

ПРАКТИЧЕН ПРИРАЧНИК

ЗА ЕМОЦИОНАЛНО ОПИСМЕНУВАЊЕ НА ЛИЦАТА
СО ПОПРЕЧЕНОСТ ВО МЕНТАЛНИОТ РАЗВОЈ



Мирјана Ѓурчиновска

СОДРЖИНА**ПРАКТИЧЕН ПРИРАЧНИК ЗА ЕМОЦИОНАЛНО ОПИСМЕНУВАЊЕ НА ЛИЦАТА СО ПОПРЕЧЕНОСТ ВО МЕНТАЛНИОТ РАЗВОЈ, КОИ КОРИСТАТ ПРАВО НА ОРГАНИЗИРАНО ЖИВЕЕЊЕ СО ПОДДРШКА ВО СТАНБЕНА ЕДИНИЦА**

1. ВОВЕД.....	6	35. ПРИЛОГ 2 Работилница 3 – Тага.....	34
2. ЕМОЦИОНАЛНА КОМПЕТЕНЦИЈА.....	7	36. ПРИЛОГ 2 Работилница 3А – Тага.....	35
3. ПЛАН И ДИНАМИКА ЗА РЕАЛИЗАЦИЈА НА ПРОГРАМАТА.....	8	37. ПРИЛОГ 3 Работилница 4 – Лутина.....	36
4. ТЕХНИКИ.....	8	38. ПРИЛОГ 3 Работилница 4А – Лутина.....	37
5. СПЕЦИФИЧНИ ЦЕЛИ НА ЕМОЦИОНАЛНО ОПИСМЕНУВАЊЕ / ЗА КОРИСНИКОТ.....	8	39. ПРИЛОГ 4 Работилница 5 – Страв.....	38
6. СПЕЦИФИЧНИ ЦЕЛИ НА ЕМОЦИОНАЛНО ОПИСМЕНУВАЊЕ / ЗА ПЕРСОНАЛОТ.....	9	40. ПРИЛОГ 4 Работилница 5А – Страв.....	39
7. ОПРАВДАНОСТ НА ПРИРАЧНИКОТ.....	10	41. ПРИЛОГ 5 Работилница 6 – Љубов.....	40
8. РАБОТИЛНИЦИ ЗА ЕМОЦИОНАЛНО ОПИСМЕНУВАЊЕ НА ЛИЦАТА СО ПОПРЕЧЕНОСТ ВО МЕНТАЛНИОТ РАЗВОЈ, КОИ ГО КОРИСТАТ ПРАВОТО НА ОРГАНИЗИРАНО ЖИВЕЕЊЕ СО ПОДДРШКА ВО СТАНБЕНА ЕДИНИЦА.....	10	42. ПРИЛОГ 5 Работилница 6А – Љубов.....	41
9. Работилница 1. ПРАВИЛА НА ГРУПАТА.....	10	43. ПРИЛОГ 6 Работилница 7 – Срам.....	42
10. Работилница 2. СРЕЌА.....	11	44. ПРИЛОГ 6 Работилница 7А – Срам.....	43
11. Работилница 3. ТАГА.....	12	45. ПРИЛОГ 7 Работилница 8 – Именување и препознавање на емоциите.....	44
12. Работилница 4. ЛУТИНА.....	14	46. ПРИЛОГ 8 Работилница 9 – Мојот часовник на емоции	44
13. Работилница 5. СТРАВ.....	15	47. ПРИЛОГ 9 Работилница 10 – Каде се емоциите	44
14. Работилница 6. ЉУБОВ.....	17	48. ПРИЛОГ 10 Работилница 11 – Скала на емоции	45
15. Работилница 7. СРАМ.....	18	49. ПРИЛОГ 11 Работилница 12 – Мојата емоционална карта.....	46
16. Работилница 8. ИМЕНУВАЊЕ И ПРЕПОЗНАВАЊЕ НА ЕМОЦИИТЕ.....	19	50. ПРИЛОГ 12 Работилница 13 – Препознавање различни однесувања што покажуваат одредена емоција.....	47
17. Работилница 9. МОЈОТ ЧАСОВНИК НА ЕМОЦИИ.....	19	А) Слика на разиграност и веселост	47
