І зміна

|  |  |
| --- | --- |
| **1.** | 08:00 - 08:45 |
| **2.** | 08:55 - 09:40 |
| **3.** | 09:50 - 10:35 |
| **4.** | 10:50 - 11:35 |
| **5.** | 11:50 - 12:35 |
| **6.** | 12:45 - 13:30 |

ІІ зміна

|  |  |
| --- | --- |
|  | |
| **1.** | 13:45 - 14:30 | |
| **2.** | 14:40 - 15:25 | |
| **3.** | 15:40 - 16:25 | |
| **4.** | 16:35 - 17:20 | |
| **5.** | 17:30 - 18:15 | |
| **6.** | 18:25 - 19:10 | |

**ОПИТУВАЛЬНИИК АКЦЕНТУАЦІЇ ХАРАКТЕРУ І ТЕМПАРАМЕНТУ ЛЕОНГАРДА-ШМІШЕКА**

Для дослідження  акцентуації особистості застосовується опитувальник Шмішека (Schmieschek Fragebogen), який являється реалізацією типологічного підходу до вивчення особистості. Теоретичною основою опитувальника являється концепція "акцентуйованих особистостей" К. Леонгарда, який вважає, що властивості особистостей рис можуть бути розділені на основні і додаткові. Основні риси складають стержень, "ядро" особистості. У випадку яскравих виражень основні риси стають акцентуацією характеру. Відповідно, особистості, у яких основні риси яскраво виражені, названі Леонгардом "акцентуйованими". Опитувальник опублікований Г. Шмішеком  в 1970 році і містить 10 шкал, відповідно до десять виділяють Леонгардом типи акцентуйованих особистостей і складається з 88 питань, на який вимагати відповісти "та" або "ні". З його допомогою виявляються наступні десять типів  акцентуації: гіпертимний, збудливий, емотивний, дистимічний (депресивність), невротичність (тривожно-боязкий), інтроективний (афективно-екзальтований), циклотимічний (афективно-лабільний) тип, застрягаючий (параноїдальний), педантичний (ригідний) і демонстративний типи.

**Інструкція**: Вам пропонується відповісти на 88 питання, що стосуються різних сторін вашої особистості. Поряд з номером питання поставте знак + (так), якщо згодні, або - (ні), якщо не згодні. Відповідайте швидко, довго не замислюйтеся.

