*** сприяти усвідомленню власних емоційних станів, поділитися ними; підвищувати емоційну відкритість у групі; розвивати навички самовираження та емпатії.

***Хід проведення:*** тренер пояснює, що кожна емоція важлива і пропонує учасникам заповнити бланк (*додаток 1*) у відповідності до того, як багато кожної емоції діти відчувають у житті, пропонує бажаючим обговорити результати своєї роботи.

***Рефлексія.*** Тренер звертає увагу на скільки різноманітними бувають емоції, і як важливо їх усвідомлювати. Ставить запитання:

Які емоції найчастіше ви відчували?

Які емоції було легко або складно згадати?

1. **ГРА «МЕМО-ЕМОЦІЇ»**

***Мета:*** розвивати емоційну грамотність учасників; покращити пам’ять, увагу та асоціативне мислення.

***Хід проведення:*** тренер заздалегідь роздруковує гру у двох екземплярах та розрізає картки (*додаток 2*). Пропонує пограти в гру «Мемо». Викладає картки малюнками донизу у випадковому порядку. Учасники по черзі відкривають дві картки, намагаючись знайти пару. Якщо пара знайдена, учасник забирає її собі та має коротко пояснити ситуацію, яка у нього асоціюється з цією емоцією. Наприклад: радість: «Я відчував/ла радість, коли отримав/ла подарунок». Якщо пара не знайдена, картки повертаються на місце, і хід переходить до наступного учасника.

***Рефлексія.*** Після завершення гри ведучий підсумовує: «Граючи, ми вчимося не тільки запам’ятовувати емоції, але і помічати їх у своєму житті». Тренерставить запитання:

Які емоції було найпростіше або найскладніше знайти?

1. **ГРУПОВА РОБОТА «СКЛАДАННЯ ПАЗЛУ»**

***Мета:*** покращити взаємодію у групі, розвиваючи комунікативні навички; сприяти усвідомленню різноманітності емоцій.

***Хід проведення:*** тренер готує пазл (*додаток 3*). Кожен учасник отримує кілька частин пазлу, які необхідно зібрати, об’єднуючи частини кожного учасника в спільну картинку.

***Рефлексія.*** Тренерпропонує подивитися на зібраний пазл і обговорити:

Як емоції впливають на наше спілкування та взаємодію?

Після завершення вправи пазл можна залишити як символ єдності групи або емоційного різноманіття кожного.

1. **ВИГОТОВЛЕННЯ СМАЙЛИКА**

***Мета:*** сприяти самовираженню; розвивати творче мислення; ознайомити учасників із виразами емоцій через міміку; підвищити позитивний емоційний настрій групи.

***Хід проведення:*** тренер пояснює, що смайлик – це спосіб передати емоції через малюнок або символ. Роздає учасникам підготовлені матеріали (*додаток 4*). Учасники створюють смайлики. Кожен учасник демонструє свій виріб групі, пояснюючи, яку емоцію він зараз відчуває.

Посилання на відео виготовлення смайлика

<https://ru.pinterest.com/pin/68747856649/>

***Рефлексія.*** Тренерпідсумовує: «Смайлики допомагають нам зрозуміти, як можна висловлювати емоції і ділитися ними з оточуючими». Учасники обговорюють, як можна використовувати смайлики для покращення настрою чи спілкування. Запитує:

Що вам сподобалось у створення смайликів?

Які емоції ви хотіли б відчувати частіше?

1. **РИТУАЛ ПРОЩАННЯ**

***Мета:*** підвищити рівень енергії та створити атмосферу радості й вдячності; зміцнити емоційний зв’язок між учасниками; завершити заняття на позитивній ноті.

***Хід проведення:*** учасники стають у коло, щоб усі бачили один одного. Психолог пояснює, що «Шейк-радості» – це спосіб поділитися позитивними емоціями через прості рухи та обмін енергією. Тренер демонструє рухи і пропонує повторити: дві руки в кулачках одна над одною. Верхня, права, робить оберт, при цьому повторюємо «ха-ха-ха», знизу ліва в протилежний бік перемішує «хі-хі-хі». Змінюємо руки місцями, і те ж саме повторюємо. Потім все перемішуємо і випиваємо, посміхаємось і показуємо «клас».

***Рефлексія.*** Тренерзавершує вправу словами: «Нехай ця радість супроводжує вас до наступної зустрічі».

**ЗАНЯТТЯ 2. ТРИВОЖНІСТЬ**

***Мета:*** підвищити обізнаність дітей про природу тривожності; навчити розпізнавати її ознаки у себе та інших, а також надати практичні інструменти для її подолання; формувати у підлітків вміння управляти своїми емоціями, знижувати рівень стресу та створювати позитивне середовище для саморозвитку і спілкування.

**ХІД ПРОВЕДЕННЯ**

1. **ВІТАННЯ**

***Мета:*** створити позитивну емоційну атмосферу на початку заняття; сприяти згуртуванню групи через взаємодію учасників; розвивати навички невербальної комунікації, емпатії та уважного ставлення до інших.

***Хід проведення:*** тренер пропонує учасникам стати в коло та пояснює, що вправа допоможе налаштуватися на роботу. Психолог пропонує привітатися за допомогою жесту, руху чи міміки, не використовуючи слів.

Наприклад, учасник може посміхнутися, помахати рукою або зробити кумедний рух. Інші повторюють цей жест.

***Рефлексія.*** Тренерставить запитання:

Що ви відчували, коли віталися жестами?

Чи було вам комфортно?

1. **ТЕМА ЗАНЯТТЯ**

***Мета:*** створити інтерактивний і захопливий спосіб визначення теми заняття; залучити дітей до активної участі; розвивати командну взаємодію та креативність; підвищити зацікавленість в подальшій роботі.

***Хід проведення:*** тренер перед початком заняття розкладає різнокольорові папірці (кількість кольорів відповідає кількості учасників) з літерами, з яких можна скласти слово «тривожність».

Діти отримують один папірець відповідного кольору і їм пропонується знайти решту того ж самого кольору і скласти з них слово-тему заняття.

***Рефлексія.*** Тренерставить запитання:

Чи легко було скласти тему?

Які асоціації виникають зі словом «тривожність»?

1. **ІНФОРМАЦІЙНЕ ПОВІДОМЛЕННЯ «ЩО ТАКЕ ТРИВОЖНІСТЬ?»**

***Мета:*** надати зрозуміле уявлення про те, що таке тривожність, як вона виникає, яку роль відіграє у житті людини та як впливає на емоційний і фізичний стан; зменшити хвилювання щодо цієї емоції та формувати розуміння її конструктивного використання при адаптації до життєвих викликів.

***Хід проведення:*** тренер нагадує, що у фільмі «Думками навиворіт 2» тривожність постає як одна з нових емоцій, що впливає на життя головної героїні у підлітковому віці. Тривожність – це природна реакція нашої психіки на можливу небезпеку або невизначеність. Її роль – допомогти нам підготуватися до викликів, бути обачними та обережними.

Фізичні ознаки тривожності: прискорене серцебиття, відчуття «тремтіння» в тілі; поверхневе дихання; відчуття задухи чи нестачі повітря; напруження м’язів; підвищене потовиділення (особливо на долонях); відчуття жару або холоду; блідість чи почервоніння. Ці ознаки є результатом активації симпатичної нервової системи, яка готує організм до реакції «бий або тікай». Вони тимчасові, але за частих або тривалих проявів можуть викликати дискомфорт і потребувати уваги.

У світі емоцій фільму тривожність проявляється як емоція, яка попереджає про потенційні проблеми. Наприклад, перед важливим тестом чи знайомством із новими людьми вона активує стан настороженості, який може стимулювати підготовку. Але якщо тривожність стає надмірною, вона здатна заважати нормальному життю, викликаючи страхи чи уникання ситуацій.

Ця емоція є важливою складовою нашого емоційного світу, яка допомагає адаптуватися до нових умов і приймати зважені рішення. Водночас, вона працює найкраще у гармонії з іншими – радістю, сумом, страхом і навіть гнівом.

Головний висновок: тривожність не є ворогом, а лише сигналом, що потрібно звернути увагу на те, що турбує. Важливо навчитися її розпізнавати, розуміти і використовувати для зростання та вирішення життєвих ситуацій.

***Рефлексія.*** Тренерставить запитання:

Як ви відчуваєте себе після цієї інформації?

Що нового ви дізналися про тривожність?

1. **ВПРАВА «ПАРАСОЛЬКА»**

***Мета:*** допомогти учасникам візуалізувати та зрозуміти причини виникнення тривожності; навчити знаходити внутрішні ресурси для подолання тривоги; сприяти поверненню відчуття контролю над емоціями.

***Хід проведення:*** тренер пояснює учасникам, що часто ми стикаємось з різними ситуаціями, які викликають тривогу чи страх. Ми будемо використовувати малюнок парасольки і уяву, щоб створити «чарівну» парасольку, яка допоможе захистити нас від тривожності.

Психолог роздає дітям роздруківки з парасольками (*додаток 5*) та роздруковані малюнки-ситуації, в яких можливе відчуття тривоги (*додаток 6*). Діти обирають малюнки, в яких вони найчастіше відчувають тривогу. Вирізають їх і приклеюють їх на бланк з парасолькою, на хмаринки. Під парасолькою дитині потрібно намалювати себе. Парасольку розфарбувати яскравими кольорами.

Після виконання вправи психолог просить учасників уявити, як парасоля створює захисний бар’єр від тривожних думок і емоцій. Пропонує учасникам уявити, що на кожному сегменті парасольки є різні «елементи захисту», розмова про які буде далі.

***Рефлексія.*** Тренерставить запитання:

Як ви відчували себе під час виконання вправи?

Чи змінилися відчуття на початку та у кінці виконання вправи?

1. **М’ЯЗОВА РЕЛАКСАЦІЯ ЗА ДЖЕЙКОБСОНОМ.**

***Мета:*** знизити фізичне та психологічне напруження шляхом усвідомленого напруження та розслаблення різних груп м’язів; зменшити тривожність через фізичне розслаблення; підвищити концентрацію та емоційну стабільність.

***Хід проведення:*** тренер пропонує дітям сісти зручно, зосередитись на диханні, вмикає відео і пропонує разом виконати вправу.

Посилання на відео «М’язова релаксація за Джейкобсоном»

<https://www.youtube.com/watch?v=-EZD0ZHW0BU&t=69s>

***Рефлексія.*** Тренерставить запитання:

Які у вас відчуття після виконання вправи?

Які зміни помітили в тілі або емоціях?

1. **ВПРАВА «БЕЗПЕЧНЕ МІСЦЕ»**

***Мета:*** розвиток навичок саморегуляції та зниження рівня тривожності у дітей через гру та активну участь; допомогти усвідомити важливість уявних стратегій для подолання тривожності за допомогою уваги і творчості та застосовувати їх у повсякденному житті для збереження емоційного балансу.

***Хід проведення:*** тренер пояснює дітям, що сьогодні вони будуть створювати безпечне місце з підручних матеріалів (стільці, пледи, подушки, гірлянда). Повідомляє, що вони мають 5 хвилин на створення халабуди, побудувавши яку діти разом з психологом ховаються всередину. Тренер просить дітей уявити, що вони потрапили до магічного місця, де кожен має свою схованку. Це місце, де є захист і спокій від усіх переживань.

Психолог пропонує дітям описати, як вони відчувають спокій і комфорт: серце заспокоюється, а тіло розслабляється.

Під час цієї вправи можна використовувати релаксаційні техніки. Наприклад: техніка «Гора», «Промінь» і т.д.

***Рефлексія.*** Тренерставить запитання:

Які відчуття виникали у вас у безпечному місці?

Як ви можете створити своє уявне чи справжнє безпечне місце, коли відчуваєте тривогу в повсякденних ситуаціях?

Чи відчуваєте ви, що зможете використовувати цю техніку в майбутньому під час відчуття тривоги?