18. Работилница 10. КАДЕ СЕ ЕМОЦИИТЕ.....	20	Б) Слика на две деца, од кои едното му помага на другото да се облече и да сезакопча.....	48
19. Работилница 11. СКАЛА НА ЕМОЦИИ.....	21	В) Слика на две деца (од различна раса), кои се гушнати и се држат за раце.....	49
20. Работилница 12. МОЈАТА ЕМОЦИОНАЛНА КАРТА.....	21	Г) Слика на девојче, кое покажува како да ѝ недостасува некој.....	50
21. Работилница 13. ПРЕПОЗНАВАЊЕ РАЗЛИЧНИ ОДНЕСУВАЊА ШТО ПОКАЖУВААТ ОДРЕДЕНА ЕМОЦИЈА	22	51. ПРИЛОГ 13 Работилница 14 – Како да се нацртаат емоциите.....	51
22. Работилница 14. КАКО ДА СЕ НАЦРТААТ ЕМОЦИИТЕ.....	23	52. ПРИЛОГ 14 Работилница 15 – Погоди ја емоцијата/Рол плеј.....	51
23. Работилница 15. ПОГОДИ ЈА ЕМОЦИЈАТА / РОЛ ПЛЕЈ.....	24	53. ПРИЛОГ 15 Работилница 16 – Дополнување цртежи на емоции.....	52
24. Работилница 16. ДОПОЛНУВАЊЕ ЦРТЕЖИ НА ЕМОЦИИ.....	24	А) Цртеж на среќа.....	52
25. Работилница 17. ВОДЕНА ФАНТАЗИЈА „МОЕТО СРЕЌНО МЕСТО“.....	25	А1) Цртеж на среќа.....	53
26. Работилница 18. СЕМАФОР ЗА КОНТРОЛА НА ЛУТИНАТА	25	Б) Цртеж на страв.....	54
27. Работилница 19. ЗБОГАТУВАЊЕ НА РЕЧНИКОТ.....	26	Б1) Цртеж на страв.....	55
28. Работилница 20. ГУШКАЊЕ ВО КРУГ.....	27	В) Цртеж на изненаденост.....	56
29. Работилница 21. ВОЛШЕБНИ ОЧИЛА /РОЛ ПЛЕЈ.....	27	В1) Цртеж на изненаденост.....	57
30. Работилница 22. ОГЛЕДАЛО, ОГЛЕДАЛО... ШТО ГЛЕДАМ ЈАС?.....	28	Г) Цртеж на лутина.....	58
31. ЕВАЛУАЦИЈА.....	28	Г1) Цртеж на лутина.....	59
ПРИЛОЗИ ЗА РЕАЛИЗАЦИЈА НА РАБОТИЛНИЦИТЕ ЗА ЕМОЦИОНАЛНО ОПИСМЕНУВАЊЕ НА ЛИЦАТА СО ПОПРЕЧЕНОСТ ВО МЕНТАЛНИОТ РАЗВОЈ.....	29	Д) Цртеж на тага.....	60
32. ДАЛИ СЕ ДОБРИ ИЛИ ЛОШИ ЕМОЦИИТЕ?.....	30	Д1) Цртеж на тага.....	61
33. ПРИЛОГ 1 Работилница 2 - Среќа.....	32	54. ПРИЛОГ 16 Работилница 18 – Семафор за контрола на лутината.....	62
34. ПРИЛОГ 1 Работилница 2А – Среќа.....	33	55. ПРИЛОГ 17 Евалуативен лист А).....	63
		Евалуативен лист Б).....	65
		56. ПРИЛОГ 18 Структурирање на слободното време.....	69
		57. ЛИТЕРАТУРА.....	74