**Тестовий матеріал**

1. У Вас переважно веселий та безтурботний настрій?  
   2. Ви чутливі до образ?  
   3. Чи буває так, що у Вас на очі навертаються сльози в кіно, театрі, бесіді і т.д.?  
   4. Зробивши щось, Ви сумніваєтесь, чи все зроблено правильно, і не заспокоїтесь доти, доки не переконаєтесь ще раз в тому, що все зроблено правильно?  
   5. В дитинстві Ви були таким же сміливим, як всі Ваші однолітки?  
   6. Чи часто у Вас різко змінюється настрій: від стану безпричинної радості до огиди до життя, до себе?  
   7. Звичайно Ви в центрі уваги компанії?  
   8. Чи буває так, що Ви безпричинно знаходитесь в такому поганому настрої, що з Вами краще не розмовляти?  
   9. Ви серйозна людина?  
   10. Здатні Ви захоплюватись, милуватися чим-небудь?  
   11. Чи завзяті Ви?  
   12. Ви швидко забуваєте, якщо Вас хтось образив?  
   13. Чи м'якосердий Ви?  
   14. Коли Ви кидаєте лист в поштову скриньку, чи перевіряєте Ви й проводите рукою по отвору скриньки, що лист потрапив до неї?  
   15. Чи прагнете Ви завжди бути в рядах кращих працівників?  
   16. Чи бувало Вам страшно в дитинстві під час грози або в разі зустрічі з незнайомою собакою (а можливо таке почуття буває й тепер, у зрілому віці)?  
   17. Чи прагнете Ви в усьому і всюди підтримувати порядок?  
   18. Чи залежить Ваш настрій від зовнішніх обставин?  
   19. Чи люблять Вас Ваші знайомі?  
   20. Чи часто у Вас буває почуття внутрішнього неспокою, почуття можливої біди, неприємностей?  
   21. У Вас часто дещо пригнічений настрій?  
   22. Чи бували у Вас хоча б один раз істерика або нервовий зрив?  
   23. Чи важко Вам довго всидіти на одному місці?  
   24. Якщо з Вами несправедливо поступили, чи будете енергійно відстоювати свої інтереси?  
   25. Чи можете Ви зарізати курку або вівцю?  
   26. Чи дратує Вас, якщо вдома занавіска або скатертина висять нерівно, і Ви відразу намагаєтесь поправити їх?  
   27. У дитинстві Ви боялись залишатись одні вдома?  
   28. Часто у Вас бувають коливання настрою без причин?  
   29. Чи завжди Ви прагнули бути достатньо сильним працівником в своїй професії?  
   30. Чи швидко Ви починаєте сердитись чи гніватись?  
   31. Чи можете Ви бути абсолютно безтурботним, веселим?  
   32. Буває так, що почуття повного щастя буквально пронизує Вас?  
   33. Як Ви думаєте, вийшов би з Вас ведучий гумористичної вистави?  
   34. Ви звичайно викладаєте свою думку людям досить відверто й прямо без натяку?  
   35. Вам важко переносити вид крові? Чи не викликає це у Вас неприємних почуттів?  
   36. Чи любите Ви роботу з високою особистою відповідальністю?  
   37. Чи схильні Ви захистити людей, до яких виявляють несправедливість?  
   38. В темний підвал Вам важко й страшно спускатись?  
   39. Чи віддаєте Ви перевагу такій роботі, коли діяти потрібно швидко, а вимоги до якості виконання невисокі?  
   40. Чи товариський Ви?  
   41. В школі Ви охоче декламували вірші?  
   42. Чи втікали Ви в дитинстві з дому?  
   43. Чи здається Вам життя важким?  
   44. Буває так, що після конфлікту, образи Ви були до того вражені, що йти на роботу здавалось просто нестерпним?  
   45. Можна сказати, що в разі негараздів Ви не втрачаєте почуття гумору?  
   46. Зробили б Ви першим кроки до примирення, якщо Вас хто-небудь образив?  
   47. Ви дуже любите тварин?  
   48. Чи повертаєтесь Ви, щоб впевнитись, що залишили домівку чи робоче місце в такому стані, що там нічого не скоїться?  
   49. Чи переслідує Вас іноді неясна думка, що з Вами й Вашими близькими може скоїтись щось страшне?  
   50. Вважаєте Ви, що Ваш настрій дуже змінний?  
   51. Вам Важко доповідати (виступати) на сцені перед великою кількістю людей?  
   52. Ви можете вдарити того, хто Вас образив?  
   53. У Вас дуже велика потреба в спілкуванні з іншими людьми?  
   54. Ви належите до тих, хто при будь-яких розчаруваннях впадає у глибокий відчай?  
   55. Вам подобається робота, що потребує енергійної організаторської діяльності?  
   56. Чи наполегливо Ви добиватиметесь своєї мети, якщо на шляху до неї знадобиться долати безліч перешкод?  
   57. Чи може трагічний фільм зворушити Вас так, що на очах виступають сльози?  
   58. Часто Вам буває важко заснути через те, що проблеми минулого дня чи майбутнє весь час крутяться в думках?  
   59. В школі Ви іноді підказували своїм товаришам чи давали списати?  
   60. Чи потрібна Вам велика напруга волі, щоб пройти одному через кладовище?  
   61. Чи ретельно Ви слідкуєте за тим, щоб кожна річ у Вашій квартирі була тільки на одному й тому самому місці?  
   62. Чи буває так, що перед сном Ви в доброму настрої, а наступного дня встаєте в пригніченому на декілька годин стані?  
   63. Чи легко Ви звикаєте до нових ситуацій?  
   64. Чи бувають у Вас головні болі?  
   65. Ви часто смієтесь?  
   66. Чи можете Ви бути ввічливим навіть з тим, кого Ви явно не цінуєте, не любите, не поважаєте?  
   67. Ви рухлива людина?  
   68. Ви дуже переживаєте через несправедливість?  
   69. Ви настільки любите природу, що можете називати її другом?  
   70. Виходячи з дому або лягаючи спати, перевіряєте Ви, чи закрили газ, вимкнули світло, закрили двері?  
   71. Ви дуже боязливі?  
   72. Чи змінюється Ваш настрій під впливом алкоголю?  
   73. У вашій молодості Ви з задоволенням приймали участь у художній самодіяльності?  
   74. Ви розцінюєте життя дещо песимістично, без передчуття радощів?  
   75. Чи часто Вас тягне подорожувати?  
   76. Чи може Ваш настрій змінитись так різко, що Ваш стан радощів раптово стане похмурим та пригніченим?  
   77. Чи легко Вам вдається підняти настрій друзям?  
   78. Чи довго Ви переживаєте образу?  
   79. Чи довгий час Ви переживаєте горе інших людей?  
   80. Чи часто, будучи школярем, Ви переписували сторінку в зошиті, якщо випадково ставили в ній пляму?  
   81. Чи ставитесь Ви до людей скоріше з недовірою й обережністю, ніж з добротою?  
   82. Чи часто Ви бачите жахливі сни?  
   83. Чи буває так, що Ви остерігаєтесь того, що кинетесь під поїзд або, коли стоїте біля вікна багатоповерхового будинку, раптово випадете?  
   84. У веселій компанії Ви звичайно веселі?  
   85. Здатні Ви відволікатись від важких проблем, які потребують рішень?  
   86. Ви стаєте менш стриманим і почуваєте себе вільніше коли приймаєте алкоголь?  
   87. В бесіді Ви скупі на слова?  
   88. Якщо Вам необхідно було б грати на сцені, Ви змогли б так увійти в роль, щоб забути про те, що це тільки гра?