1. **ЗАПОВНЕННЯ БЛАНКУ ПРО ТРИВОЖНІСТЬ**

***Мета:*** сприяти розвитку саморефлексії у підлітків, практичному усвідомленню причин тривожності та ситуацій, в яких вона виникає.

***Хід проведення:*** тренер пропонує учасникам заповнити бланк з теми «Тривожність» та розфарбувати малюнок (*додаток 7*). Якщо у дітей виникають труднощі, то психолог допомагає у заповнені

***Рефлексія.*** Тренерставить запитання:

Як ви почувалися під час виконання вправи?

Як ви думаєте, що можна зробити, щоб краще справлятися з тривожністю?

1. **ВИГОТОВЛЕННЯ ПОРОБКИ З ПАПЕРУ «ТРИВОЖНІСТЬ»**

***Мета:*** спонукати дітей виразити свої емоції через творчість; розвиток емоційної саморегуляції через візуалізацію емоцій.

***Хід проведення:*** тренер пояснює дітям, що кожна емоція має свою «форму» або «образ», і сьогодні вони створять власну поробку – «тривожність». Психолог роздає дітям паперові роздруківки із зображенням тривожності за мотивами фільму «Думками навиворіт 2» (*додаток 8*). Пропонує вирізати потрібні частини, зігнути за пунктирними лініями та склеїти об’ємну фігуру.

Після того, як діти закінчать виготовляти свої поробки, кожен демонструє свою роботу та пояснює, як вона відображає тривожність. За бажанням, можна зробити колективне фото з поробками.

***Рефлексія.*** Тренерставить запитання:

Як створення поробки вплинуло на ваш емоційний стан?

Як ви почуваєтесь, коли роздивляєтесь свій виріб?

Чи допомогла вам ця робота краще зрозуміти власні почуття?

1. **РИТУАЛ ПРОЩАННЯ**

***Мета:*** підвищити рівень енергії та створити атмосферу радості й вдячності; зміцнити емоційний зв’язок між учасниками; завершити заняття на позитивній ноті.

***Хід проведення:*** учасники стають у коло, щоб усі бачили один одного. Психолог пояснює, що «Шейк-радості» – це спосіб поділитися позитивними емоціями через прості рухи та обмін енергією. Тренер демонструє рухи і пропонує повторити: дві руки в кулачках одна над одною. Верхня, права, робить оберт, при цьому повторюємо «ха-ха-ха», знизу ліва в протилежний бік перемішує «хі-хі-хі». Змінюємо руки місцями, і те ж саме повторюємо. Потім все перемішуємо і випиваємо, посміхаємось і показуємо «клас».

***Рефлексія.*** Тренерзавершує вправу словами: «Нехай ця радість супроводжує вас до наступної зустрічі».

**ЗАНЯТТЯ 3. ВІДРАЗА**

***Мета:*** формувати у підлітків розуміння емоції відрази як природної складової емоційного інтелекту; допомогти усвідомити її функції, роль у захисті фізичного та емоційного здоров’я, а також навчити розпізнавати і керувати цією емоцією в різних життєвих ситуаціях.

**ХІД ПРОВЕДЕННЯ**

1. **ВІТАННЯ**

***Мета:*** створити позитивну емоційну атмосферу на початку заняття; сприяти згуртуванню групи через взаємодію учасників; розвивати навички невербальної комунікації, емпатії та уважного ставлення до інших.

***Хід проведення:*** тренер пропонує учасникам стати в коло та пояснює, що вправа допоможе налаштуватися на роботу. Психолог пропонує привітатися за допомогою жесту, руху чи міміки, не використовуючи слів.

***Рефлексія.*** Тренерставить запитання:

Що ви відчували, коли віталися жестами?

Чи було вам комфортно?

1. **ТЕМА ЗАНЯТТЯ**

***Мета:*** повідомити тему заняття через асоціації з героями фільму «Думками навиворіт 2»; налаштувати учасників на позитивне сприйняття теми.

***Хід проведення:*** тренер показує учасникам зображення персонажу з фільму і запитує: «Хто пам’ятає, за що відповідала ця емоція і чому вона важлива?». Психолог повідомляє: «Сьогодні темою заняття буде «Відраза». Ми навчимося розуміти цю емоцію і керувати нею так, щоб вона допомагала, а не заважала».

1. **ІНФОРМАЦІЙНЕ ПОВІДОМЛЕННЯ «ЩО ТАКЕ ВІДРАЗА?»**

***Мета:*** ознайомити учасників з емоцією відрази через призму подій фільму «Думками навиворіт 2», пояснити її роль у захисті від небезпек, формуванні особистісних меж і прийнятті рішень.

***Хід проведення:*** тренер наголошує, що відраза – важлива емоція в нашому житті.

Відраза – це природна реакція, яка допомагає нам уникати того, що може зашкодити фізично або емоційно. Вона виникає, коли ми стикаємося з чимось, що викликає у нас неприйняття, чи то несмачна їжа, неприємний запах або навіть соціальні ситуації, які суперечать нашим цінностям.

У фільмі ця емоція показує, як важливо довіряти собі та своєму внутрішньому голосу, розуміти, що саме викликає відразу, і вміти правильно реагувати на ці почуття. Відраза також захищає особистісні кордони, допомагає сказати «ні» тому, що не підходить або є небажаним.

Через пригоди героїв ми бачимо, що відраза працює разом із іншими емоціями, формуючи гармонійний баланс між почуттями та розумом. Вона нагадує, що кожна емоція важлива, якщо ми правильно її розуміємо та використовуємо.

Тож пам’ятаймо: відраза – це не слабкість, а природний механізм захисту, який допомагає нам залишатися вірними собі та обирати те, що дійсно важливо.

***Рефлексія.*** Тренерставить запитання:

Як ви відчуваєте себе після цієї інформації?

Що нового ви дізналися про відразу?

1. **ГРА «ОГИДНЕ ЧИ НІ»**

***Мета:*** розвинути критичне мислення учасників, сформувати навички аргументованого висловлювання та оцінювання інформації.

***Хід проведення:*** тренер демонструє презентацію (*додаток 9*) і пропонує визначитись, чи викликає почуття огиди малюнки, які вони бачать.

***Рефлексія.*** Тренерставить запитання:

Як ви відчували себе?

Чи складно було вам визначити, що є прийнятним, а що – ні? Чому?

Чи співпадають відповіді в нашій групі? Чому?

1. **ЗАПОВНЕННЯ БЛАНКУ ПРО ВІДРАЗУ (ГИДЛИВІСТЬ)**

***Мета:*** допомогти дітям усвідомити та краще розуміти свої емоції, зокрема почуття відрази; визначити, як ця емоція впливає на поведінку людини та сприйняття; розвивати навички саморегуляції та здорового вираження емоцій.

***Хід проведення:*** тренер пропонує учасникам заповнити бланк з теми «Відраза (гидливість)» та розфарбувати малюнок (*додаток 10*). Якщо у дітей виникають труднощі, то психолог допомагає у заповненні.

***Рефлексія.*** Тренерставить запитання:

Як ви почувалися під час виконання вправи?

Як ви можете використати ці знання для кращого розуміння себе та інших?

1. **НАСТІЛЬНА ГРА «МЕМКА МІМКА»**

***Мета:*** розвиток емоційного інтелекту; ознайомлення учасників із словами-синонімами до емоції відраза; розвинути здатність формувати асоціативний ряд, що пов’язує конкретну емоцію з її проявами у житті.

***Хід проведення:*** тренер використовує картки з гри «Мемка мімка 2». Пропонує підібрати до смайла «відраза» картки-фотографії людей, які відчувають цю емоцію. Після цього, розкладає на стіл перед учасниками слова-асоціації. Завдання учасників підібрати тільки ті слова, які асоціюються з відразою (наприклад: огида, мерзота, бридитись).

***Рефлексія.*** Тренерставить запитання:

Як ви почувалися під час гри?

Чи складно було підбирати асоціації ?

Як ця гра допомогла вам краще зрозуміти себе?

1. **РУХАНКА «ЖАБ’ЯЧІ ПЕРЕГОНИ»**

***Мета:*** створити атмосферу радості та командної взаємодії; навчити дітей здорової конкуренції та вміння підтримувати однолітків.

***Хід проведення:*** на підлозі кімнати тренер розміщує стартову та фінішну лінію. Кожен учасник отримує пластмасову жабку. Психолог демонструє дітям, що жабки вміють стрибати, а їх завдання – допомогти своїй жабці дістатися фінішу швидше за інших. За сигналом діти починають рухати жабок до фінішу. Наприкінці визначається переможець – той, чия жабка перша дісталася фінішу. Інші учасники підтримують переможця оплесками. За бажанням, можна повторити перегони.

***Рефлексія.*** Тренер обговорює з дітьми, що важливим є не тільки виграш, але й участь у веселій грі. Акцентує увагу, що в різних ситуаціях один і той же предмет може викликати різні емоції (відразу або радість). Психолог ставить запитання:

Як ви почуваєтесь після виконання вправи?

1. **ВИГОТОВЛЕННЯ ПОРОБКИ З ПАПЕРУ «ВІДРАЗА»**

***Мета:*** спонукати дітей виразити свої емоції через творчість; розвиток емоційної саморегуляції через візуалізацію емоцій.

***Хід проведення:*** тренер пояснює дітям, що кожна емоція має свою «форму» або «образ», і сьогодні вони створять власну поробку – «відразу». Психолог роздає дітям паперові роздруківки з зображенням відрази за мотивами фільму «Думками навиворіт 2» (*додаток 10*). Пропонує вирізати потрібні частини, зігнути за пунктирними лініями та склеїти об’ємну фігуру.

Після того, як діти закінчать виготовляти свої поробки, кожен демонструє свою роботу та пояснює, як вона відображає відразу. За бажанням, можна зробити колективне фото з поробками.

***Рефлексія.*** Тренерставить запитання:

Як створення поробки вплинуло на ваш емоційний стан?

Як ви почуваєтесь, коли роздивляєтесь свій виріб?

Чи допомогла вам ця робота краще зрозуміти власні почуття?

1. **РИТУАЛ ПРОЩАННЯ**

***Мета:*** підвищити рівень енергії та створити атмосферу радості й вдячності; зміцнити емоційний зв’язок між учасниками; завершити заняття на позитивній ноті.

***Хід проведення:*** учасники стають у коло, щоб усі бачили один одного. Психолог пояснює, що «Шейк-радості» – це спосіб поділитися позитивними емоціями через прості рухи та обмін енергією. Тренер демонструє рухи і пропонує повторити: дві руки в кулачках одна над одною. Верхня, права, робить оберт, при цьому повторюємо «ха-ха-ха», знизу ліва в протилежний бік перемішує «хі-хі-хі». Змінюємо руки місцями, і те ж саме повторюємо. Потім все перемішуємо і випиваємо, посміхаємось і показуємо «клас».

***Рефлексія.*** Тренерзавершує вправу словами: «Нехай ця радість супроводжує вас до наступної зустрічі».

**ЗАНЯТТЯ 4. СУМ**

***Мета:*** розвивати емоційну компетентність, через навчання, розуміння і розпізнавання емоції сум, її причини та прояви; навчити дітей справлятися з неприємними емоціями шляхом обговорення персонажів фільму; розвивати співчуття та емпатію.

**ХІД ПРОВЕДЕННЯ**

1. **ВІТАННЯ**

***Мета:*** створити позитивну емоційну атмосферу на початку заняття; сприяти згуртуванню групи через взаємодію учасників; розвивати навички невербальної комунікації, емпатії та уважного ставлення до інших.

***Хід проведення:*** тренер пропонує учасникам стати в коло та пояснює, що вправа допоможе налаштуватися на роботу. Психолог пропонує привітатися за допомогою жесту, руху чи міміки, не використовуючи слів.

***Рефлексія.*** Тренерставить запитання:

Що ви відчували, коли віталися жестами?

