

**Методична розробка
профілактичного заняття для здобувачів освіти на тему:
“КОНТРОЛЬ ГНІВУ ПІД ЧАС ВІЙНИ”**

Мета:

- познайомити учасників заняття, створити умови для ефективної роботи;
- сприяти розвитку обізнаності учасників про гнів та його види;
- розвинути навички розпізнавати: провідні ознаки емоцій, їх зовнішні прояви; ознаки та прояви агресивної поведінки;
- сприяти формуванню: позитивних установок на життя, позитивного мислення й віри у себе; навчок самоаналізу внутрішнього стану та емоцій під час війни;
- навчити учасників заняття дієвим способам контролювати свій гнів та вирішувати проблеми, не завдаючи шкоди іншим.

Методи та технології реалізації: інформаційне повідомлення, елементи аутотренінгу, робота в парах, техніки м'язової релаксації, рефлексія.

Матеріали та обладнання: аркуші формату А4, ручки, кольорові олівці, стікери, фломастери, фліпчарт, дошка, плакат очікувань «Пісочний годинник».

Структура заняття

№ з/п	Види роботи	Орієнтовна тривалість
1	Вступне слово	2 хв
2	Вправа «Правила роботи групи»	5 хв
3	Вправа «Мої емоції сьогодні»	5 хв
4	Вправа «Очікування»	5 хв
5	Інформаційне повідомлення «Про гнів як природну реакцію на події»	5 хв
6	Вправа «Жартівливий лист»	7 хв
7	Вправа «Агресивна поведінка»	7 хв
8	Вправа «Любов та гнів»	10 хв
9	Вправа «Внутрішній стрижень»	10 хв
10	Руханка «Броунівський рух»	5 хв
11	Вправа «Допоможи ближньому»	10 хв
12	Вправа «Я тобі допоможу»	10 хв
13	Рефлексія	10 хв

Хід заняття

1. Вступне слово (2 хв).

Психолог: Доброго дня. Сьогодні ми продовжимо спілкуватися про емоції під час війни, конкретно поговоримо про гнів та способи самопомоги. Може здаватися, що під час війни часу на емоції немає. Безумовно, трапляються ситуації, коли це справді так. Зокрема, якщо людина свою енергію та увагу спрямовує на захист себе і своїх рідних, то, зазвичай, ані її тіло, ані її мозок не дозволяють переживати всі емоції на повну силу. Однак, коли людина перебуває у безпеці (чи принаймні у відносній безпеці), їй корисно повернутися до своїх емоцій, усвідомлено згадати переживання і відпустити їх, щоб не допустити їх



нагромадження в організмі та поступового відсторонення від власних переживань і власного тіла.

Нагромадження емоцій в організмі забирає енергію в людини, необхідну для подальшого її функціонування. Відключення від власних емоцій може ускладнити ваше життя після війни. Життя після війни – це ваше майбутнє, майбутнє ваших рідних та України. Майбутнє – це те, за що воюють українці і задля чого захищають свою землю. Турбота про себе та про свої емоції в ситуаціях, коли для цього є хоча б найменша можливість, мала би стати такою ж важливою частиною боротьби за майбутнє України, як і нинішня хоробрість та бойова рішучість.

2. Правила роботи групи (5 хв).

Мета: визначити правила роботи в групі, показати необхідність вироблення і дотримання певних правил для продуктивної роботи групи під час занять.

Хід вправи

Орієнтовні правила:

- Активність всіх учасників.
- Говорити про себе і від себе.
- Слухати уважно.
- Бути щирим.
- Не критикувати.
- Говорити по черзі.

Всі згодні з правилами роботи групи? Учасникам пропонується виробити та записати на аркуші правила для ефективної та злагодженої роботи в групі.

3. Вправа «Мої емоції сьогодні» (5 хв).

Мета: створити невимушену атмосферу для кращого пізнання один одного, свого емоційного стану.

Хід вправи

Підійдіть, будь ласка, до столу зі смайликами, перегляньте всі і оберіть смайлик з емоцією, яка відображає ваш настрій на даний момент. По черзі представляємо свій смайлик, починаючи словами: «Мене звати ..., зараз у мене ... настрої».

4. Вправа «Очікування» (5 хв).

Мета: визначити сподівання й очікування учасників щодо заняття.

Хід вправи

Наше заняття розраховане на те, щоб торкнутися теми, яка на сьогоднішній день є актуальною. Ми продовжимо спілкуватися про емоції, про вплив гніву на наше життя, здоров'я, про вміння керувати своєю поведінкою, емоціями у надзвичайних ситуаціях, познайомимося із методами управління злістю та попрактикуємося у цьому вмінні.