**Обробка результатів**

При збігу відповідей на питання з ключем відповіді присвоюється один бал.

Коли підраховуємо бали за кожною шкалою опитувальника, для стандартизації результатів значення кожної шкали множаться на визначене число. Акцентуйовані особи не є патологічними. Вони характеризуються проявом та виділенням яскравих рис характеру.

1. *Гіпертимні х 3 (помножити значення шкали на 3):*(+) 1, 11, 23, 33, 45, 55, 67, 77;  
      (-) немає.  
      *2. Застрягаючі х 2:*  
      (+) 2, 15, 24, 34, 37, 56, 68, 78, 81;  
      (-) 12, 46, 59.  
   *3. Емотивні х 3:*  
      (+) З, 13, 35, 47, 57, 69, 79;  
      (-) 25.  
   *4. Педантичні х 2:*  
      (+) 4, 14, 17, 26, 39, 48, 58, 61, 70, 63, 80;  
      (-) 36.  
   *5. Тривожні х 3:*  
      (+) 16, 27, 38, 49, 60, 71, 82;  
      (-) 5.  
   *6. Циклотимічні х 3:*  
      (+) 6, 18, 28, 40, 50, 62, 72, 84;  
      (-) немає.  
   *7. Демонстративні х 2:*   (+) 7, 19, 22, 29, 41, 63, 66, 73, 85, 88;  
      (-) 51.  
   *8. Неврівноважені (збудливі):*   (+) 8, 20, 30, 42, 52, 64, 74, 86;  
      (-) немає.  
      *9. Дистимічні х 3:*   (+) 9, 21, 43, 75, 87;  
      (-) немає.  
      *10. Екзальтовані х 6:*  
      (+) 10, 32, 54, 76;  
      (-) немає.

**Інтерпретація**

Максимальна сума балів після множення - 24. По деяких джерелах, ознакою акцентуації вважається величина, переважааючи 12 балів. Інші ж на основі практичного застосування опитувальника вважають, що сума балів в діапазоні від 15 до 19 говорить лише про тенденцію до цієї або іншому типу акцентуації. І лише у випадку перевищення 19 балів риса характеру являється акцентуйованою. Отримані дані можуть бути представлені у виді "профіля особистостей акцентуації".