Чи було вам комфортно?

1. **ТЕМА ЗАНЯТТЯ**

***Мета:*** створити інтригу навколо теми заняття; створити позитивний фон навколо теми; в інтерактивний формі повідомити тему заняття.

***Хід проведення:*** тренер демонструє дітям склянку з водою і додає туди синю фарбу. Після того, як вода зафарбувалася в синій колір, запитує: «З якою емоцією з фільму у вас асоціюється синій колір». Підсумовуючи, психолог повідомляє, що сьогодні ми поговоримо про сум, про те, чому він важливий, як він впливає на нас.

1. **ІНФОРМАЦІЙНЕ ПОВІДОМЛЕННЯ «ЩО ТАКЕ СУМ?»**

***Мета:*** поглибити розуміння емоції суму, визначити його ознаки та прояви у поведінці; розвинути емоційну компетентність, через навчання виражати свої емоції та знаходження способів з ними справлятися.

***Хід проведення:***

Тренер розповідає, що одна з основних емоцій, з якою Райлі стикається, – це сум. Сум може виникати через різні труднощі та зміни в житті, наприклад, переїзд в нове місто або зміна обставин, що викликає відчуття втрати.

Сум природна частина людського життя що виникає внаслідок утрати розчарування або важких життєвих обставин сум може бути різним за інтенсивністю і тривалістю.

Емоція суму виявляється в тому, що людина відчуває себе важкою, засмученою чи втрачає інтерес до того, що раніше приносило радість. У фільмі персонаж Сум, яка представлена як м’яка і спокійна фігура, допомагає іншим емоціям зрозуміти, що навіть сум важливий і необхідний для емоційної рівноваги. Він не означає, що з людиною щось не так – це природній процес, який дозволяє висловити те, що важко і боляче, і зрештою знайти шлях до зцілення.

У важкі моменти підтримка близьких людей може допомогти впоратися з сумом. Це нагадує нам про важливість вираження емоцій та відкритості у стосунках з іншими людьми.

Саме через сум Райлі проходить важливий процес зростання, адже вона розуміє, що і сум, і радість – це частини того, ким ми є. Всі емоції важливі, і кожна з них має своє місце в нашому житті.

Заняття з теми сум допоможе краще зрозуміти, чому сум не є чимось поганим, а частиною нашої емоційної палітри. Це допоможе навчитися приймати всі свої емоції, відчувати їх і вчасно шукати підтримку, коли вона необхідна.

***Рефлексія.*** Тренерставить запитання:

Як ви відчуваєте себе після цієї інформації?

Що нового ви дізналися про сум?

1. **ДИХАЛЬНІ ПРАКТИКИ**

***Мета:*** навчити дітей контролювати свої емоції, через техніки дихання; навчити заспокоюватися і знаходити внутрішній спокій в процесі виконання дихальних вправ.

***Хід проведення:*** тренер пояснює групі, що через дихання можна змінювати свої емоції. Коли сумно, то дихальні практики можуть допомогти заспокоїтися.

1. Дихання «порцелянової чашки» Психолог просить дітей сісти зручно і уявити, що в їхніх руках чашка з гарячим чаєм. Тренер просить уявити, як вони тримають чашку і роблять повільний вдих через ніс, «відчуваючи» запах чаю. Потім просить дітей зробити видих через рот, уявляючи при цьому, що вони «обережно видувають гарячий пар з чашки», щоб не обпектися. Тренер пропонує повторити цю вправу кілька разів, допомагаючи дітям відчути заспокоєння шляхом зосередження на своєму диханні.
2. Дихання через живіт. Психолог пояснює дітям, що під час цієї практики вони будуть дихати так, щоб живіт піднімався і опускався. Тренер просить дітей покласти одну руку на живіт, а іншу на груди. Пояснює дітям, що вони мають вдихати через ніс, щоб животик піднімався, а потім видихати через рот, щоб животик опускався.

По закінченню тренер просить дітей на кілька секунд прислухатися до своїх відчуттів.

***Рефлексія.*** Тренерставить запитання:

Чи відчули ви різницю у своєму емоційному стані?

Чи була якась частина вправи, яка здалася важкою або незвичною?

Чи хочете ви практикувати ці дихальні техніки в майбутньому, коли відчуваєте сум?

1. **ВПРАВА «КОРОБОЧКА З СУМОМ»**

***Мета:*** створити атмосферу підтримки: заохотити дітей ділитися своїми емоціями в групі та підтримувати один одного; навчити дітей справлятися з емоцією сум та виражати її в безпечний спосіб.

***Хід проведення:*** тренер заздалегідь готує коробочку (*додаток 12*). Пояснює дітям, що ця коробочка буде спеціальним місцем для зберігання їхніх сумних думок і переживань. Пропонує написати або намалювати на аркушах паперу те, що їх засмучує. Діти по черзі або одночасно виконують завдання. Кожен аркуш з написаним або/та мальованим поміщається в коробочку. Тренер наголошує, що діти можуть вибрати, чи хочуть вони ділитися своїми переживаннями з іншими або залишити це тільки для себе. Після того, як всі діти покладуть всі аркуші до коробочки, тренер пропонує знайти надійне місце в кімнаті, де буде зберігатися «коробочка суму». Пояснює дітям, що кожна емоція важлива і вони можуть повернутися до коробочки будь-коли.

***Рефлексія.*** Тренерставить запитання:

Як ви почуваєтесь після того, як поділилися своїми почуттями?

Як вам стало після того, як ви «відпустили» свій сум?

1. **ІСТОРІЯ ПРО СУМ**

***Мета:*** допомогти дітям розрізняти емоцію суму та висловлювати її, дозволяти переживати цю емоцію і вчасно надавати підтримку один одному.

***Хід проведення:*** тренер зачитує історію.

Сім’я Райлі переїжджає в Сан-Франциско, її життя повністю змінюється. Райлі починає відчувати великий сум через те, що їй доводиться залишити своїх друзів, рідне місто та знайомі місця. Радість намагається зробити все, щоб Райлі знову була щасливою, але її намагання тільки погіршують ситуацію. Кожен раз, коли Радість намагається втрутитися, Сум починає проявлятися ще сильніше.

Одного разу, коли емоції намагаються вирішити, хто ж має керувати Райлі, Сум виривається вперед. Він пояснює Радості, що іноді сум – це необхідна емоція. Вона не завжди має бути негативною. Сум допомагає Райлі усвідомити, що зміни – це складно, і що іноді, щоб пережити біль, потрібно просто дозволити собі бути сумним.

На кінець фільму, Радість розуміє, що Сум не ворог, а важлива частина емоційної палітри. Вони разом допомагають Райлі зрозуміти, що іноді сум може допомогти впоратися з втратами та знайти сили рухатися далі. Райлі приймає нове місто, а її емоції працюють разом, щоб вона могла адаптуватися до змін і бути щасливою, навіть якщо іноді відчуває сум.

***Рефлексія.*** Тренерставить запитання:

Як ви відчували себе, коли дізналися про сум і його роль у житті Райлі?

Чому іноді важливо відчувати сум, навіть якщо він не завжди приємний?

Як сум допоміг Райлі краще справлятися зі змінами в її житті?

Поділіться ситуацією, коли ви переживали сум, і що допомогло вам впоратися з цим почуттям?

1. **ЗАПОВНЕННЯ БЛАНКУ ПРО СУМ**

***Мета:*** допомогти учасникам ідентифікувати та оцінити рівень свого емоційного стану, зокрема емоції суму; підвищення самопідтримки та усвідомлення важливості всіх емоцій.

***Хід проведення:*** тренер пропонує учасникам заповнити бланк з теми «Сум» та розфарбувати малюнок (*додаток 13*). Якщо у дітей виникають труднощі, то психолог допомагає у заповненні.

***Рефлексія.*** Тренерставить запитання:

Як ви почувалися під час виконання вправи?

Як ви думаєте, що можна зробити, щоб краще справлятися з сумом?

1. **ВЕСЕЛА РУХАНКА**

***Мета:*** формувати згуртованість групи через спільну активність; розвивати увагу, спритність, координацію та здатність повторювати рухи; підвищення рівня енергії та активності через фізичну діяльність; розвиток навички управляти власними емоціями через фізичну активність.

***Хід проведення:*** тренер пропонує сісти зручно, так щоб усім було видно екран і повторювати рухи за відео.

Посилання на відео руханки

<https://www.youtube.com/watch?v=hqZeWsUwRb0>

***Рефлексія.*** Тренерставить запитання:

Чи вдалося вам розслабитися, зарядитися енергією, виконуючи вправу?

Які емоції ви відчували?

1. **ВИГОТОВЛЕННЯ ПОРОБКИ З ПАПЕРУ «СУМ»**

***Мета:*** спонукати дітей виразити свої емоції через творчість; розвиток емоційної саморегуляції через візуалізацію емоцій.

***Хід проведення:*** тренер пояснює дітям, що кожна емоція має свою «форму» або «образ» і сьогодні вони створять власну поробку – «сум». Психолог роздає дітям паперові роздруківки із зображенням суму за мотивами фільму «Думками навиворіт 2» (*додаток 14*). Пропонує вирізати потрібні частини, зігнути за пунктирними лініями та склеїти об’ємну фігуру.

Після того, як діти закінчать виготовляти свої поробки, кожен демонструє свою роботу та пояснює, як вона відображає сум. За бажанням, можна зробити колективне фото з поробками.

***Рефлексія.*** Тренерставить запитання:

Як створення поробки вплинуло на ваш емоційний стан?

Як ви почуваєтесь, коли роздивляєтесь свій виріб?

Чи допомогла вам ця робота краще зрозуміти власні почуття?

1. **РИТУАЛ ПРОЩАННЯ**

***Мета:*** підвищити рівень енергії та створити атмосферу радості й вдячності; зміцнити емоційний зв'язок між учасниками; завершити заняття на позитивній ноті.

***Хід проведення:*** учасники стають у коло, щоб усі бачили один одного. Психолог пояснює, що «Шейк-радості» – це спосіб поділитися позитивними емоціями через прості рухи та обмін енергією. Тренер демонструє рухи і пропонує повторити: дві руки в кулачках одна над одною. Верхня, права, робить оберт, при цьому повторюємо «ха-ха-ха», знизу ліва в протилежний бік перемішує «хі-хі-хі». Змінюємо руки місцями, і те ж саме повторюємо. Потім все перемішуємо і випиваємо, посміхаємось і показуємо «клас».

***Рефлексія.*** Тренерзавершує вправу словами: «Нехай ця радість супроводжує вас до наступної зустрічі».

**ЗАНЯТТЯ 5. СТРАХ**

***Мета:*** розвинути навички усвідомлення, розпізнавання та конструктивного подолання страху; сформувати позитивне ставлення до страху як до механізму захисту; надихнути учасників на дослідження власних емоцій, через аналіз персонажів і подій у фільмі.

**ХІД ПРОВЕДЕННЯ**

1. **ВІТАННЯ**

***Мета:*** створити позитивну емоційну атмосферу на початку заняття; сприяти згуртуванню групи через взаємодію учасників; розвивати навички невербальної комунікації, емпатії та уважного ставлення до інших.

***Хід проведення:*** тренер пропонує учасникам стати в коло та пояснює, що вправа допоможе налаштуватися на роботу. Психолог пропонує привітатися за допомогою жесту, руху чи міміки, не використовуючи слів.

***Рефлексія.*** Тренерставить запитання:

Що ви відчували, коли віталися жестами?

Чи було вам комфортно?