ПРЕДГОВОР

Прирачникот што се наоѓа пред вас е наменет за развивање на емоционалната интелигенција. Се нуди модел во кој низ 22 едукативно-искуствени, структурирани работилници се работи на повеќе емоции, на нивното препознавање и изразување. Во таа смисла, прирачникот е погоден за работа на развивање емоционална интелигенција со деца и возрасни, групно и индивидуално, и во нешто модифицирана форма е применлив речиси за сите луѓе.

Конкретно, овој прирачник е наменет за едукација на професионалци што работат со лица со интелектуална попреченост и претставува прв прирачник од ваков вид во Македонија. Неговата посебна вредност се гледа во тоа што е произлезен од искуството добиено преку реализирање на програмата за психо-социјална интервенција и интеграција на лицата со интелектуална попреченост, кои користат право на организирано живеење со поддршка во станбени единици за организирано живеење со поддршка.

Во непосредната работа со овие лица јасно се препознаени нивните потреби, затоа работилниците се насочени кон развој на позитивна слика за себе, развој на самопочитувањето, создавање квалитетни интерперсонални односи, задоволство со сопствениот живот и олеснување на интеграцијата во заедницата. Прирачникот има за цел да им помогне на овие лица да станат емоционално посилни, да развиваат способности за совладување на тешкотиите со кои се соочуваат во секојдневното живеење, да развиваат вештини за самоизразување и комуникација, да стекнуваат доверба во себе и во другите. Оваа цел е во согласност со современото сфаќање на поддршката на овие лица, кое ја нагласува нивната способност, а не нивната немоќ, што придонесува за поквалитетен живот и подобро менталното здравје.

Во современиот пристап кон овие лица, при одредувањето на степенот на интелектуалната попреченост, освен количникот на интелигенција, задолжително се зема предвид и адаптивното функционирање, кое вклучува мотивација, социјални и културни аспекти. Дел од адаптивното функционирање се и развивање на социјалните вештини што вклучуваат интерперсонални вештини, развивање на одговорноста, самопостигнување, доверба, почитување на законите, избегнување на улогата на жртва. Сето ова е суштински поврзано со емоционалната интелигенција, која претставува способност да се управува со емоциите на начин што ја зголемува личната моќ и го подобрува квалитетот на животот.

Со оглед на тоа што современото сфаќање на поддршката на овие лица ја нагласува нивната способност, а не нивната немоќ, развивањето на емоционалната интелигенција ги промовира нивните емоционални и социјални компетенции, а ги редуцира агесијата и проблемите во однесувањето. Со препознавање на сопствените потреби, се стекнуваат услови за да се разберат и да се прифатат другите.

Бидејќи програмата се спроведува во група, корисниците учат да слушаат, да препознаваат невербална комуникација кај себеси и кај другите, да се изразуваат себеси при што работат на сопствените емоции. Групата е погодна за работа затоа што корисниците учат за себе споредувајќи се со другите и на тој начин градат концепт за себе.

Програмата што се нуди е холистичка, бидејќи се занимава со когнитивни, имагинативни, афективни, физички и социјални страни на личноста, а се реализира со користење многубројни техники: цртање, боене, библиотерапија, играње улоги, разјаснување ставови, работа во мали групи, за кои се покажало дека корисниците лесно ги прифаќаат. Од особено значење е што примената на овој прирачник при работа со корисниците ќе ги разбуди потенцијалите и здравите сили што ќе доведе до развивање на моделот на резилентност наспроти моделот на оштетеност, односно неспособност и целосна зависност од другите кои треба да управуваат со нивниот живот.

ПРАКТИЧЕН ПРИРАЧНИК ЗА ЕМОЦИОНАЛНО ОПИСМЕНУВАЊЕ НА ЛИЦАТА СО ПОПРЕЧЕНОСТ ВО МЕНТАЛНИОТ РАЗВОЈ од авторот Мирјана Ѓурчиновска, се издава постхумно.

Драгана Батиќ

ВОВЕД:

Стекнувањето и развојот на емоционалните способности кај децата е задача на семејството. Во услови кога семејството од различни причини не е во состојба да ја остварува својата функција, тогаш оваа задача ја презема носителот на грижата (старателот, згрижувачкото семејство или установата за социјална заштита што се грижи за детето).

Се поставува прашање дали може и на каков начин установата за социјална заштита да ја преземе оваа традиционална улога на семејството?

На ова прашање посредно го добивме одговорот што произлезе од реализација на Програмата за психо-социјална интервенција и интеграција на лицата со попреченост во менталниот развој, кои користат право на организирано живеење со поддршка во станбена единица. И покрај нужноста од институционална заштита за лицата што не можат да ја добијат потребната грижа во рамките на биолошките семејства, долгогодишната институционализација остава длабоки траги врз нивното ментално здравје, а институционалното опкружување го забавува психофизичкиот развој.

Психо-социјалната програма ја реализираше Одделението за деинституционализација во системот на социјална заштита при Министерството за труд и социјална политика, со пет корисника деинституционализирани од ЈУ Специјален завод Демир Капија, сместени во станбена заедница за организирано живеење со поддршка, со кои се работеше во работилници на однапред структурирани теми.

Целта на Програмата беше развивање позитивна слика за себе и развивање на самопочитувањето, создавање квалитетни интерперсонални односи, задоволство со сопствениот живот и олеснување на интеграцијата во заедницата на лицата со попреченост во менталниот развој.