До акцентуації рис характеру Шмішек відносить демонстративний, педантичний, застрягаючий, збуджений типи особистості. Інші типи акцентуацій відносяться К. Леонгардом до акцентуацій темпераменту (гіпертимний, дистимічний, тривожно-боязливий, циклотимічний, афективно-екзальтований та емотивний).

 Акцентуації характеру.

1. **Демонстративний тип.**

Характеризується підвищеною здатністю до витіснення, демонстративністю поведінки, жвавість, рухливість, легкість у встановленні контактів. Схильний до фантазування, брехливості і удаваності, спрямований на прикрашання своєї персони, авантюризму, артистизму, до позерства. Їх рухає прагнення до лідерства, потреба у визнанні, жадання постійної уваги до своєї персони, жадання влада, похвали; перспектива бути непоміченим обтяжує його. Він демонструє високу приспособлюваність до людей, емоціональну лабільність (легку зміну настрою) при відсутності дійсно глибоких почутів, схильність до інтриг (при зовнішній мягкій манері спілкуванні). Відзначається безмежним егоцентризмом, жадає захоплення, співчуття, шанування, здивування. Зазвичай похвала інших в його присутності викликає у нього особливо неприємні відчуття, він цього не виносить. Прагнення до компанії зазвичай пов'язане з потребою відчути себе лідером, зайняти виняткове положення. Самооцінка сильно далека від об'єктивності. Може дратувати своєю самовпевненістю і високим домаганням, сам систематично провокує конфлікти, але при цьому активно захищається. Володіючи патологічною здатністю до витіснення, він може повністю забути те, про що він не бажає знати. Це розковує його в брехні. Зазвичай бреше з безневиним обличчям, оскільки те, про що він говорить, в даний момент, для нього являється правдою; мабуть, внутрішньо він не усвідомлює свою брехню, або ж усвідомлює дуже неглибоко, без помітних розкаянь совісті. Здатний захопити інших неординарністю мислення і вчинків.

1. **Застрягаючий тип.**

Його характеризує помірна товариськість, занудливість, схильність до моральностей, неговіркий. Часто страждає від уявної несправедливості по відношенню до нього. У зв'язку з цим проявляє настороженість і недовірливість по відношенню до людей, чутливий до образ і прикростей, уразливий, підозрілий, відрізняється мстивістю, довго переживає те, що сталося, не здатний "легко відходити" від образ. Для нього характерна зарозумілість, часто виступає ініціатором конфліктів. Самовпевненість, жорстка установка і погляд, сильно розвинене честолюбство часто призводить до наполегливому затвердженю своїх інтересів, яких він відстоює з особливою енергійністю. Прагне добитися високих показників в будь-якій справі, за яку береться і проявляє велику завзятість в досягненні своєї мети. Основною рисою являється схильність до афектів (правдолюбство, образливість, ревнощі, підозрілість), інертний в прояві афектів, в мисленні, в моториці.

1. **Педантичний тип**.

Характеризується ригідністю, інертністю психічних процесів, тяжкістю на підйом, довгим переживанням травмуючих подій. У конфлікти вступає рідко, виступаючи швидше пасивною, чим активний стороною. У цей час дуже сильно реагує на будь-які прояви порушення порядку. На службі поводитися як бюрократ, пред'являючи тим, що оточують багато формальний вимог. Пунктуальний, акуратний, особливу увагу приділяє чистоті і порядку, скрупульозний, добросовісний, схильний жорстко слідувати план, у виконанні дій неквапливий, усидливий, орієнтований на високу якість робіт і особливо акуратний, схильний до частих самоперевірок, сумнів в правильності виконаних робіт, буркотіння, формалізм. З полюванням поступається лідерством іншим людям.