1. **ТЕМА ЗАНЯТТЯ**

***Мета:*** повідомити учасникам тему заняття через активізацію особистого досвіду.

***Хід проведення:*** тренер говорить: «Уявіть, що вам потрібно виконати дуже важливе завдання, і раптом з’являється відчуття, що ви не зможете впоратися. Це страх. Сьогодні ми поговоримо, як цей страх можна використати на свою користь і як змінити ставлення до нього, щоб він не обмежував наші можливості»

1. **ІНФОРМАЦІЙНЕ ПОВІДОМЛЕННЯ «ЩО ТАКЕ СТРАХ?»**

***Мета:*** поглибити знання учасників щодо поняття страху як природної емоції, її значення і роль у житті; пояснити його роль в забезпеченні безпеки та адаптації до різних ситуацій; зменшити упереджене ставлення до цієї емоції та допомогти усвідомити її значення.

***Хід проведення:***

Фільм «Думками навиворіт 2» ілюструє складну взаємодію емоцій, допомагаючи показати, що страх – це не лише обмеження, а й інструмент для розуміння себе та світу.

Страх – це одна з основних емоцій, яка допомагає нам залишатися в безпеці та уникати небезпеки. У фільмі «Думками навиворіт 2» страх зображений як персонаж, який грає важливу роль у житті Райлі. Він відповідає за її реакцію на потенційні загрози та допомагає зберегти обережність у критичних ситуаціях.

Що таке страх?

Страх – це природна реакція організму на реальну чи уявну небезпеку. Він активізує нас, готує до дій (наприклад, «бий або тікай») і часто захищає від ризиків. Проте, коли страх стає надмірним, він може обмежувати нас, заважаючи рухатися вперед або приймати рішення.

У фільмі страх допомагає команді емоцій у мозку Райлі оцінювати ризики. Наприклад, він попереджає про можливі неприємності, такі як слизький лід чи незнайома ситуація. Це показує, що страх має важливе значення в збереженні рівноваги між сміливістю і обережністю.

Як страх взаємодіє з іншими емоціями?

У фільмі страх часто співпрацює з іншими емоціями, такими як Радість і Сум, створюючи баланс у внутрішньому світі Райлі. Ця взаємодія вчить нас, що страх – це лише частина складного емоційного спектра, і він стає корисним, коли ми приймаємо його і вчимося з ним працювати.

Як подолати надмірний страх?

Фільм показує, що надмірний страх можна подолати через підтримку інших емоцій, зокрема Радості та Впевненості. Важливо не придушувати страх, а зрозуміти його причину і знайти спосіб діяти, незважаючи на нього.

Страх – це не ворог, а важливий помічник. Його сила залежить від того, як ми ставимося до нього. Через приклад персонажів фільму «Думками навиворіт 2» ми можемо побачити, що страх може стати нашим союзником на шляху до гармонійного життя.

***Рефлексія.*** Тренерставить запитання:

Що нового ви дізналися?

Чи важливо надавати підтримку, коли людина боїться?

1. **ВПРАВИ СМІЛИВОСТІ**

***Мета:*** розвинути навички контролю над емоцією страху; підвищити впевненість у власних силах; сприяти зміцненню внутрішньої стійкості та здатності зберігати спокій у стресових ситуаціях; навчити технік зниження фізичних та психологічних симптомів страху

***Хід проведення:*** тренер демонструє слайд-презентацію (*додаток 15*) і пропонує дітям розглянути та виконати вправи.

***Рефлексія.*** Тренерставить запитання:

Які емоції виникали у вас під час виконання вправ?

Чи помітили ви які-небудь фізичні зміни під час виконання вправ (наприклад, зменшення напруги в тілі, покращення дихання)?

Чи була якась конкретна вправа, яка допомогла більше за інші? Чому?

Які нові способи керувати страхом ти можеш використовувати в реальному житті?

1. **ЗАПОВНЕННЯ БЛАНКУ ПРО СТРАХ**

***Мета:*** розвинути навички саморефлексії і самоконтролю; допомогти учасникам ідентифікувати та оцінити рівень свого емоційного стану, зокрема емоції страху; підвищення самопідтримки та усвідомлення важливості всіх емоцій.

***Хід проведення:*** тренер пропонує учасникам заповнити бланк з теми «Страх» та розфарбувати малюнок (*додаток 16*). Якщо у дітей виникають труднощі, то психолог допомагає у заповненні.

***Рефлексія.*** Тренерставить запитання:

* Як ви почувалися під час виконання вправи?
* Як ви думаєте, що можна зробити, щоб краще справлятися зі страхом?

1. **ГРА-РУХАНКА «ЗНАЙДИ МАЛЮНОК»**

***Мета:*** допомогти учасникам впоратися з їхніми страхами, використовуючи ліхтарик як засіб, що допомагає подолати темряву і невизначеність; розвинути навички самоконтролю, знаходження шляхів для вирішення ситуацій, що викликають страх.

***Хід проведення:*** тренер заздалегідь розкладає на парті чи підлозі підготовлені малюнки-горщики (*додаток 17*) з прихованими зображеннями (необхідно наклеїти на горщик з малюнком порожній).

Кожен учасник бере ліхтарик або мобільний телефон зі світлом та приклад горщика з малюнком, який необхідно знайти. Психолог пояснює: «Зараз ми будемо працювати з темрявою як символом страху. Ліхтарик допоможе нам подолати цей страх, бо він виводить нас із темряви і дозволяє побачити те, що раніше здавалось страшним і незрозумілим». Тренеру важливо зазначити, що ліхтарик символізує внутрішні ресурси людини та способи впоратися зі страхами.

Попередивши дітей, за сигналом, тренер вимикає світло. Завдання дітей зібрати всі горщики з потрібним їм малюнком за допомогою ліхтарика.

Психологу необхідно звернути увагу на дітей, які почуваються некомфортно в темряві. За потреби тренер може взяти за руку і підтримати дитину.

***Рефлексія.***  Психолог підсумовує, що ліхтарик – це метафора нашої внутрішньої сили, здатності знаходити рішення в найскладніших ситуаціях і розвінчувати страхи, що здаються великими і непереборними. Тренерставить запитання:

Які у вас відчуття після виконання вправи?

Чи комфортно було у темряві?

Що символізує ліхтарик у вашому реальному житті?

Як ви можете використовувати свої «внутрішні ліхтарики» для подолання ситуації страху?

1. **ВИГОТОВЛЕННЯ ПОРОБКИ З ПАПЕРУ «СТРАХ»**

***Мета:*** спонукати дітей виразити свої емоції через творчість; розвиток емоційної саморегуляції через візуалізацію емоцій.

***Хід проведення:*** тренер пояснює дітям, що кожна емоція має свою «форму» або «образ» і сьогодні вони створять власну поробку – «страх». Психолог роздає дітям паперові роздруківки із зображенням страху за мотивами фільму «Думками навиворіт 2» (*додаток 18*). Пропонує вирізати потрібні частини, зігнути за пунктирними лініями та склеїти об’ємну фігуру.

Після того, як діти закінчать виготовляти свої поробки, кожен демонструє свою роботу та пояснює, як вона відображає страх. За бажанням можна зробити колективне фото з поробками.

***Рефлексія.*** Тренерставить запитання:

Як створення поробки вплинуло на ваш емоційний стан?

Як ви почуваєтесь, коли роздивляєтесь свій виріб?

Чи допомогла вам ця робота краще зрозуміти власні почуття?

1. **РИТУАЛ ПРОЩАННЯ**

***Мета:*** підвищити рівень енергії та створити атмосферу радості й вдячності; зміцнити емоційний зв’язок між учасниками; завершити заняття на позитивній ноті.

***Хід проведення:*** учасники стають у коло, щоб усі бачили один одного. Психолог пояснює, що «Шейк-радості» – це спосіб поділитися позитивними емоціями через прості рухи та обмін енергією. Тренер демонструє рухи і пропонує повторити: дві руки в кулачках одна над одною. Верхня, права, робить оберт, при цьому повторюємо «ха-ха-ха», знизу ліва в протилежний бік перемішує «хі-хі-хі». Змінюємо руки місцями, і те ж саме повторюємо. Потім все перемішуємо і випиваємо, посміхаємось і показуємо «клас».

***Рефлексія.*** Тренерзавершує вправу словами: «Нехай ця радість супроводжує вас до наступної зустрічі».

**ЗАНЯТТЯ 6. РАДІСТЬ**

***Мета:*** сприяти усвідомленню та розвитку в учасників здатності відчувати та виражати радість, розуміти її значення в житті; формувати позитивне ставлення до себе та оточуючого світу; створювати умови для розвитку емоційної компетентності через інтерактивні, творчі та комунікативні вправи.

**ХІД ПРОВЕДЕННЯ**

1. **ВІТАННЯ**

***Мета:*** створити позитивну емоційну атмосферу на початку заняття; сприяти згуртуванню групи через взаємодію учасників; розвивати навички невербальної комунікації, емпатії та уважного ставлення до інших; навчити учасників усвідомлювати моменти радості в житті.

***Хід проведення:*** тренер пропонує учасникам стати в коло та пояснює, що вправа допоможе налаштуватися на роботу. Психолог пропонує привітатися за допомогою жесту, руху чи міміки, не використовуючи слів.

***Рефлексія.*** Тренерставить запитання:

Що ви відчували, коли віталися жестами?

Чи було вам комфортно?

1. **ТЕМА ЗАНЯТТЯ**

***Мета:*** залучити учасників до активної взаємодії; налаштувати дітей на позитивну хвилю, повідомивши тему заняття.

***Хід проведення:*** перед заняттям тренер ховає в приміщенні кілька яскравих предметів, які асоціюються з радістю (наприклад: «усмішка», повітряна кулька, іменинний ковпак). На занятті психолог пропонує дітям знайти в кімнаті предмети, які асоціюються у них з гарним настроєм. Як тільки учасники знайшли предмети, вони повертаються на свої місця. Тренер запитує, які емоції викликають ці предмети у дітей. Після відповідей тренер підсумовує: «Радість, як ці предмети, іноді прихована, але варто докладати зусиль, щоб її знайти. Сьогодні ми поговоримо про те, як знайти більше радості у своєму житті і поділитися нею з іншими».

1. **ІНФОРМАЦІЙНЕ ПОВІДОМЛЕННЯ «ЩО ТАКЕ РАДІСТЬ?»**

***Мета:*** пояснити значення радості як важливої емоції, показати її роль у житті; навчити цінувати щасливі моменти та знаходити позитив навіть у складних ситуаціях.

***Хід проведення:***

Радість – це одна з основних людських емоцій. Вона виникає тоді, коли ми відчуваємо задоволення, щастя, або переживаємо щось приємне. Радість є важливою, тому що вона:

1. Підтримує здоров’я. Коли ми радіємо, наше тіло виробляє гормони щастя – ендорфіни, які знижують рівень стресу та покращують самопочуття.

2. Зміцнює стосунки. Радість легко передається іншим. Коли ми ділимося щасливими моментами, це допомагає нам зблизитися з друзями та родиною.

3. Допомагає долати труднощі. Навіть у складні моменти маленькі радісні події можуть підтримати нас і додати сил.

Радість може бути в найменших речах: теплій розмові, прогулянці на природі, захопливій грі або улюбленому занятті. Дуже важливо вміти помічати ці моменти.

Пам’ятайте, що радість – це не лише емоція, а й вибір. Ми можемо навчитися знаходити її навіть у простих щоденних справах і ділитися нею з іншими, роблячи цей світ кращим.

Фільм «Думками навиворіт» чудово ілюструє емоцію радості через персонажа на ім’я Радість. Вона є однією з п’яти основних емоцій, які керують поведінкою та рішеннями головної героїні, дівчинки Райлі. Радість у фільмі представлена як життєрадісна, енергійна й оптимістична емоція, яка завжди намагається знайти щось хороше навіть у складних ситуаціях.

Уроки з фільму про радість:

Радість – це емоція, яка допомагає цінувати життя.

Необхідно приймати всі емоції, адже кожна з них має свою важливу роль.

Справжня радість іноді виникає саме після суму чи труднощів, бо тоді ми глибше усвідомлюємо цінність щасливих моментів.