Циклусот на емоции беше разработен во повеќе работилници, а се работеше и преку слики на лица што изразуваа одредена емоција: страв, тага, лутина, среќа. Интересно беше што корисниците покажаа:

- недоволна самосвесност, односно неспособност за препознавање на сопствените емоции и нивното влијание во однесувањето, особено на планот на донесување одлуки;
- тешкотии во однос на вербализирање и поврзување на емоциите со конкретни животни ситуации;
- неприфаќање и негирање на емоциите што се сметаат за негативни;
- во рол плеј избегнуваа да ги покажуваат емоциите преку несоодветно смеење, незаинтересираност и сл.;
- честопати не беа во состојба да се присетат на одредени емоции и не се сеќаваа дека некогаш биле тажни, исплашени, лути;
- тешкотии во саморегулирање, односно контролирање на сопствените емоции и импулси, што се одразуваа и на тешкотии во адаптација на промените во животните ситуации, како и
- недоволна социјална свесност, односно недоволна способност за препознавање, разбирање и реагирање на емоциите на другите (емпатија).

Еден корисник негираше дека некогаш чувствувал страв, покажуваше непријатност и срам да зборува за оваа емоција и најчесто реагираше дека му е досадно. Корисниците не беа свесни за своите расположенија и не ги разликуваа расположенијата на другите, а можноста за емпатија беше минимална. Сиромашниот и несоодветен емоционален речник го отежнуваше нивното разбирање на сопствената состојба и потреби, но и комуникацијата со средината. Со оглед на тоа што стануваше збор за корисници со полесен степен на попреченост во менталниот развој, бевме сигурни дека нивната попреченост не беше препрека за разбирање

на сопствената состојба, како и за недостатокот од емпатија во однос на состојбата на другите луѓе. Сето ова ни ја укажа потребата за унапредување на менталното здравје на лицата со попреченост во менталниот развој преку изработка и реализирање Програма за емоционално описменување. Изготвениот Прирачник е наменет за едуцирање на персоналот кој ја обезбедува поддршката на корисниците, како би можеле Програмата да ја имплементираат во работа со сите корисници што се сместени во станбените заедници за организирано живеење со поддршка.

Со мали модификации Прирачникот може да го користат сите оние што практикуваат работа со лица со попреченост во менталниот развој, без оглед на нивниот облик на заштита.

ЕМОЦИОНАЛНА КОМПЕТЕНЦИЈА

Емоционална интелигенција е способност за препознавање на сопствените емоции, интеграција на емоциите и мислите, разбирање на емоциите и нивно регулирање во функција на сопствен раст и развој. Според овој модел, емоциите се важен извор на информации, кој го олеснува разбирањето и снаоѓањето во социјалната средина. Човекот не се раѓа со способностите што ги вклучува емоционалната интелигенција, тоа се капацитети што може и мора да се учат во текот на растот и развојот, преку комуникација со за нас важните луѓе (свесност за сопствените емоции, разбирање на емоциите на другите, вештини на управување со своите емоции и создавање добри меѓучовечки односи).

Предуслов за здрав психички развој е соодветно препознавање на емоциите, нивно именување, воочување на нивното појавување, следење на нивниот интензитет, престанок на емоцијата, слободно зборување за емоциите, контрола на емоциите и учење стратегии за справување со непријатните емоции.

Преку емоционално описменување, лицето учи дека може да влијае врз своите емоции и своето однесување, како и за можноста за нивно контролирање.

Емоционалната компетенција означува свесност за сопствената личност. Добра емоционална компетенција означува дека лицето е способно за емпатија, дека е способно да слуша, да се грижи за себе и за другите. На пример, лице што нема развиено емоционална писменост, на прашањето како се чувствува, одговара: „Лошо се чувствувам - напнат сум“, што значи дека опишува што доживува, но не ја именува емоцијата.

Тој, всушност, не знае што чувствува, дали тоа негово непријатно доживување е страв, лутина, вина, загриженост или нешто друго. Ако ја именуваме емоцијата, дури понатаму можеме да размислуваме и да ја поврземе со некоја животна ситуација.

Емоционалното описменување е корисно учење насочено кон личноста, развој на нејзината самосвест, поставување на сопствените граници, препознавање на потребите. Тоа доведува до развој на способноста за разрешување конфликти и постигнување компромис, овозможува поголема отвореност, комуникативност, подобра адаптација во средината и општа прифатеност.