Психолог роздає учасникам стікери. Учасники на стікерах пишуть свої очікування від тренінгу та, проговорюючи їх, по черзі прикріплюють до верхньої частини «Пісочного годинника».

5. Інформаційне повідомлення «Про гнів як природну реакцію на події» (5 хв).

Мета: поінформувати здобувачів освіти про гнів як природну реакцію на події.

У такій екстремальній ситуації, як війна, природно, виникають емоції, схильності та думки, про які ми і не здогадуємося у мирний час. Ви можете відчувати злість через несправедливість, на Путіна, на Росію, на далеких і близьких прихильників Кремля, а також на різні держави Заходу, які ми можемо звинувачувати в тому, що вони не діяли вчасно чи не достатньо рішуче. Ви можете відчувати страх за себе і своїх близьких, за свою землю і своє майбутнє. У вас може з'явитися відчуття дереалізації, за якого вам буде здаватися, що все, що відбувається довкола – це лише фільм або сон. Ви можете втратити впевненість у собі, вам може здатися, що ви позбулися власної ідентичності. Важливо впоратися зі своїми емоціями самостійно. Якщо ж з вами трапилося щось неочікуване та неприємне, то в цей момент існує великий ризик вчинити щось необдумане і спонтанно. У такому разі не слід поспішно діяти, особливо, якщо ви дуже роздратовані. «Гнів – поганий порадник» – говорили у давнину. Якщо

ви займетесь фізичною роботою ваша нервова напруга поступово зменшиться. Неприємне, що трапилося, звичайно не зникне, але ви, зайнявшись фізичною роботою, трохи вгамуетесь і зможете все спокійно обдумати і прийняти оптимально вірне рішення. Ви можете несподівано виявити в собі почуття гніву, ненависті, прагнення помсти чи подібні почуття, про які ви ніколи не думали і навіть не підозрювали, що можете їх мати під час складної воєнної ситуації в Україні. Зокрема, коли ви перебуваєте у зоні бойових дій, може статися так, що вам буде важко контролювати свій гнів. І навіть ті з вас, хто не перебуває у зоні бойових дій, можуть мати проблеми з контролем свого гніву. Ваша агресія може виникнути як реакція на стрес, погані новини тощо.

Гнів – це природна реакція організму, хоч і деструктивна за своєю дією. З перших днів війни ми бачили приклади дуже хороброї поведінки українського народу. Не лише в захисті України та сміливості у називанні ситуації, але й у боротьбі з власними емоціями та у виявах людяності в ситуаціях, у яких до таких виявів людяності ми не дуже звикли. Увесь світ бачить, що українці можуть зберігати людяність у ставленні до російських солдатів та їхніх родин. Лише справжні герої здатні припинити боротьбу з ворогом у момент, коли той зазнає поразки чи потрапляє у полон. Лише справжні герої здатні виявляти людяність до російських військових, організовуючи гарячу лінію для їхніх родин чи закликаючи Червоний хрест забезпечити повернення тіл загиблих на їхню батьківщину. Такими вчинками українці стають прикладом не лише для себе і своїх дітей, але й для цілого світу.

Природною реакцією на погані новини є прояв злості та гніву, проте надмірний гнів у нашому житті може спричинити проблеми зі здоров'ям, а прояви агресії – нашкодити оточуючим.

6. Вправа «Жартівливий лист» (7 хв).

Мета: презентувати учасникам ефективні способи подолання роздратованості, яка виникає під час взаємодії з іншими, розвинути навички позитивно реагувати на складні ситуації.

Хід вправи

Пригадайте людину, при взаємодії з якою ви відчуваєте роздратування, гнів. Подумайте, які саме дії, слова, прояви цієї людини вас дратують? Пригадайте, що в цей час відбувається з вами? А тепер опишіть ситуацію взаємодії з цією людиною у формі листа до неї. До листа є певні вимоги: він повинен бути жартівливим; прояви цієї людини, її якості та ваша реакція на них повинні бути гротескно перебільшені, а лист написано у гумористичній формі.

Пропоную за бажанням прочитати свого листа.

Обговорення:

- Як ви почувалися, коли писали лист?
- Що викликало складності?
- Чи легко було перебільшувати «недоліки» іншої людини та своє роздратування?
- Чи корисно іноді сміятися над собою у напруженій ситуації чи під час негативних проявів у взаємодії?

7. Вправа «Агресивна поведінка» (7 хв).

Мета: розвинути навички розпізнавати ознаки та прояви агресивної поведінки.