Фільм «Думками навиворіт» показує, що радість – це не просто веселощі, а здатність знайти позитив навіть у складних ситуаціях і бути вдячним за кожен хороший момент.

***Рефлексія.*** Тренерставить запитання:

Подумайте, чи змінилося ваше уявлення про цю емоцію після обговорення?

Як часто ви відчуваєте радість у своєму житті?

Чи ділитеся ви своєю радістю з іншими?

Який головний висновок ви зробили для себе?

1. **ВПРАВА «КОЛО РАДОСТІ»**

***Мета:*** підвищити емоційний фон групи через обмін позитивними словами

***Хід проведення:*** тренер пропонуєучасникам стають у коло. Один починає, називаючи щось радісне, що стосується іншого учасника (наприклад, «Твоя посмішка робить день яскравішим!»). Потім цей учасник передає естафету наступному, і так далі по колу.

***Рефлексія.*** Тренерставить запитання:

Як ви почувалися, коли отримували комплімент?

Чи змінився ваш настрій на початку і в кінці вправи?

1. **ПЕРЕГЛЯД ВІДЕО «ПРО РАДІСТЬ»**

***Мета:*** розвиток емоційного інтелекту у дітей; спонукати учасників до дій, що принесуть радість їм самим і людям навколо; формувати позитивне ставлення до життя, через демонстрацію відео.

***Хід проведення:*** тренер пропонує дітям переглянути відео

<https://www.youtube.com/watch?v=ZXcTvbLwsRs>

***Рефлексія.*** Тренерставить запитання:

Що ви відчували під час перегляду?

Чи викликало відео у вас посмішку, радість або тепло?

Як герої або події передали ідею радості?

1. **РУХАНКА «СМАЙЛ-БІЙ»**

***Мета:*** зарядити дітей позитивною енергією; створити гарний настрій.

***Хід проведення:*** тренер пропонує учасникам об’єднатися у дві команди. Діти отримують набір паперових «смайликів» (*додаток 19*). Завдання – прикріпити якомога більше смайликів на учасників іншої команди за 1 хвилину. Усі активно рухаються під музику, намагаючись «заразити радістю» суперників.

***Рефлексія.*** Тренерставить запитання:

Як почувалися під час гри?

Що викликало найбільше радості?

1. **ЗАПОВНЕННЯ БЛАНКУ ПРО РАДІСТЬ**

***Мета:*** допомогти учасникам ідентифікувати та оцінити рівень свого емоційного стану, зокрема емоції радості; підвищення самопідтримки та усвідомлення важливості всіх емоцій.

***Хід проведення:*** тренер пропонує учасникам заповнити бланк з теми «Радість» та розфарбувати малюнок (*додаток 20*). Якщо у дітей виникають труднощі, то психолог допомагає у заповнені

***Рефлексія.*** Тренерставить запитання:

Як ви почувалися під час виконання вправи?

Чи було це завдання для вас легким або складним?

Чи викликало це посмішку або радісні спогади?

1. **ВПРАВА «ЦУКЕРКИ РАДОСТІ»**

***Мета:*** сприяти усвідомленню простих джерел радості в житті; підсилити почуття взаємної підтримки й радості в групі; покращити навички висловлювання позитивних емоцій.

***Хід проведення:*** тренер пропонує учасникам сісти у коло. Пояснює, що цукерки символізують радість і приємні моменти життя.

Кожен учасник отримує по кілька цукерок або кольорових папірців (якщо не використовуються справжні солодощі).

Після цього кожен має передати одну цукерку іншому, називаючи щось приємне або радісне, що пов’язане з цією людиною. Наприклад: «Я передаю тобі цукерку радості за твою добру посмішку».

Якщо група добре знайома, можна згадувати спільні позитивні спогади.

Важливо: кожен учасник отримує цукерку і передає її іншій людині.

Вправа триває, поки кожен не отримає хоча б одну цукерку.

***Рефлексія.*** Тренерставить запитання:

Що ви відчували, коли отримували «цукерку радості»?

Як ви почувалися, даруючи її іншій людині?

Чи було легко знайти щось приємне, щоб сказати?

Як ця вправа може допомогти в реальному житті?

1. **ВИГОТОВЛЕННЯ ПОРОБКИ З ПАПЕРУ РАДІСТЬ.**

***Мета:*** спонукати дітей виразити свої емоції через творчість; розвиток емоційної саморегуляції через візуалізацію емоцій.

***Хід проведення:*** тренер пояснює дітям, що кожна емоція має свою «форму» або «образ» і сьогодні вони створять власну поробку – «радість». Психолог роздає дітям паперові роздруківки з зображенням радості за мотивами фільму «Думками навиворіт 2» (*додаток 21*). Пропонує вирізати потрібні частини, зігнути за пунктирними лініями та склеїти об’ємну фігуру.

Після того, як діти закінчать виготовляти свої поробки, кожен демонструє свою роботу та пояснює як вона відображає радість. За бажанням можна зробити колективне фото з поробками.

***Рефлексія.*** Тренерставить запитання:

Як створення поробки вплинуло на ваш емоційний стан?

Як ви почуваєтесь, коли роздивляєтесь свій виріб?

Чи допомогла вам ця робота краще зрозуміти власні почуття?

1. **РИТУАЛ ПРОЩАННЯ**

***Мета:*** підвищити рівень енергії та створити атмосферу радості й вдячності; зміцнити емоційний зв'язок між учасниками; завершити заняття на позитивній ноті.

***Хід проведення:*** учасники стають у коло, щоб усі бачили один одного. Психолог пояснює, що «Шейк-радості» – це спосіб поділитися позитивними емоціями через прості рухи та обмін енергією. Тренер демонструє рухи і пропонує повторити: дві руки в кулачках одна над одною. Верхня, права, робить оберт, при цьому повторюємо «ха-ха-ха», знизу ліва в протилежний бік перемішує «хі-хі-хі». Змінюємо руки місцями, і те ж саме повторюємо. Потім все перемішуємо і випиваємо, посміхаємось і показуємо «клас».

***Рефлексія.*** Тренерзавершує вправу словами: «Нехай ця радість супроводжує вас до наступної зустрічі».

**ЗАНЯТТЯ 7. ГНІВ**

**Мета:** сприяти розвитку емоційного інтелекту, допомагаючи підліткам усвідомлювати і розпізнавати свій гнів; розвивати навички конструктивного вираження гніву і зниження емоційної напруги; формувати толерантність до своїх емоцій та емоцій інших людей; відпрацювати техніки управління гнівом в ігровій формі.

**ХІД ПРОВЕДЕННЯ**

1. **ВІТАННЯ**

***Мета:*** створити позитивну емоційну атмосферу на початку заняття; сприяти згуртуванню групи через взаємодію учасників; розвивати навички невербальної комунікації, емпатії та уважного ставлення до інших.

***Хід проведення:*** тренер пропонує учасникам стати в коло та пояснює, що вправа допоможе налаштуватися на роботу. Психолог пропонує привітатися за допомогою жесту, руху чи міміки, не використовуючи слів.

***Рефлексія.*** Тренерставить запитання:

Що ви відчували, коли віталися жестами?

Чи було вам комфортно?

1. **ТЕМА ЗАНЯТТЯ**

***Мета:*** повідомити учасникам тему заняття незвичним способом; мотивувати учасників заглибитись у тему.

***Хід проведення:*** тренер демонструє дітям відео виверження вулкана. Відео за посиланням <https://www.youtube.com/watch?v=26cXfF-50vE>

Після перегляду психолог запитує в учасників:

Що ви відчуваєте, коли дивитесь на це?

Яка емоція асоціюється у вас з цим відео?

Після відповідей тренер підсумовує: «Гнів схожий на вулкан: якщо його не контролювати, він може зруйнувати все навколо. Але якщо його спрямувати, ця енергія може створювати – наприклад, нові острови чи ґрунт для родючих земель». Сьогодні ми навчимося працювати з цією енергією.

1. **ІНФОРМАЦІЙНЕ ПОВІДОМЛЕННЯ «ЩО ТАКЕ ГНІВ?»**

***Мета:*** розкрити суть і природу емоції гніву; пояснити її значення та роль у житті людини; спонукати дітей глибше зрозуміти свої емоції.

***Хід проведення:***

Гнів – це одна з базових емоцій людини, яка виникає у відповідь на несправедливість, перешкоди або загрози. У фільмі «Думками навиворіт 2» гнів зображений як окремий персонаж із чітким характером, що допомагає зрозуміти складність цієї емоції.

Гнів виконує захисну функцію: сигналізує про те, що наші потреби чи межі порушені. Допомагає зосередити енергію для подолання труднощів чи самозахисту. Однак неконтрольований гнів може спричиняти конфлікти та шкодити відносинам.

Гнів у «Думками навиворіт 2» представлений як емоція, яка часто перебільшує ситуацію, але все ж грає важливу роль у прийнятті рішень. Через персонажа Гніву глядачі можуть побачити, як емоція впливає на поведінку і стосунки героїв.

Як керувати гнівом:

Усвідомлення: важливо зрозуміти причини свого гніву.

Контроль: замість імпульсивних дій варто навчитися заспокоюватися через дихальні вправи чи обговорення ситуації.

Позитивна сторона: використання гніву як мотивації для змін у житті.

Гнів – це природна емоція, яка потрібна людині, якщо її розуміти та контролювати. Фільм «Думками навиворіт 2» нагадує, що всі емоції важливі, і вони разом допомагають нам краще справлятися з життям.

***Рефлексія.*** Тренерставить запитання:

Чи змінилось ваше розуміння гніву після ознайомлення з інформацією?

Чи сприймаєте ви гнів як нормальну частину свого життя?

Як отримана інформація може допомогти вам у подоланні агресії?

1. **ТЕХНІКА ПОДОЛАННЯ ГНІВУ**

***Мета:*** навчити підлітків безпечного способу вираження гніву; допомогти розрядити емоційну напругу; показати можливість контролю власних дій під час вираження сильних почуттів, зокрема гніву.

***Хід проведення:*** тренер роздає кожному учаснику по одному аркушу паперу і просить пригадати ситуації з минулого, які викликали гнів чи роздратування. Після чого психолог просить учасників розірвати папір на дрібні шматочки.

Тренер звертає увагу, що під час виконання учасники можуть дихати глибоко, якщо відчувають сильне напруження. По завершенню, слід наголосити, що ця вправа показує, як агресію можна виразити безпечно для себе та оточуючих.

***Рефлексія.*** Тренерставить запитання:

Що ви відчували під час виконання вправи?

Чи помітили ви зміни в своїх емоціях?

Як ви можете використовувати цю техніку або подібні методи в реальному житті.

1. **ПЕРЕГЛЯД ВІДЕО «ПОДАРУНОК»**

***Мета:*** розвинути емоційну чутливість і здатність до емпатії; розкрити важливість подолання внутрішніх бар’єрів і пов’язаних з ними неприємних емоцій.

***Хід проведення:*** тренер пропонує дітям переглянути відео

[**https://www.youtube.com/watch?v=3XA0bB79oGc**](https://www.youtube.com/watch?v=3XA0bB79oGc)

***Рефлексія.*** Тренерставить запитання:

Які емоції викликало у вас це відео?

Що на вашу думку є головним посланням в цьому відео?

Що допомогло герою відео подолати гнів?

Як ви можете використати цей урок у повсякденному житті?

1. **ВПРАВА «МІШЕЧОК ДЛЯ ГНІВУ»**

***Мета:*** навчити учасників усвідомлювати свої емоції, зокрема гнів; сформувати безпечний спосіб вивільнення гніву.

***Хід проведення:*** тренер роздає учасникам заздалегідь підготовані макети для виготовлення мішечку. Пояснює дітям, що їм необхідно створити «мішечок гніву», який стане символічним місцем для зберігання цієї емоції. Учасники можуть прикрасити мішечки за своїм бажанням.