Проблемите во однесувањето, агресивноста, тагата, изолацијата, проблемите со исхраната, зависностите и сл., во голема мера се поврзуваат со непознавање и неприфаќање на сопствените емоции, односно нивно неприфаќање од другите луѓе.

Сметаме дека подучувањето за емоционално „описменување“ и поттикнувањето на развојот на емоционалните способности, во голема мера може позитивно да ги менува корисниците и да влијае врз нивниот раст и развој, особено што емоционалната писменост е значајна на планот на животот, при комуникацијата, односите со другите луѓе и при односот кон себе.

Емоционално писмените личности се сакаат себеси и другите, свесни се за своите потреби и ги искажуваат во комуникацијата, а нивниот комуникациски стил е асертивен.

Во овој контекст, целта на Одделението за деинституционализација во системот на социјалната заштита при Министерството за труд и социјална политика беше да изработи препознатлива Психо-социјална програма за системска грижа и унапредување на менталното здравје на корисниците со попреченост во менталниот развој кои се сместени во станбени единици за организирано живеење со поддршка, во чии рамки ќе се реализира и Програма за емоционално описменување на овие корисници (унапредување на емоционалните способности).

Оваа едукација треба да ја помине целиот персонал што е ангажиран во работа со корисниците во станбените единици, бидејќи сите тие со своето однесување се модел и практична лекција за емоционалните способности, а потоа Програмата да ја реализира координаторот во секоја станбена заедница.

Оваа Програма е пионерски обид за унапредување на менталното здравје кај лицата со попреченост во менталниот развој, бидејќи немаме увид дека постојат слични програми што се наведени во литературата, освен програмата – работилници: Примарни емоции од Даворка Грбац Плавчиќ, која работела на емоционално описменување на ученици со лесна попреченост во менталниот развој.

ПЛАН И ДИНАМИКА ЗА РЕАЛИЗАЦИЈА НА ПРОГРАМАТА

Прирачникот ќе се реализира преку 22 едукативно искуствени работилници. Во работилниците ќе се работи на шест примарни емоции: среќа, тага, лутина, страв, љубов и срам. Групата ќе ја сочинуваат: асистентите, координаторите и раководителот на Службата за домување. Времетраењето на работилниците ќе се реализира во договор со раководителот на службата.

Основни обележја на работилниците:

- Игровен контекст на размена на искуство.
- Циркуларно учество на сите учесници, вклучувајќи ги персоналот и водителите на работилниците.

ТЕХНИКИ

Индивидуална работа, работа во пар, групна работа, цртеж, работа со бои, стрип-техника, рол плеј, споделување искуства, вежбање техники на успешна комуникација.

СПЕЦИФИЧНИ ЦЕЛИ НА ЕМОЦИОНАЛНО ОПИСМЕНУВАЊЕ / ЗА КОРИСНИКОТ:

- вовед во емоции/учење на јазикот на емоциите;
- препознавање и разликување на емоциите кај себе и кај другите;
- именување на емоциите со зборови;
- учење на емпатија;
- збогатување на речникот на емоции;
- изразување на емоциите со зборови;
- екстернализација на емоциите преку цртеж, однесување, гестикација, интонација...;
- прифаќање на емоциите и нивно соодветно искажување;
- развивање свесност дека нашите емоции повеќепати се менуваат во текот на денот;
- развивање сфаќање дека нема добри и лоши / позитивни и негативни емоции и дека е во ред да се чувствува и страв и тага, нервоза, лутина, бес... и дека тоа не нè прави да бидеме лоши луѓе;

- справување со емоциите што ни предизвикуваат непријатност;
- контрола на однесувањето;
- стекнување увид што е тоа што нè прави среќни, лути, тажни, исплашени / сличности и разлики со другите;
- развивање свест за себе и подигнување на самопочитувањето;
- успешно комуницирање и градење односи со другите;
- создавање и одржување позитивна слика за себе;
- развивање здрави потенцијали односно зајакнување на моделот на резилентност наместо моделот на оштетеност;
- развивање социјални вештини;
- структурирање на слободното време преку организирани слободни активности;
- унапредување на квалитетот на живеење, создавање задоволен и радосен корисник.

Способноста за препознавање и изразување на емоциите е прв чекор во развивање на самосвеста (свест за себе) и самопочитувањето.