1. **Збудливий тип.**

Недостатньо керований, послаблений контроль над потягами і спонуками поєднуються у людях такого типу з владою фізіологічних потягів. Йому характерна підвищена імпульсивність, інстинктивність, грубість, занудство, похмурість, гнівливість, схильність до хамства і лайки, до конфліктів, в яких сам і являється активним, провокуюча сторона. Дратівливий, запальний, часто міняє місце роботи, незлагідних в колективі. Відзначається низькою контактністю в спілкуванні, сповільнених вербальних і невербальних реакцій, тяжкість вчинків. Для нього ніяка праця не стає привабливою, працює лише по мірі необхідності, проявляє таке ж небажання вчитися. Байдужий до майбутнього, повністю живе сьогоденням, бажаючи витягнути з нього масу розвага. Підвищена імпульсивність або виникаюча реакція збудження гаситься з тяжкістю і можуть бути небезпечні для тих, що оточують. Він може бути владним, вибираючи для спілкування найбільш слабких.

Акцентуація темперамент.

1. **Гіпертимний тип.**

Люди цього типу відрізняє велика рухливість, товариськість, балакучість, виражені жести, міміка, пантоміміка, надмірна самостійність, схильність до пустощів, недолік почуття дистанції у відношеннях з іншими. Часто спонтанно відхиляються від первинної теми в розмові. Скрізь вносять багато шуму, люблять компанії одноліток, прагнуть ними командувати. Вони майже завжди мають дуже гарний настрій, хороше самопочуття, високий життєвий тонус, нерідко цвітучий вид, добрий апетит, здоровий сон, схильність до обжерливості і інших радостей життя. Це люди з підвищеною самооцінкою, веселі, легковажні, поверхневі і, разом з тим, ділові, винахідливі, блискучий співрозмовник; люди, уміють розважати інших, енергійні, діяльні, ініціативні. Велике прагнення до самостійності може служити джерелом конфлікту. Їм характерні спалахи гніву, роздратування, особливо коли вони зустрічають сильну протидію, терплять невдачу. Схильні до аморальних вчинків, підвищена дратівливість, мрійники. Випробовують недостатність серйозних відношень до своїх обов'язків. Вони важко переносять умови жорсткої дисципліни, монотонної діяльності, вимушена самотність.

1. **Дистемічний тип**.

Люди цього типу відрізняються серйозністю, наявністю пригніченістю настрою, повільністю, слабкістю вольових зусиль. Для них характерні песимістичні відношення до майбутнього, занижена самооцінка, а також низька контактність, небагатослівність в бесіді, наявність мовчазності. Такі люди являються домосусідами, індивідуалісти; суспільства, шумні компанії зазвичай уникають, ведуть замкнутий спосіб життя. Часто похмурі, загальмовані, схильні фіксуватися на тіньових сторонах життя. Вони добросовісні, цінують тих, хто з ними дружить і готовий їм підкорятися, мають загострені почуття справедливості, а також сповільненістю мислення.

1. **Тривожний тип.**

Людям даного типу властива низька контактність, мінорний настрій, боязкість, лякливість, невпевненість у себе. Діти тривожного типу часто бояться темряви, тварин, страшаться залишатися одні. Вони стороняться шумних і жвавих однолітків, не люблять надмірно шумних ігор, переживають почуття боязкості і соромливості, важко переживають контрольні, іспити, перевірки. Часто соромляться відповідати перед класом. Охоче підкоряються опіці старших, нотації дорослих можуть викликати у них розкаяння совісті, відчуття провини, сльози, відчай. У них рано формується почуття обов'язку, відповідальності, висока мораль і етичні вимоги. Почуття власної неповноцінності стараються замаскувати в самоствердженні через ті види діяльності, де вони можуть більшою мірою розкрити свої здібності. Властива їм з дитинства образливість, чутливість, соромливість заважають зближуватися з тими, з ким хочеться, особливо слабкою рисою являється реакція на відношення до тих, що оточують. Непереносимість кепкування, підозри супроводжуються невмінням постояти за себе, відстояти правда при несправедливих звинуваченнях. Рідко вступають в конфлікти з тими, що оточують, граючи в них в основному пасивну роль, в конфліктних ситуаціях вони шукають підтримки і опори. Вони володіють дружелюбністю, самокритичністю, стараністю. Внаслідок своєї беззахисності нерідко служать "козлами відпущення", мішеннями для жартів.