Після виготовлення мішечків психолог пропонує учасникам пригадати ситуації, які викликали у них гнів і роздратування та виразити їх, прокричавши в «мішечок гніву».

***Рефлексія.*** Тренерставить запитання:

Що ви відчували під час створення і використання «мішечку гніву»?

Чи допоможе цей метод у реальному житті?

1. **ЗАПОВНЕННЯ БЛАНКУ ПРО ГНІВ**

***Мета:*** допомогти учасникам ідентифікувати та оцінити рівень свого емоційного стану, зокрема емоції суму; підвищення самопідтримки та усвідомлення важливості всіх емоцій.

***Хід проведення:*** тренер пропонує учасникам заповнити бланк з теми «Гнів» та розфарбувати малюнок (*додаток 22*). Якщо у дітей виникають труднощі, то психолог допомагає у заповнені

***Рефлексія.*** Тренерставить запитання:

Як ви почувалися під час виконання вправи?

Як ви думаєте, що можна зробити, щоб краще справлятися з гнівом?

1. **ГРА «СНІЖКИ З ПАПЕРУ»**

***Мета:*** навчити учасників керувати емоційною напругою, через фізичну активність; розвивати навички конструктивного вираження емоцій; дати учасникам можливість безпечно, ігровим способом випустити гнів.

***Хід проведення:*** тренер роздає кожному учаснику по кілька аркушів паперу, просить їх зім’яти аркуші в кульки, «перетворюючи» їх у сніжки.

Психолог наголошує, що учасники можуть вкладати в цю дію свої емоції, символічно «виплескуючи» їх.

Після того, як всі створять свої сніжки, тренер оголошує про початок гри. Учасникам необхідно закинути свої сніжки в корзину.

Після гри тренер просить учасників зупинитися, сісти і глибоко подихати і пояснює, що фізична активність допомагає зняти напругу і контролювати емоції.

***Рефлексія.*** Тренерставить запитання:

Що ви відчували, коли створювали сніжки?

Чи вдалося вам відпустити гнів під час гри?

Як ви можете застосовувати цей спосіб чи подібні в реальному житті?

1. **ВИГОТОВЛЕННЯ ПОРОБКИ З ПАПЕРУ «ГНІВ»**

***Мета:*** спонукати дітей виразити свої емоції через творчість; розвиток емоційної саморегуляції через візуалізацію емоцій.

***Хід проведення:*** тренер пояснює дітям, що кожна емоція має свою «форму» або «образ» і сьогодні вони створять власну поробку – «гнів». Психолог роздає дітям паперові роздруківки з зображенням гніву за мотивами фільму «Думками навиворіт 2» (*додаток 23)*. Пропонує вирізати потрібні частини, зігнути за пунктирними лініями та склеїти об’ємну фігуру.

Після того, як діти закінчать виготовляти свої поробки, кожен демонструє свою роботу та пояснює як вона відображає гнів. За бажанням, можна зробити колективне фото з поробками.

***Рефлексія.*** Тренерставить запитання:

Як створення поробки вплинуло на ваш емоційний стан?

Як ви почуваєтесь, коли роздивляєтесь свій виріб?

Чи допомогла вам ця робота краще зрозуміти власні почуття?

1. **РИТУАЛ ПРОЩАННЯ**

***Мета:*** підвищити рівень енергії та створити атмосферу радості й вдячності; зміцнити емоційний зв'язок між учасниками; завершити заняття на позитивній ноті.

***Хід проведення:*** учасники стають у коло, щоб усі бачили один одного. Психолог пояснює, що «Шейк-радості» – це спосіб поділитися позитивними емоціями через прості рухи та обмін енергією. Тренер демонструє рухи і пропонує повторити: дві руки в кулачках одна над одною. Верхня, права, робить оберт, при цьому повторюємо «ха-ха-ха», знизу ліва в протилежний бік перемішує «хі-хі-хі». Змінюємо руки місцями, і те ж саме повторюємо. Потім все перемішуємо і випиваємо, посміхаємось і показуємо «клас».

***Рефлексія.*** Тренерзавершує вправу словами: «Нехай ця радість супроводжує вас до наступної зустрічі».

**ЗАНЯТТЯ 8. СОРОМ (КОНФУЗ)**

***Мета:*** розвивати навички аналізу власних почуттів і реакцій на ситуації, які викликають сором; ознайомити з тим, як сором впливає на поведінку, самооцінку та стосунки з іншими; навчити приймати свої недоліки, перетворюючи сором на джерело особистісного зростання; відпрацювати техніки впевненості у собі.

**ХІД ПРОВЕДЕННЯ**

1. **ВІТАННЯ**

***Мета:*** створити позитивну емоційну атмосферу на початку заняття; сприяти згуртуванню групи через взаємодію учасників; розвивати навички невербальної комунікації, емпатії та уважного ставлення до інших.

***Хід проведення:*** тренер пропонує учасникам стати в коло та пояснює, що вправа допоможе налаштуватися на роботу. Психолог пропонує привітатися за допомогою жесту, руху чи міміки, не використовуючи слів.

***Рефлексія.*** Тренерставить запитання:

Що ви відчували, коли віталися жестами?

Чи було вам комфортно?

1. **ТЕМА ЗАНЯТТЯ**

***Мета:*** повідомити тему заняття, створюючи комфортну атмосферу.

***Хід проведення:*** тренер заздалегідь пише на фліп-чарті пише в стовпчик слова:

Курйоз

Осоромлення

Незручність

Фіаско

Усмішка

Замішання

На початку заняття психолог пропонує учасникам зачитати слова і скласти з перших літер слово КОНФУЗ, яке і буде темою заняття.

1. **ІНФОРМАЦІЙНЕ ПОВІДОМЛЕННЯ «ЩО ТАКЕ СОРОМ (КОНФУЗ)?»**

***Мета:*** ознайомити учасників із природою емоції сорому, її впливом на поведінку і самооцінку; спонукати до осмислення ролі сорому в житті через образи і події, представлені у фільмі.

***Хід проведення:***

Сором – це почуття, яке виникає внаслідок усвідомлення власної провини, недоліків чи невідповідності певним моральним або соціальним нормам. Сором зазвичай супроводжується внутрішнім дискомфортом, відчуттям незручності або бажанням уникнути уваги інших. Сором може мати як позитивний, так і негативний вплив:

Позитивний вплив: допомагає розвивати відповідальність, вдосконалювати себе, виправляти помилки.

Негативний вплив: може спричинити замкнутість, тривожність, зниження впевненості у собі, уникнення соціальних контактів.

Конфуз – це ситуація, коли людина відчуває незручність, сором або збентеження через свої вчинки або слова, які виявились неочікуваними або невідповідними соціальним нормам. Це емоція, яка часто виникає, коли ми порушуємо правила поведінки або коли наша поведінка не відповідає очікуванням оточуючих.

У фільмі «Думками навиворіт 2» конфуз стає важливою темою для розвитку головних героїв. Персонажі, зокрема, проходять через моменти незручності, коли їхні внутрішні емоції та думки не відповідають реальним життєвим ситуаціям. Це допомагає їм краще розуміти свої почуття і взаємодіяти з оточуючими.

Конфуз є природною частиною нашого життя. Кожен із нас може потрапити в ситуацію, де почувається незручно, або коли його дії викликають непорозуміння чи сміх. Важливо зрозуміти, що конфуз не є чимось принизливим, а, навпаки, це шанс для саморозвитку і навчання.

У фільмі «Думками навиворіт 2» ми бачимо, як герої, переживаючи конфузи, починають більш глибоко осмислювати свої емоції та ставлення до себе і оточуючих. Це допомагає їм розвиватися, ставати більш впевненими в собі та своїх рішеннях.

***Рефлексія.*** Тренерставить запитання:

Що нового ви дізналися про сором (конфуз)?

Чи часто ви відчуваєте сором, як це впливає на вас?

Чи змінилося ваше сприйняття цієї емоції після отримання інформації?

1. **ВПРАВА «ДЗЕРКАЛО»**

***Мета:*** розвивати здатність до симпатії, увагу до іншої людини і вміння відчути внутрішній ритм іншої людини, якомога точніше відобразити його.

***Хід проведення:*** тренер об’єднує дітей по парах і пояснює їм, що один з учасників – ведучий, інший – дзеркало. Дитина у ролі ведучого показує різні рухи, а інша – повторює їх. Потім учасники міняються ролями.

***Рефлексія***

Що ви відчували, коли спостерігали за своїми рухами в «дзеркалі»?

Чи змінилося ваше ставлення до себе під час виконання вправи?

1. **ЗАПОВНЕННЯ БЛАНКУ ПРО СОРОМ**

***Мета:*** допомогти учасникам ідентифікувати та оцінити рівень свого емоційного стану, зокрема емоції сорому; підвищення самопідтримки та усвідомлення важливості всіх емоцій.

***Хід проведення:*** тренер пропонує учасникам заповнити бланк з теми «Сором» та розфарбувати малюнок (*додаток 24*). Якщо у дітей виникають труднощі, то психолог допомагає у заповненні.

***Рефлексія.*** Тренерставить запитання:

Як ви почувалися під час виконання вправи?

Як сором може допомогти у вашому розвитку?

У яких ситуаціях сором може стати перешкодою для самореалізації?

1. **ПЕРЕГЛЯД ВІДЕО**

***Мета:*** підвищити емоційну обізнаність та навички саморефлексії;розвиток емоційного інтелекту; усвідомити роль сорому у формуванні моральної поведінки та соціальних взаємодій; сформувати стратегії для конструктивного подолання сорому і перетворення цієї емоції на ресурс для зростання.

***Хід проведення:*** тренер пропонує дітям переглянути відео

<https://www.youtube.com/watch?v=XUT1YOItJ7g>

***Рефлексія.*** Тренерставить запитання:

Чи змінилося ваше ставлення до власного сорому після перегляду?

Як, на вашу думку, можна трансформувати сором у щось позитивне або корисне?

1. **ВПРАВА «СПИСОК РЕЧЕЙ, ЯКІ МЕНЕ СОРОМЛЯТЬ»**

***Мета:*** допомогти підліткам зрозуміти, що сором – це частина людського досвіду; розвинути навички емпатії та саморефлексії.

***Хід проведення:*** тренер пропонує учасникам скласти список того, що їх найбільше соромить. Це можуть бути ситуації, фізичні особливості, або навіть моменти, коли діти не почуваються достатньо добре.

Після складання переліку кожен із учасників читає частину свого списку вголос (або розповідає без подробиць, якщо хоче зберегти конфіденційність). Інші учасники підтримують словами «це нормально», «я теж переживав щось схоже».

Психолог завершує вправу обговоренням того, як важливо не оцінювати себе через призму моментів сорому, а швидше розглядати їх як нормальну частину життя.

***Рефлексія.*** Тренерставить запитання:

Чи змінилося ваше ставлення до сорому?

Чи були у інших учасників ситуації схожі з вашими?

Чи відчувається сором по-різному залежно від ситуації? (наприклад, вдома, з друзями, в громадських місцях).

1. **ВИГОТОВЛЕННЯ ПОРОБКИ З ПАПЕРУ «СОРОМ»**

***Мета:*** спонукати дітей виразити свої емоції через творчість; розвиток емоційної саморегуляції через візуалізацію емоцій.

***Хід проведення:*** тренер пояснює дітям, що кожна емоція має свою «форму» або «образ» і сьогодні вони створять власну поробку – «сором». Психолог роздає дітям паперові роздруківки з зображенням сорому за мотивами фільму «Думками навиворіт 2» (*додаток 25)*. Пропонує вирізати потрібні частини, зігнути за пунктирними лініями та склеїти об’ємну фігуру.

Після того, як діти закінчать виготовляти свої поробки, кожен демонструє свою роботу та пояснює, як вона відображає сором. За бажанням можна зробити колективне фото з поробками.

***Рефлексія.*** Тренерставить запитання:

Як створення поробки вплинуло на ваш емоційний стан?