СПЕЦИФИЧНИ ЦЕЛИ НА ЕМОЦИОНАЛНО ОПИСМЕНУВАЊЕ / ЗА ПЕРСОНАЛОТ:

- унапредување на работата на персоналот вработен во станбените единици, преку искуствена едукација и зголемување на професионалната осетливост за потребите и правата на корисниците;
- имплементирање на Програмата за емоционална писменост во секојдневната работа со корисниците во Службите за поддршка на домувањето во заедницата;
- низ игровен контекст запознавање со потребите и можностите на секој корисник;
- примена на стекнатите знаења во планирање на поддршката и активностите за секој корисник;
- непосредна помош на корисниците за нивно полесно адаптирање, социјализација и интеграција во новата средина;
- структурирање на слободното време преку организирани активности;
- подобрување на квалитетот на живеење на корисниците;
- мониторинг и евалуација на квалитетот на услугите во рамките на станбените единици.
- При реализација на работилниците, а и во секојдневните активности, персоналот треба да:
- Инсистира на почитување на правилата за работа во група и да се направи листа на правила што корисниците треба да ги почитуваат во станбената единица (време на станување, легнување, посети, прошетки и сл.);
- Активно да се вклучуваат сите корисници во реализација на секојдневните активности;
- Да се учат да кажуваат „Јас“ пораки, кои ја зголемуваат свесноста за себе и го унапредуваат нивното самозастапување и самоодредување, односно да зборуваат во свое име;
- Континуирано да се инсистира на избор во одлуките, на секој корисник да му се понуди можност да избере (избор на боици, избор што ќе каже, каде ќе седне и сл.), а со тоа и да преземе одговорност за своите постапки;
- Да се учат на интеграција и споделување, со што ќе се учат на фокусираност на мислење, контакт со себе и развивање свест за себе, развивање на самопочитување и позитивна слика за себе;
- Координаторот во соработка со асистентот и корисникот да ги користи работилниците за изработка на План за индивидуална работа со секој корисник, кој треба да го содржи стручното досие;
- Задачите што произлегуваат од реализација на работилниците, да се практикуваат во секојдневните активности, да се повторуваат и да се извежуваат добиените ефекти од нив;

- На асистентот да му се поставуваат работни задачи што ќе произлезат од работилниците, задачи што ќе ги имплементираат корисниците во секојдневните активности, со што ќе се продолжи континуитетот на активно размислување, развивање позитивни релации во групата, развивање чувство на припадност во групата, учење на самозастапување и самоодредување и сл. Како што е, на пример, случајот со изработка на симбол, кој ќе го покажуваат на оној што не ги почитува нивните права;
- Успешноста во реализација на поставените задачи да ја следи, координира и да ја евалуира раководителот на Службата за поддршка на домувањето во заедницата.

ОПРАВДАНОСТ НА ПРИРАЧНИКОТ

За подигнување на квалитетот на животот на корисниците во станбените заедници, развивање чувство на припадност во заедницата во која живеат, но и пошироко, да им се помогне да се интегрираат и да станат дел од локалната заедница, потребни се квалитетни стручни програми и компетентен персонал, заеднички ентузијазам, многу време, љубов, волонтерска и тимска работа за да се остварат поставените цели.

Од стручниот персонал во најголема мера зависи и односот на локалната заедница спрема корисниците. Со своето однесување и со однесувањето на корисниците треба да се менува јавната свест, да се сензибилизира локалната заедница за правата на корисниците, таа да стане толерантна и отворена заедница, која ќе обезбедува можности и поддршка на лицата со попреченост во менталниот развој за развивање на нивните практични, когнитивни и социјални компетенции во просторот на заедничкото живеење. Наша цел е да работиме со персоналот на сензибилизација, едукација и мотивација за унапредување на квалитетот на живеење на корисниците што се сместени во станбени единици за живеење со поддршка, бидејќи квалитетниот однос меѓу персоналот и корисникот е клучен за квалитетното живеење на корисникот.

РАБОТИЛНИЦИ ЗА ЕМОЦИОНАЛНО ОПИСМЕНУВАЊЕ НА ЛИЦАТА СО ПОПРЕЧЕНОСТ ВО МЕНТАЛНИОТ РАЗВОЈ, КОИ ГО КОРИСТАТ ПРАВОТО НА ОРГАНИЗИРАНО ЖИВЕЕЊЕ СО ПОДДРШКА ВО СТАНБЕНА ЕДИНИЦА

Работилница 1. ПРАВИЛА НА ГРУПАТА:

Се поттикнуваат сите учесници со бора на идеи да ги кажат правилата што им се важни да се почитуваат од страна на групата во текот на изведувањето на работилниците.

