

РОЗДІЛ 3. Керую емоціями

Урок 11. Керування емоціями. Техніки самопомоги

Обговорюємо епіграф до теми — "Хто не жив посеред бурі, той ціни не знає силі" *Леся Українка, українська письменниця та культурна діячка*

Обговорюючи із підлітками вислів Лесі Українки, що підкреслює важливість активної роботи з власними емоціями, аналогічну до життєвого досвіду в бурях, запропонуйте учням прочитати поезію "Епілог" повністю.

Хто не жив посеред бурі,
той ціни не знає силі,
той не знає, як людині
боротьба і праця милі.

Хто не жив посеред бурі,
не збагне журби безсилля,
той не знає всеї муки
примусового безділля.

Як я заздрила тим людям,
що не мали відпочинку,
поки їх нелюдська втома
з ніг валила на часинку!

День і ніч — вони на варті, —
довгий труд, коротка зміна.
День і ніч — вони в роботі,
аж німіли руки й спина.

В розлютованому морі
На легенькій шкаралущі
За життя своє боролись
Тії люди завзятущі.

І таки не похилились
Перед силою стихії,
І грудьми й чолом стрічали
Бурі натиски лихії,

Певне, їм тоді здавалось,
що немає гірше муки...
Ох, борці, якби ви знали,
що то є безсилі руки!

Що то є — лежати тихо,
мов сумний розвиток долі,
і на ласку здатись бурі
та чужій сназі і волі.

Що ж зосталося такому?
Тільки думати-гадати...
Ви, борці, прийміть сі думи.
Більш не маю що вам дати.

15 — 21.01.1911, Чорне море коло Анатолії

Відтак, щоб глибше осмислити слова поезії, зрозуміти його морально-філософське значення, проведіть бесіду.

Запитання для обговорення з учнями

- Що Леся Українка мала на увазі під словом "буря"? Чи є воно метафорою до життєвих труднощів?
- Як можна розпізнати власну силу, якщо людина не проходила через великі випробування?
- Чи завжди страждання роблять людину сильнішою? Чому авторка так вважає?
- Які бурі у вашому житті допомогли вам відчути власну силу?
- Чи важко зрозуміти цінність сили без особистого досвіду проходження через труднощі?

- Як ви ставитеся до думки, що внутрішня сила формується лише в боротьбі?
- Наведіть свій приклад життєвої бурі та опишіть, як вона змінила людину.
- Уявіть сучасну ситуацію, яка могла б ілюструвати слова Лесі Українки.
- Як би ви пояснили сенс цієї цитати дитині або другу?
- Які поради дала б Леся Українка сучасним підліткам, які живуть у воєнний час?

Управління своїми емоціями, різноманітні техніки самопомоги є сучасним втіленням мудрості Лесі Українки. "Життя посеред бурі" набуває практичної форми завдяки усвідомленню власних почуттів, застосуванню різних методів регуляції емоцій та постійному розвитку сили духу через досвід подолання стресів і труднощів.

Тобто, психічна саморегуляція і самопомога не лише підтримують емоційний добробут, а й формують внутрішню стійкість і глибину, яку Леся Українка назвала "силою духу".

Цитата Лесі Українки ще раз привертає увагу до того, як важливо працювати з емоціями, здобуваючи внутрішню силу через усвідомлення, проживання та самопомогу.

Порадьте учням переглянути вдома у родинному колі цікаве відео про життя Лесі Українки та обговорити разом із батьками, чи довелось поетесі долати "життєві бурі": <https://youtu.be/1iR9qAn2Tk8?si=0IZZRLFzpJ7L7EE>

Під час розглядання проблемних питань теми **"Як допомогти собі подолати негативні емоції? Які техніки допоможуть тобі контролювати тіло? Які техніки допоможуть навести лад у думках?"** поцікавтесь, які техніки самопомоги підлітки знають, у яких ситуаціях їх застосовують, як вони допомагають тощо. Відтак ознайомте їх із ширшим колом технік, переглянувши відео та прослухавши аудіо.

Практикуйте разом із підлітками прості техніки на уроці, а ті, що потребують довшого часу для виконання, вони можуть спробувати виконати вдома. Запропонуйте до розгляду життєві ситуації, що потребують застосування психологічних технік самопомоги, та нехай учні оберуть найбільш доречні, дадуть конкретні поради.