Як ви почуваєтесь, коли роздивляєтесь свій виріб?

Чи допомогла вам ця робота краще зрозуміти власні почуття?

1. **РИТУАЛ ПРОЩАННЯ**

***Мета:*** підвищити рівень енергії та створити атмосферу радості й вдячності; зміцнити емоційний зв’язок між учасниками; завершити заняття на позитивній ноті.

***Хід проведення:*** учасники стають у коло, щоб усі бачили один одного. Психолог пояснює, що «Шейк-радості» – це спосіб поділитися позитивними емоціями через прості рухи та обмін енергією. Тренер демонструє рухи і пропонує повторити: дві руки в кулачках одна над одною. Верхня, права, робить оберт, при цьому повторюємо «ха-ха-ха», знизу ліва в протилежний бік перемішує «хі-хі-хі». Змінюємо руки місцями, і те ж саме повторюємо. Потім все перемішуємо і випиваємо, посміхаємось і показуємо «клас».

***Рефлексія.*** Тренерзавершує вправу словами: «Нехай ця радість супроводжує вас до наступної зустрічі».

**ЗАНЯТТЯ 9. НУДЬГА**

***Мета:*** ознайомити учасників із поняттям нудьги, її психологічними та емоційними аспектами; усвідомити її причини та позитивний потенціал; навчити ефективно використовувати стан нудьги для самопізнання, творчого розвитку; навчити способам конструктивного подолання нудьги; створити простір для обміну думками та досвідом між підлітками.

**ХІД ПРОВЕДЕННЯ**

1. **ВІТАННЯ**

***Мета:*** створити позитивну емоційну атмосферу на початку заняття; сприяти згуртуванню групи через взаємодію учасників; розвивати навички невербальної комунікації, емпатії та уважного ставлення до інших.

***Хід проведення:*** тренер пропонує учасникам стати в коло та пояснює, що вправа допоможе налаштуватися на роботу. Психолог пропонує привітатися за допомогою жесту, руху чи міміки, не використовуючи слів.

***Рефлексія.*** Тренерставить запитання:

Що ви відчували, коли віталися жестами?

Чи було вам комфортно?

1. **ТЕМА ЗАНЯТТЯ**

***Мета:*** викликати асоціації з темою заняття та підготувати учасників до її обговорення

***Хід проведення:*** тренер розповідає історію: «Одного разу великий винахідник Томас Едісон сказав, що його найкращі ідеї прийшли, коли йому було нудно».

Як ви думаєте чому?

Сьогодні ми дослідимо, як нудьга може стати вашим ресурсом.

1. **ІНФОРМАЦІЙНЕ ПОВІДОМЛЕННЯ «ЩО ТАКЕ НУДЬГА?»**

***Мета:*** розкрити позитивний потенціал нудьги; допомогти зрозуміти її природу; навчити бачити можливості для творчого розвитку, самопізнання та ініціювання змін у повсякденному житті.

***Хід проведення:***

Нудьга – це не ворог, а можливість. Чи буває так, що вам нічого не хочеться робити, все здається нецікавим, а час тягнеться повільно? Це нудьга – стан, знайомий кожному. Але чи знали ви, що нудьга може бути не лише джерелом дискомфорту, а й корисним сигналом?

Нудьга виникає тоді, коли наше життя здається однотипним або коли ми не можемо знайти, чим зайнятися. Це природна реакція мозку, який шукає нових стимулів.

Нудьга – це не просто «неприємне відчуття», яке виникає, коли нам нічого робити. Це складний емоційний стан, який, як ми дізнаємось із фільму «Думками навиворіт 2», може бути результатом внутрішнього конфлікту або відсутності значущих відчуттів та дій у житті. Вона може проявлятись, коли ми відчуваємо, що наше життя стає одноманітним або немає мотивації щось робити.

Чому нудьга важлива?

1. Загубленість і пошук нових шляхів. У фільмі показано, як нудьга виникає тоді, коли емоції не можуть впоратися з ситуацією. Для Райлі це час змін, нових етапів життя, коли все здається незрозумілим і важким. Нудьга стає сигналом для пошуку нових сенсів і рішень.

2. Нудьга як можливість для зростання. Як ми бачимо у фільмі, емоції – навіть ті, що здаються неприємними – можуть бути корисними. Нудьга підштовхує до самоусвідомлення, змін та нових кроків. Це може бути моментом для творчості, саморозвитку чи пошуку нового хобі.

3. Нудьга і наші внутрішні емоції. Нудьга може вказувати на те, що ми хочемо більше емоційних переживань, відчуттів і викликів. У фільмі це чітко показано, коли Райлі переживає великі зміни в житті, і її внутрішній світ шукає нові шляхи для вираження.

Нудьга – це не тільки тривожний стан, але й природний момент для роздумів, змін і росту. Як ми бачимо з фільму «Думками навиворіт 2», вона може бути важливим сигналом для пошуку нових можливостей і глибшого розуміння себе. Замість того, щоб уникати нудьгу, ми можемо навчитися сприймати її як цінну частину нашого емоційного розвитку.

Пам’ятайте: нудьга – це не проблема, якщо її правильно використати. Це простір для нових можливостей і творчого пошуку. Спробуйте сприймати її не як ворога, а як шанс змінити щось у своєму житті.

***Рефлексія.*** Тренерставить запитання:

Чи змінилося моє ставлення до нудьги?

Чи сприймаєте ви зараз нудьгу як шанс для чогось корисного?

Чи виникло у вас бажання спланувати нові занятті або знайти нові захоплення?

1. **ВПРАВА «КОЛЕСО ЧАСУ»**

***Мета:*** навчитися організовувати свій день; допомогти учасникам зрозуміти важливість балансу між активностями та відпочинком; навчити ефективно використовувати час для уникнення нудьги та досягнення особистих цілей.

***Хід проведення:*** тренер роздає заздалегідь підготовлений шаблон колеса (*додаток 26*). Пропонує учасникам позначити, як вони зазвичай проводять свій день. Після чого всі учасники обговорюють і додають ідеї, чим можна заповнити «порожні» години (нові хобі, відпочинок, спілкування, навчання).

***Рефлексія.*** Тренерставить запитання:

Що нового ви дізналися про своє використання часу?

Як структура дня допомагає уникати нудьги?

Як можна збалансувати навчання, відпочинок та хобі, щоб уникнути відчуття нудьги?

На які заняття вам потрібно виділити більше часу у вашому розпорядку дня?

1. **ВПРАВА «5 ХВИЛИН ФАНТАЗІЇ»**

***Мета:*** розвинути креативне мислення; навчити дієвим способам подолання нудьги.

***Хід проведення:*** тренер пропонує підліткам об’єднатися в пари. Кожна пара обирає предмет (наприклад, канцелярську скріпку, кубик Рубіка, банку і т.д.). Завдання пари: за 5 хвилин придумати якомога більше способів, як можна використати цей предмет і розповісти про це іншим.

***Рефлексія.*** Тренерставить запитання:

Як фантазія може допомогти подолати нудьгу?

Чи легко було виконувати завдання?

Яка ідея, на вашу думку, була найкреативнішою?

1. **ЗАПОВНЕННЯ БЛАНКУ ПРО НУДЬГУ**

***Мета:*** допомогти учасникам ідентифікувати та оцінити рівень свого емоційного стану, зокрема емоції нудьги; підвищення самопідтримки та усвідомлення важливості всіх емоцій.

***Хід проведення:*** тренер пропонує учасникам заповнити бланк з теми «Нудьга» та розфарбувати малюнок (*додаток 27*). Якщо у дітей виникають труднощі, то психолог допомагає у заповненні.

***Рефлексія.*** Тренерставить запитання:

Як ви почувалися під час виконання вправи?

1. **РУХАНКА «СВІТЛО ПОТИ НУДЬГИ»**

***Мета:*** підвищити активність і залученість учасників; розвивати творчість і командний дух; перетворити нудьгу на динамічну і веселу взаємодію.

***Хід проведення:*** тренер роздає кожному учаснику світловий браслет, пояснюючи, що браслети символізують світло, яке допоможе розсіяти «тінь нудьги». Учасники за 2 хвилини придумують спосіб передати позитивний настрій через рухи, які підсвічуються браслетами (наприклад, хвиля).

Після цього психолог пропонує об’єднатися в невеликі групи за кольором браслетів. Кожна команда отримує завдання створити короткий виступ/дію для боротьби з нудьгою, використовуючи браслети.

***Рефлексія.*** Тренерставить запитання:

Як ви вважаєте, чи вдалось нам перетворити нудьгу на щось веселе?

Що під час цієї вправи вам було найцікавішим?

Як можна використовувати подібні ідеї, щоб боротися з нудьгою у житті?

1. **ВИГОТОВЛЕННЯ ПОРОБКИ З ПАПЕРУ НУДЬГА**

***Мета:*** спонукати дітей виразити свої емоції через творчість; розвиток емоційної саморегуляції через візуалізацію емоцій.

***Хід проведення:*** тренер пояснює дітям, що кожна емоція має свою «форму» або «образ» і сьогодні вони створять власну поробку – «нудьга». Психолог роздає дітям паперові роздруківки з зображенням нудьги за мотивами фільму «Думками навиворіт 2» (*додаток 2)*. Пропонує вирізати потрібні частини, зігнути за пунктирними лініями та склеїти об’ємну фігуру.

Після того, як діти закінчать виготовляти свої поробки, кожен демонструє свою роботу та пояснює, як вона відображає нудьгу. За бажанням можна зробити колективне фото з поробками.

***Рефлексія.*** Тренерставить запитання:

Як створення поробки вплинуло на ваш емоційний стан?

Як ви почуваєтесь, коли роздивляєтесь свій виріб?

Чи допомогла вам ця робота краще зрозуміти власні почуття?

1. **РИТУАЛ ПРОЩАННЯ**

***Мета:*** підвищити рівень енергії та створити атмосферу радості й вдячності; зміцнити емоційний зв'язок між учасниками; завершити заняття на позитивній ноті.

***Хід проведення:*** учасники стають у коло, щоб усі бачили один одного. Психолог пояснює, що «Шейк-радості» – це спосіб поділитися позитивними емоціями через прості рухи та обмін енергією. Тренер демонструє рухи і пропонує повторити: дві руки в кулачках одна над одною. Верхня, права, робить оберт, при цьому повторюємо «ха-ха-ха», знизу ліва в протилежний бік перемішує «хі-хі-хі». Змінюємо руки місцями, і те ж саме повторюємо. Потім все перемішуємо і випиваємо, посміхаємось і показуємо «клас».

***Рефлексія.*** Тренерзавершує вправу словами: «Нехай ця радість супроводжує вас до наступної зустрічі».

**ЗАНЯТТЯ 10. НАШІ ЕМОЦІЇ**

***Мета:*** сформувати у підлітків усвідомлення важливості емоційного інтелекту через рефлексію отриманих знань про емоції, їх функції та взаємозв’язок; навчити ефективно використовувати знання про емоції у повсякденному житті; сприяти розвитку емпатії та емоційної стійкості через аналіз життєвих ситуацій та метафор фільму.

**ХІД ПРОВЕДЕННЯ**

1. **ВІТАННЯ**

***Мета:*** створити позитивну емоційну атмосферу на початку заняття; сприяти згуртуванню групи через взаємодію учасників; розвивати навички невербальної комунікації, емпатії та уважного ставлення до інших.

***Хід проведення:*** тренер пропонує учасникам стати в коло та пояснює, що вправа допоможе налаштуватися на роботу. Психолог пропонує привітатися за допомогою жесту, руху чи міміки, не використовуючи слів.

***Рефлексія.*** Тренерставить запитання:

Що ви відчували, коли віталися жестами?

Чи було вам комфортно?