На пример, да слушаме додека некој зборува, да не се навредуваме, да не го исмеваме другиот... Еден ги запишува на флип чарт, а потоа сите учествуваат во разубавување на постерот. До секое правило да се измисли знак (симбол), кој ќе одговара на правилото и кој ќе им помогне на оние што не знаат да читаат да ги препознаат правилата.

Потоа се дискутира како ќе се однесуваме кон оние што нема да ги почитуваат правилата. Може да се направи еден заеднички знак, на кој му даваме симболично име (сите учествуваат во изработката), кој ќе го покажеме на оној што нема да ги почитува правилата. Рол плеј: Еден не ги почитува правилата, а друг реагира и му го покажува предупредувачкиот знак.

ПОТРЕБЕН МАТЕРИЈАЛ ЗА ИЗВЕДУВАЊЕ НА РАБОТИЛНИЦАТА:
ФЛИП ЧАРТ, БОИЦИ, ФЛОМАСТЕРИ, НОЖИЦИ.



Работилница 2. СРЕЌА



А) Се работи со слика на лице кое покажува среќа. Инструкција: Што покажува ова лице? Учесниците погодуваат што чувствува и што покажува лицето. Ајде да видиме какви му се очите, веѓите, устата? Од учесниците се бара да го поврзат изразот на лицето со деталите по кои може да се препознае емоцијата. Што е среќа? (Со бора на идеи се запишуваат сите одговори на флип чарт)

Дискусија: Се работи во круг со сите учесници. Водителот активно ги следи одговорите и постојано потпрашува, да провери дали секој учесник го разбрал прашањето.

Б) Кога би можело да прозбори ова лице што покажува среќа, која приказна би ни ја раскажало. Зошто е среќно? Што е тоа што му се случило?

Дискусија: Се работи во круг со сите учесници. Секој се поттикнува да раскаже своја приказна.

В) На учесниците им се даваат два нацртани круга, на едниот да ја нацртаат емоцијата, а на другиот да ја обојат. Инструкција: Претвори го кругот во лице кое ќе ја покаже твојата среќа. Кој не може да црта, да одбере боја што ќе ја покаже неговата среќа и да го бои кругот, а под кругот да се напише/именува емоцијата. Ако корисникот не знае да пишува, тоа го прави водителот на работилницата.

Дискусија: Во круг секој учесник дискутира за нацртаната и обоената среќа. Што те направило среќен? Водителот треба да потпрашува за да ја доведе емоцијата во врска со одредена ситуација кога бил среќен. Дали покажуваш среќа? Како ја покажуваш среќата? По што другите можат да ја препознаат твојата среќа? Ако не ја препознаваат, зошто? Дали ја криеш среќата? Дали се плашиш од нешто? Кога си ти среќен, како реагираат другите (се набројуваат оние луѓе што се во негова непосредна близина)? Дали се и тие среќни? Ако не, зошто?

Г) Се бара од секој учесник да направи среќно лице, да застане пред групата и да ја покаже својата среќа со однесување, движење, гестикација, држење на телото...

Дискусија: Секој кажува по што забележал дека другиот е среќен, какво му било лицето, се опишува во детали, држењето на телото, гласот...

Д) Повеќе постер. Сите учесници одговараат на прашањата што водителот ги запишува на постерот. Што е среќа? Како ја покажуваме среќата? Што нè прави среќни? Дали е добро да сме среќни?

Ѓ) Секој да ја нацрта среќата со бои што најдобро ќе ја покажат неговата среќа. Дискусија: Се работи во круг со сите учесници, секој го покажува својот цртеж на среќа.

Е) Како се чувствува твоето тело кога си среќен? Секој во круг кажува за личните симптоми. Водителот ги запишува симптомите на флип чарт.

Работилница 4. ЛУТИНА



А) Се работи со слика на лице кое покажува лутина.

Инструкција: Што покажува ова лице? Учесниците погодуваат што чувствува и што покажува лицето.

Ајде да видиме какви му се очите, веѓите, устата?

Од учесниците се бара да го поврзат изразот на лицето со деталите по кои може да се препознае емоцијата.