Хід вправи

На аркуші паперу запишіть, які поведінкові прояви та якості характеризують людину, про яку можна сказати, що вона агресивна (фізичні прояви, вербальні прояви).

Під час зачитування психолог записує на дошці список якостей та проявів агресивної людини.

8. Вправа «Любов та гнів» (10 хв).

Мета: навчити учасників заняття аналізувати зовнішні прояви емоцій.

Хід вправи

Розбийтеся, будь ласка, на пари. Сядьте один навпроти одного і оберіть, хто з вас буде виконувати вправу першим, а хто в цей час буде спостерігачем. Той, хто буде в ролі

спостерігача, повинен заплющити очі й уявити собі людину, яка його розлючує, виводить з себе. Повністю сконцентруйтеся на почутті злості, роздратування. Дозвольте цьому почуттю заповнити вас. Де в тілі міститься почуття злості? Який вигляд воно має? Сконцентруйте, будь ласка, на ньому свої думки (1 хвилина). Спостерігачі мають уважно слідкувати за тим, що відбувається з їхніми партнерами. Розплющте очі і обговоріть ваші відчуття та їх зовнішні прояви із спостерігачем. Знову заплющте очі та уявіть собі людину, яку ви любите. Треба повністю сконцентруватися на почутті любові, дати змогу цьому почуттю поширюватися.

Де це почуття міститься в тілі? Яке воно на дотик? Якого кольору? (1 хвилина). Розплющте очі і послухайте вашого спостерігача - якими були вираз вашого обличчя та положення тіла в той час, коли ви були сповнені почуттям любові. Тепер поміняйтеся ролями.

Питання для обговорення:

- Які зміни Ви відчували у собі, коли відчували почуття любові та гніву?
- Що ви відчували, коли слухали спостерігачів?
- Яке з цих почуттів ви відчуваєте частіше і чому?

9. Вправа «Внутрішній стрижень» (10 хв).

Мета: навчити учасників заняття дієвим способом контролювати свій гнів та вирішувати проблеми, не завдаючи шкоди іншим.

Хід вправи

Сядьте зручно. Розслабте м'язи. Під час аутотренінгу уявляйте, як ні сильний вітер, ні дощ, ні град не можуть змусити вас зупинитися і зігнутися під впливом негоди. Ви продовжуєте йти до своєї мети, а негода поступово закінчується та не завдає вам шкоди.

Формули для самозаспокоєння:

Відкинь цю думку.

Все буде добре.

Проблема вирішиться.

Це не варте хвилювання.

Я зосереджуюся на своєму диханні.

Я почуваюся здоровою.

Я абсолютно спокійна.

Як я могла хвилюватися через дрібниці.

Думки розважливі. Спокійно обмірковую свої подальші дії.

На перший погляд, все це може здатися примітивним. Але чому б не спробувати потренуватися. Опанувати себе - значить оволодіти ситуацією.

10. Руханка «Броунівський рух» (5 хв).

Мета: зняття психологічної напруги в групі, налаштування на подальшу роботу.

Хід вправи

Учасники ходять по кімнаті із заплющеними очима. Після оплеску психолога кожен учасник бере за руку того, хто стоїть поруч і називає його ім'я. Після другого оплеску рух відновлюється. На два оплески підряд – вправа припиняється.

11. Вправа «Допоможи ближньому» (10 хв).

Мета: навчити учасників турбуватися про інших людей, допомагати їм у ситуації гніву.

Хід вправи

У цей емоційно напружений, складний час, пов'язаний із військовим вторгненням в Україну та постійним відчуттям загрози, дуже важливо домовитися з іншими людьми про допомогу. Зокрема, якщо ви перебуваєте в зоні бойових дій, вам потрібен хтось, хто допоможе запобігти вашій агресії, якщо ви не зможете контролювати її самостійно. Домовтеся із людьми, які є поруч із вами (сім'єю, друзями), про те, як ви можете підтримати одне одного в кризових ситуаціях, включно із ситуацією, коли вас переповнить нестримний гнів.

Як сказати одне одному про те, що вам потрібна підтримка в обміні емоціями та емоційному регулюванні (чи відпочинку), або що ви потребуєте уповільнення власних агресивних проявів?

Щоб впоратися з будь-якими емоціями, потрібно їх назвати, висловити вербально і поділитися ними з іншими. Домовтеся, що, коли емоції будуть переповнювати вас, ви зможете ділитися ними одне з одним.

Робота в парах. По черзі вислухайте проблему іншого (про «гнів»). Наприклад, мене це страшенно дратує; я розлючений/-а тощо.