1. **ТЕМА ЗАНЯТТЯ**

***Мета:*** налаштувати учасників на узагальнення отриманих знань.

***Хід проведення:*** тренер повідомляє, що це заняття є заключним: «Сьогодні у нас підсумкове заняття про емоції та їх вплив на поведінку, вибори й стосунки. Ми обговоримо, як знання про емоції допоможуть долати труднощі та підтримувати життєвий баланс».

1. **ІНФОРМАЦІЙНЕ ПОВІДОМЛЕННЯ «НАШІ ЕМОЦІЇ»**

***Мета:*** розкрити позитивний потенціал нудьги; допомогти зрозуміти її природу; навчити бачити можливості для творчого розвитку, самопізнання та ініціювання змін у повсякденному житті.

***Хід проведення:*** тренер демонструє трейлери з фільмів «Думками навиворіт» та «Думками навиворіт 2», щоб нагадати основні події для подальшого обговорення.

Посилання на трейлери

<https://www.youtube.com/watch?v=kbIIBm-SY8M>

<https://www.youtube.com/watch?v=b8kB5Zhzx0I>

Психолог підсумовує, що кожна емоція має свою роль: радість допомагає нам знаходити позитивні моменти, смуток дає можливість усвідомити важливість змін, а страх допомагає бути обережним та приймати розумні рішення. Питає у дітей: «Чим корисні інші емоції з фільму (відраза, тривожність, конфуз, нудьга, гнів)?».

Важливо пам’ятати, що емоцій не треба уникати, а потрібно знаходити баланс і приймати їх як частину себе. Тільки через правильне розуміння емоцій і взаємодію з ними ми можемо досягти емоційної стійкості та гармонії в житті. Емоції є важливою частиною нас і нашої особистості. Вони допомагають нам приймати рішення, будувати стосунки, адаптуватися до змін. На наших заняття ми вчилися працювати з емоціями, аби вони стали нашими союзниками у досягненні внутрішньої гармонії.

1. **ОНЛАЙН-ГРА «ЗОБРАЗИ ЕМОЦІЮ»**

***Мета:*** допомогти учасникам розпізнавати та виражати емоції через невербальні засоби; розвиток емоційної компетентності.

***Хід проведення:*** тренер завантажує на ноутбуці гру та пропонує пограти у неї.

Онлайн-гра за посиланням <https://wordwall.net/uk/resource/4554571>

***Рефлексія.*** Тренерставить запитання:

Що найбільше сподобалось під час гри?

Яку емоцію було зобразити найскладніше?

Які емоції у вас викликала гра?

1. **ГРА «ЕМОЦІЙНИЙ КРОКОДИЛ»**

***Мета:*** розвинути в учасників невербальне вираження емоцій та емпатії; вдосконалити уміння розпізнавати власні емоції та емоції інших.

***Хід проведення:*** тренер заздалегідь готує картки з героями фільму «Думками навиворіт 2» (*додаток 29*). Пропонує дітям по черзі витягнути картку з емоцією (наприклад, Радість, Сум, Страх). Учасник має показати цю емоцію лише через міміку, жести і рухи, не використовуючи слів.

Інші учасники намагаються вгадати емоцію.

***Рефлексія.*** Тренерставить запитання після вгадування кожної емоції:

Коли ви відчуваєте цю емоцію?

Як її можна виразити конструктивно?

1. **РУХАНКА «ЗМІНА НАСТРОЮ»**

***Мета:*** усвідомлення впливу різних емоцій на тіло; розвиток емоційної компетентності; покращення групової взаємодії між учасниками.

***Хід проведення:*** тренер пропонує усім учасникам стати в колі. Першим ведучим буде психолог, який стає в центр кола, одягає маску певної емоції (наприклад, радість), і всі мають рухатися так, як ніби вони її відчувають. Наприклад, стрибати, танцювати чи посміхатися. Далі тренер обирає іншого ведучого з числа учасників і пропонує вибрати собі наступну маску-емоцію (*додаток 30*). Учасники змінюють рухи відповідно цій емоції.

***Рефлексія.*** Тренерставить запитання:

Як рухи допомагають зрозуміти або прожити емоції?

Чи змінився ваш настрій після руханки?

1. **ЕМОЦІЙНА ЕСТАФЕТА**

***Мета:*** сприяти командній взаємодії та емоційному розвантаженню; узагальнити знання дітей про техніки управління емоціями; стимулювати фантазії та творчі навички; сприяти співпраці та довірі між учасниками.

***Хід проведення:*** тренер заздалегідь створює доріжку для естафети з малюнками емоцій із фільму та аркушами кольорового паперу формату А4, які викладає на підлозі. Психолог об’єднує дітей у дві команди і розповідає правила гри.

Правила:

* кожна команда по черзі кидає кубик і рухається на таку кількість клітинок-аркушів, яка випала на кубику;
* потрапивши на певну клітинку, команда пригадує та демонструє одну з технік управління саме тією емоцією, на яку потрапила (наприклад: дихальні техніки, техніка «безпечне місце», м’язова релаксація і т.п.);
* команді необхідно підготуватися до відповіді за 2 хвилини;
* якщо команда не має відповіді, вона може попросити допомоги у психолога у вигляді підказки;
* якщо команда потрапляє на аркуш-клітинку червоного кольору, вона пропускає хід;
* якщо команда потрапляє на аркуш-клітинку білого кольору, учасники повертаються на дві клітинки назад;
* перемагає та команда, яка перша дістанеться фінішу.

***Рефлексія.*** Тренерставить запитання:

Які техніки вам було згадати найлегше?

Що викликало труднощі?

Які емоції виникали у вас під час спільної роботи?

Який момент естафети вам запам’ятався найбільше і чому?

Психолог підсумовує: «Дякую всім за вашу активність. Ми разом створили простір, де змогли краще зрозуміти вадливість емоцій та способи налагодження емоційного балансу. Ще раз хочу нагадати нам всім, що емоції – це наші помічники, які вказують на те, що для нас важливо. Навіть складні емоції, такі як страх або гнів, мають свій сенс і можуть бути корисними, якщо навчитися ними керувати. Нехай цей досвід стане для вас ще одним кроком до емоційної компетентності».

1. **ВПРАВА «ВДЯЧНІСТЬ ЕМОЦІЯМ»**

***Мета:*** допомогти учасникам краще зрозуміти, яку роль кожна емоція відіграє в їхньому житті; навчити учасників аналізувати свої емоції, відчувати вдячність за їхній вплив на рішення, поведінку та досвід.

***Хід проведення*** тренер заздалегідь готує коробочку з картону (*додаток 31*) та роздруковані картки вдячності емоціям (*додаток 32*), які розкладає на столі малюнком вниз. Кожен учасник по черзі бере зі столу одну картку і зачитує слова вдячності певній емоції. Після цього психолог пропонує додати слова вдячності від себе і скласти картку в коробочку вдячності емоціям.

Коли кожен з учасників висловився, психолог підсумовує: «Тепер, коли ми подивились на свої емоції через вдячність до них, ми вкотре переконалися, як багато позитивного можуть приносити навіть ті емоції, які часто здаються нам неприємними. Дякую вам за активну участь, бажаю використовувати набуті знання у вашому житті».

***Рефлексія.*** Тренерставить запитання:

Чи легко було виражати вдячність емоціям?

Якій з емоцій не хотілося дякувати?

Як вдячність емоціям може допомогти вам покращити ваше емоційне самопочуття?

1. **РИТУАЛ ПРОЩАННЯ**

***Мета:*** підвищити рівень енергії та створити атмосферу радості й вдячності; зміцнити емоційний зв'язок між учасниками; завершити заняття на позитивній ноті.

***Хід проведення:*** учасники стають у коло, щоб усі бачили один одного. Психолог пояснює, що «Шейк-радості» – це спосіб поділитися позитивними емоціями через прості рухи та обмін енергією. Тренер демонструє рухи і пропонує повторити: дві руки в кулачках одна над одною. Верхня, права, робить оберт, при цьому повторюємо «ха-ха-ха», знизу ліва в протилежний бік перемішує «хі-хі-хі». Змінюємо руки місцями, і те ж саме повторюємо. Потім все перемішуємо і випиваємо, посміхаємось і показуємо «клас».

***Рефлексія.*** Тренерзавершує вправу словами: «Нехай ця радість супроводжує вас до наступної зустрічі».

1. **ЗАКЛЮЧНЕ СЛОВО**

Тренер звертається до учасників: «Ми здійснили цікаву подорож у світ емоцій разом з героями фільму «Думками навиворіт 2». Ми, як і герої фільму, зростаємо і розвиваємося через проживання наших емоцій. Віримо, що наші заняття допомогли вам краще зрозуміти себе і навчитися краще керувати своїми емоціями у своєму житті. Дякуємо вам за вашу активність, відвертість і готовність працювати над собою. Бажаємо вам залишатися відкритими до нових емоцій і завжди знаходити баланс між ними».

**СПИСОК ВИКОРИСТАНИХ ДЖЕРЕЛ**

1. Безпечний простір. Корекційно-розвиткова програма формування стійкості до стресу в дітей дошкільного віку та школярів. Навчально-методичний посібник. Видання третє, доповнене і виправлене. Київ, Університетське видавництво ПУЛЬСАРИ, 2021

2. Войтовська О. Розвиток емоційного інтелекту в дітей дошкільного й молодшого шкільного віку методами арттерапії. Нова педагогічна думка. 2020. № 2.

3. Гоулман Д. Емоційний інтелект / пер з англ. С.-Л. Гумецької. Харків : Віват, 2020.

4. Дестенко Д. Емоційний успіх : Як отримати бажане та необхідне від життя за допомогою трьох ключових емоцій / пер з англ. У. Курганова. Харків : Вид-во «Ранок»: Фабула, 2019.

5. Дубровинський, Г., Дудкевич, М. Особливості розвитку емоційного інтелекту в підлітковому віці. Вісник Київського національного університету імені Тараса Шевченка. 2022.

6. Емоційний інтелект у цифровому суспільстві. Проблематика адаптації підлітків у сучасних умовах (2021). Вісник Донецького національного університету. Серія «Психологія», 9 (2). URL: http://jvestnik-psychological.donnu.edu.ua.

7. Костюк А. Емоційний інтелект та шляхи його розвитку. Науковий вісник Херсонського державного університету. Серія : Психологічні науки. 2014. Вип. 2 (1).

8. Котик Т., Кєжковська І. Розвиток емоційного інтелекту молодших школярів як обов’язковий освітній результат Нової української школи. Освітні обрії. 2020. № 2.

9. Кулик Н., Гільова Л. Емоційний інтелект : аналіз сучасних західних досліджень. Проблеми сучасної психології. 2018. Вип. 39.

10. Лора Паркер Роерден, за заг. ред. Лях Т. Л. – К.. Не смійся з мене: просвітницько-профілактична програма тренінгових занять. Навч.-метод. посібник / YMCA, 2013.

11. Лящ О. Емоційний інтелект як предмет психологічних досліджень. Проблеми сучасної психології. 2013. Вип. 22.

12. Ройз, С. (2020). Ключі сили. Львів: Видавництво Старого Лева.

URL: https://starylev.com.ua/book/klyuchi-syly

13. Ройз, С. (2022). Твоя сила: Практикум для дітей і підлітків. Київ: UNICEF Україна. URL: https://spilnoteka.org/documents/tvoya-syla-praktykum-dlia-ditei-ta-pidlitkiv10.

14. Mayer, J. D., Salovey, P., &Caruso, D. R. (2004).»Emotional Intelligence: Theory, Findings, and Implications.» Psychological Inquiry.

15. Batson, C. D. (2009). «These Things Called Empathy: Eight Related but Distinct Phenomena.» The Social Neuroscienceof Empathy.

16. Tangney, J. P., Baumeister, R. F., &Boone, A. L. (2004). «High Self-Control Predicts Good Adjustment, Less Pathology, Better Grades, and Interper sonal Success». Journal of Personality.

17. URL: https://www.facebook.com/groups/1420668471933030/?ref=share.