1. **Екзальтований тип.**

Яскравою рисою цього типу є здатність захоплюватися, а також - усмішливість, відчуття щастя, радості, насолоди. Ці почуття у них часто можуть виникати з причин, які у інших не викликають великого підйому, вони легко приходять в захоплення від радісних подій і в повному відчаї - від сумних. Їм властива висока контактність, балакучість, влюбливість. Такі люди часто сперечаються, але не доводять справи до відкритого конфлікту. У конфліктних ситуаціях вони бувають як активною, так і пасивною стороною. Вони прив'язані до друзів і близьких, альтруїстичні, мають почуття співчуття, добрий смак, проявляють яскравість і щирість почутів. Можуть бути панікерами, схильні до миттєвих настроїв, поривчасті, легко переходять від стану захоплення до стану печалі, володіють лабільністю психіки.

1. **Емотивний тип.**

Цей тип споріднений з екзальтованим, але вияви його не такі бурхливі. Для них характерна емоційність, чутливість, тривожність, балакучість, боязнь, глибока реакція в області тонких почутів. Найбільш сильно виражені риси - гуманність, співпереживання іншим людям або тваринам, чуйність, м'якосердні, співрадіють чужим успіхам. Вони вразливі, слізливі, будь-які життєві події сприймають серйозніше, ніж інша людина. Підлітки гостро реагують на сцени з фільмів, де кому-небудь погрожує небезпека, сцена насильства може викликати у них сильні потрясіння, які довго не забувають і які можуть порушити сон. Рідко вступають у конфлікти, образи носять в собі, не "виплескується" назовні. Їм властиве загострене почуття боргу, старанний. Дбайливо відносяться до природи, люблять вирощувати рослини, доглядати за тваринами.

1. **Циклотимний тип**.

Характеризується зміною гіпертимних і дистимних станів. Їм властиві часті періодичні зміни настрою, а також залежність від зовнішній подій. Радісні події викликають у них картини гіпертимії: жадання діяльності, підвищена балакучість, скачки ідей; сумні - пригніченість, сповільненість реакцій і мислення, так і часто міняється у них манера спілкування з оточуючими людьми. У підлітковому віці можна виявити два варіанти циклотимічних акцентуацій: типовий і лабільний циклоїди. Типовий циклоїд в дитинстві зазвичай справляють враження гипертимних, але потім проявляється млявість, знесилення, ті, що раніше давалося легко, тепер вимагає непомірних зусиль. Раніше шумні і жваві, вони стають в'ялими домососідами, спостерігається падіння апетиту, безсоння, або, навпаки, сонливість. На зауваження реагують роздратуванням, навіть грубістю і гнівом, в глибині душі, проте, впадаючи при цьому в смуток, глибоку депресію, не виключені суїциїдальні спроби. Вчаться нерівно, стараються упущенню надолужити з працею, породжують в собі відразу до зайняття. У лабільних циклоїдів фаза зміна настрооїв зазвичай коротша, ніж у типового циклоїда. "Погані" дні відзначаються більше насиченими поганими настроями, ніж млявістю. У період підйому висловлюванні бажання мати друзів, бути в компаніях. Настрій впливає на самооцінку.

**Заняття 7**

**Як керувати емоціями?**

**Мета:** нормалізація поведінки, діагностика актуального настрою, корекція емоційного стану.

**Матеріали:** плакат із правилами роботи групи, різнобарвне тісто, одноразова тарілка, стеки, можна вітражні фарби, кольорові глітери, проектор, ноутбук, екран, клубок довгої мотузки, килим на підлогу.

**Привітання (4хв)**

**«Прядіння пряжі»**

Учасники групи сидять на підлозі на килимі за колом, у центрі якого лежить клубок мотузки. Психолог пропонує уявити, що група разом зараз прястиме пряжу. Перший учасник бере клубок, перебирає кінець мотузки пальцями, імітуючи прядіння, і одночасно вітається і розповідає про те, як змінилося його життя після того як він почав вивчати емоції. За сигналом тренера кінець мотузки передається сусіду, той розповідає про себе, і так далі, доки коло замкнеться.