У екстремальних ситуаціях цілком доречно лайка, крик або жбурляння речей. Доречно все, що заспокоїть вас і водночас не зашкодить іншому. Надзвичайно важливо протистояти нагромадженню емоцій, яке може призвести до нападів некерованої агресії.

У військових конфліктах, окрім безпосередньої загрози життю, існує також ризик порушення особистої порядності/чесності людини через поведінку, яка занадто відрізняється від її справжнього характеру. Війна колись закінчиться. У цій війні ми виборюємо своє майбутнє, в якому ми заслуговуємо на добре життя. Якщо ви у найважчі моменти зможете допомогти одне одному контролювати агресію, після війни вам буде легше впоратися з тим, що ви пережили, і з самим собою. Тому дуже важливо, щоб ви подбали один про одного зараз, у моменти, коли один із вас не зможе впоратися з власною агресією.

12. Вправа «Я тобі допоможу» (10 хв).

Мета: навчити учасників заняття допомагати іншим ефективно керувати власним гнівом.

Хід вправи

Робота в парах. Програємо ситуацію, коли одна людина допомагає, інша – в ситуації гніву.

Встановіть візуальний контакт з людиною, яка перебуває в стані агресії, гніву, покладіть руки йому (їй) на плечі або ж обійміть.

Словесно зробіть такі кроки:

- перший крок – назвати агресивні тенденції: «ти хочеш зроби ти йому боляче, я бачу, що ти хочеш бити його...» тощо;
- другий крок – назвати емоції, які викликають прояви агресивної поведінки: «ти страшенно розгніваний/-а...», «ти відчуваєш, що він/вона заслуговує на це за те все, що сталося».

Наступний крок – спонукати висловити емоції: «кричи, кричи на мене чи на нього, кричи, як сильно тебе це все дратує».

Коли той, кому ви допомагаєте боротися з агресією, буде здатен хоч щось сприймати, висловіться проти агресії та допоможіть йому повернутися до своєї ідентичності. «Я не дозволю тобі завдати йому болю, тому що ти не такий, ти добра людина» – якщо ви краще знаєте людину, то можете додати щось конкретне, чому ви вважаєте її доброю; якщо ж ви людину знаєте погано, то можете сказати: «ти злишся, можеш кричати, але ми залишимося добрими людьми».

Коли пройде найбільша хвиля емоцій, спробуйте знову усвідомити, що стратегічні та політичні рішення знаходяться в руках керівництва країн або вищих наднаціональних органів. Вплив окремих осіб на ці рішення насправді мінімальний. Не можна за державні рішення звинувачувати пересічних громадян.

13. Рефлексія (10 хв).

Мета: закріпити сформовані на занятті знання та навички, здійснити самоаналіз участі у занятті, підвести підсумки проведеної роботи, висловити свою думку.

- Що найбільше запам'яталося?
- Що сподобалося?
- Чи здійснилися очікування? У кого здійснилися, той переміщує стікер по черзі до нижньої частини «Пісочного годинника».

Прощання. Намагайтеся в житті робити все, що має для вас сенс. Не забувайте хвалити себе щоразу, коли ви впоралися із хвилюванням. Наприклад, купіть собі що-небудь у подарунок.

СПИСОК ВИКОРИСТАНИХ ДЖЕРЕЛ

1. Скворчевська О.В. Ігрові методики роботи з учнями 5-9 класів. Х.: Вид. група «Основа»: «Тріада+», 2007.192 с.
2. URL: <https://is.gd/8bbak6> (дата звернення: 05.10.2022).
3. URL: <https://is.gd/b6MBWz> (дата звернення: 07.10.2022).
4. URL: <https://is.gd/TwQvcf> (дата звернення: 08.10.2022).
5. URL: <https://is.gd/Y1vJVG> (дата звернення: 10.10.2022).
6. URL: <https://nadiya.in.ua/yak-vporatysia-zi-strakhom> (дата звернення: 11.10.2022).
7. URL: <https://is.gd/Vrytva> (дата звернення: 11.10.2022).
8. URL: http://www.econom-lyceum1.edukit.mk.ua/slovo_psihologa/profilaktika_stresu/ (дата звернення: 11.10.2022).
9. URL: <https://naurok.com.ua/profilaktika-stresu-pedagogiv-161376.html> (дата звернення: 10.10.2022).
11. URL: <https://is.gd/8NP3Pc/> (дата звернення: 11.10.2022).
12. URL: <https://is.gd/jHUJSz> (дата звернення: 11.10.2022).

Рецензент: *Ірина Нагаєвська, методист НМК ПТО у Житомирській області*