**Інтерактивна бесіда (5хв)**

Опишіть ситуації, в яких ви спробували застосувати отримані знання. Чому емоції відіграють важливу роль в нашому житті?

     Емоції забезпечують наше виживання завдяки тому, що сигналізують про важливість тієї чи іншої інформації і забезпечують необхідне в конкретній ситуації поведінку.

Коли ми не усвідомлюємо наші емоції і їх причини, бути щасливим, жити повноцінним життям важко, навіть неможливо. Звичайно, можуть бути зовнішні ознаки успіху, такі як гроші, престиж, або успішна кар'єра. Але, щоб бути по-справжньому щасливими, ми повинні вміти визначати, що змушує нас відчувати себе добре. У той же час, ми повинні вміти визначити, що змушує нас відчувати себе погано. Тоді ми повинні використовувати ці знання, щоб управляти власними діями.

Як керувати емоціями? Давайте всі разом складемо пам'ятку.

Регулярно відповідайте на питання «Що я зараз відчуваю? Яку емоцію я зараз відчуваю?

Які ще пункти ви запропонуєте додати в пам'ятку «Як керувати емоціями». У виконанні цього завдання нам допоможе перегляд фрагментів мультфільму «Думками навиворіт».

**Прегляд і обговорення фрагменти з мультфільму**

**«Думками навиворіт» (15хв)**

Спроби змусити відчувати себе щасливою не допомагають Райлі впоратися зі стресами і змінами в її житті. Насправді ця стратегія не тільки не приносить їй щастя, але і змушує її почувати себе відокремленою від батьків, розгніваною на них і призводить дівчинку до рішення піти з дому.

Який шлях до щастя більш ефективний для Райлі (і для всіх нас)? Недавні дослідження доводять важливість «акценту на позитиві» - свідомого виділення достатньої кількості часу в житті на враження і заняття, які приносять нам задоволення. Для Райлі це хокей на льоду, можливість проводити час з друзями, відпочивати і розважатися з батьками.

Але важливо також розуміти, що акцент на позитиві не вимагає відмовлятися або уникати негативних емоцій або ситуацій, які викликають їх, не треба цілеспрямовано гнатися за щастям, адже це неефективно. Райлі і його сім'я отримують найважливіший емоційний урок в той момент, коли дівчинка нарешті зізнається в тому, що вона важко переживає з приводу переїзду в Сан-Франциско, це визнання зближує її з батьками.

Печаль надзвичайно важлива для благополуччя людини. На початку мультфільму «Радість» говорить, що вона не розуміє, для чого взагалі потрібна «Печаль» і навіщо вона знаходиться в голові у Райлі. Багато з нас, як правило, в той чи інший момент замислюються над аналогічним питанням: яку мету переслідує печаль в нашому житті? Тому дуже добре, що в якості головного героя фільму виступає «Печаль», а не «Радість». Чому? Тому що «Печаль» глибше пов'язана з людьми, оскільки є найважливішим компонентом щастя, і допомагає Райлі відчути цей зв'язок на собі. Наприклад, коли давно забутий уявний друг Райлі рожевий котослонодельфін Бінго-Бонго приходить у відчай через втрату свого фургона, оговтатися від того, що сталося, йому допомагає саме сповнена співчуття «Печаль», а не спроба «Радості» подати його втрату в позитивному світлі. (Цікаво, що ця сцена ілюструє важливий висновок дослідження про щастя, який полягає в тому, що прояв щастя повинен відповідати ситуації.)

Одним з найбільших відкриттів мультфільму можна назвати те, коли «Радість» оглядається на один з «базових спогадів» Райлі (випадок, коли дівчинка не забила вирішальний гол у важливій хокейної грі) і розуміє, що печаль Райлі викликала співчуття батьків і друзів та зробила їх ближче один до одного, перетворила цей спогад з жахливого в наповнений глибоким змістом і значенням.

Із великою чуйністю в мультфільмі «Головоломка» показано, що важкі емоції, такі як печаль, страх і гнів, що бувають дуже неприємними для людей, і саме тому багато хто з нас з усіх сил намагаються уникати їх. Але у фільмі, як і в реальному житті, всі ці емоції служать важливій меті – вони допомагають нам зрозуміти свій внутрішній світ і зовнішнє середовище, допомагають стати ближче до тих, хто нас оточує, уникати небезпек і приходити до тями після втрати. Треба свідомо приймати, а не пригнічувати важкі емоції. Одного разу «Радість» намагається перешкодити впливу «Печалі» на психіку Райлі. Для цього вона малює крейдою «коло печалі» і наказує небажаній емоції перебувати в ньому і не виходити за його межі. Кумедний момент, але психологи сходяться на думці, що така поведінка «Радості» небезпечна і називається вона «емоційним пригніченням (через пригнічення емоцій)» - це стратегія управління емоціями, яка, як вважається, призводить до тривоги і депресії, особливо підлітків, чиє розуміння власних емоцій ще недостатньо розвинене. І звичайно, спроба стримати печаль і відкинути її в результаті виходить боком і для «Радості», і для Райлі.

Пізніше у фільмі, коли Бінго-Бонго втрачає свій фургон, «Радість» намагається змусити його «когнітивно переоцінити» ситуацію, тобто намагається спонукати його переосмислити значення втрати і змінити свою емоційну реакцію на більш позитивну. Когнітивна переоцінка – це поширена стратегія, яка вважається найбільш ефективним способом регулювання емоцій. Але навіть цей метод не завжди є кращим підходом, оскільки дослідники виявили, що іноді він може підвищувати, а не знижувати рівень депресії, в залежності від ситуації.

Ближче до кінця фільму «Радість» робить те, що деякі дослідники тепер вважають найбільш здоровим способом роботи з емоціями: замість того, щоб уникати або заперечувати печаль, «Радість» приймає її такою, яка вона є, зрозумівши, що вона є важливою частиною емоційного життя Райлі.

Експерти називають це «усвідомленим прийняттям емоцій».

**Складання пам'ятки «Як керувати емоціями» (3хв)**

1) Знайти джерело негативної енергії.

2) Будь-яка емоція має причину. Шукай причину в собі, а не зовні.

3) Виражай емоцію словом або тілом (поплач; малюй; опиши, де в тілі знаходиться твоя емоція; яка вона).

4) Проявляй злість безпечно для себе і оточуючих.

Сюди можна віднести безліч форм соціального, і навіть моральної поведінки. Ось приблизний перелік:

        Навчання, амбітні навчальні досягнення.

        Волонтерська діяльність в громадських організаціях.

        Заняття спортом, професійні та аматорські, в тому числі в якості      вболівальника.

        Хобі та інтереси, в тому числі театр, кіно, виставки і музеї.

     Творчість.

5) Виправи ситуацію.

Саме цей варіант соціальної поведінки є тим самим «мирним руслом», напрям енергії в яке, в силах зіграти головну роль в підвищенні якості життя будь-якої людини.

**Техніка «Мандала радості» ( модифікація Л.Стреж) (15 хв)**

**Вступ**

Учням розповідається історія про дівчинку Поліанну, яка вміла радіти. Чи вмієш радіти ти? При яких ситуаціях?

**Основна частина**

Пропонується створити своє чарівне коло радості.

Питання для обговорення:

- Як називається робота?

- Що ти відчував під час створення мандали Радості?

- Чому вибрав саме ці колоьори для позначення своєї радості?

- Що твоя робота хоче тобі сказати?

- Що ти хочеш їй сказати?

- Що ти хочеш зробити саме зараз своєю мандалою.

**Підведення підсумків (3хв)**

Пам'ятайте,що ваші емоції – ваша відповідальність!

Вчися взаємодіяти як зі своїм внутрішнім, так і з навколишнім світом.

Вдома прикрасьте пам'ятку «Як керувати емоціями» малюнками, які доповнюють зміст, або емоційними смайликами.

*Діти отримують Шостий ключ від Країни емоцій.*