Што е лутина? (Со буре на идеи се запишуваат сите одговори на флип чарт)

Б) Кога би можело да прозбори ова лице, која приказна би ни ја раскажало, што му се случило? Кога би можело да прозбори, што би кажало, зошто е луто?

В) На учесниците им се даваат два нацртани круга, на едниот да ја нацртаат емоцијата, а на другиот да ја обојат. Инструкција: Претвори го кругот во лице што ќе ја покаже твојата лутина. Кој не може да црта, да одбере боја што ќе ја покаже неговата лутина и да го обои со боја кругот, а под кругот да се напише/именува емоцијата.

Дискусија: Во круг секој учесник дискутира за нацртаната и обоената лутина. Што те налутило? Треба да се потпрашува за да ја доведе емоцијата во врска со одредена ситуација кога бил лут. Дали покажуваш лутина? Како ја покажуваш лутината? По што другите можат да ја препознаат твојата лутина? Ако не ја препознаваат, зошто? Дали ја криеш лутината? Дали се плашиш од нешто? Кога си ти лут, како реагираат другите (се набројуваат оние луѓе што се во негова непосредна близина). Дали се и тие лути? Ако да, зошто?

Г) Секој учесник прави луто лице и станува пред групата да ја покаже својата лутина и со однесување, движење, гестикација, држење на телото...

Д) Ослободување од лутина.

Сети се на некоја случка кога многу си се налутил. Што се случило? Кој те налутил? Сети се кои зборови ти биле кажани, со каков глас, дали висок, низок, силен, заканувачки, лут и сл. Сети се дали си бил сам или некој бил присутен. Почувствувај ја својата лутина, која расте во тебе, расте, расте... и повторно се буди во тебе. Ти си лут, и тоа многу си лут. Биди со твојата лутина и почувствувај ја со целата сила. А сега обиди се да се одлутиш: вдиши длабоко со полни гради, а потоа силно, силно издиши ја и исфрли ја лутината надвор од тебе. Притоа гласно викни: Хуууууууууууу. Повторувај го тоа додека да почувствуваш дека веќе не си лут.

(Дали почувствува олеснување и ослободување од напнатоста што ја предизвикува лутината?)

Ѓ) Како се чувствува твоето тело кога си така расположен?

Разговор во круг: секој кажува што е тоа што го налутило. Како реагира кога е лут? По што можат другите да го препознаат кога е лут? Какво е неговото лице, очи, уста, држењето на телото, гласот...

Е) Секој да ја нацрта лутината со бои што најдобро ќе ја покажат неговата лутина.

Дискусија: Се работи во круг со сите учесници, секој го покажува својот цртеж на лутина.

Ж) Повеќе постер. Сите учесници одговараат на прашањата што водителот ги запишува на флип чарт. Што е лутина? Како ја покажуваме лутината? Што не прави лути? Дали е добро да сме лути?

ЦЕЛ НА АКТИВНОСТА:

- препознавање и разликување на лутината кај себе и кај другите (сличности и разлики со другите);
- именување на лутината;
- збогатување на речникот на емоции;
- екстернализација на лутината со цртеж, однесување, гестикација, интонација;
- поврзување на емоцијата со конкретна ситуација, сега и овде, но и со минатото и иднината, бидејќи така се развива личен континуитет и стабилност;
- креативно изразување на лутината со боја и облик;
- стекнување увид во тоа што не прави лути;
- ослободување од лутината;
- структурирање на слободното време.

ПОТРЕБЕН МАТЕРИЈАЛ ЗА ИЗВЕДУВАЊЕ НА РАБОТИЛНИЦАТА:
ФЛИП ЧАРТ, ФЛОМАСТЕРИ, БОИЦИ (ПРИЛОГ 3 И ПРИЛОГ 3 А
– РАБОТИЛНИЦА ЛУТИНА, ДАДЕНИ ВО ПРИЛОЗИТЕ).



Работилница 5. СТРАВ



А) Се работи со слика на лице кое покажува страв.

Инструкција: Што покажува ова лице? Учесниците погодуваат што чувствува и што покажува лицето.

Ајде да видиме какви му се очите, веѓите, устата?

Од учесниците се бара да го поврзат изразот на лицето со деталите по кои може да се препознае емоцијата.

Што е страв? (Со буре на идеи се запишуваат сите одговори на флип чарт)

Б) Кога би можело да прозбори ова лице, која приказна би ни ја раскажало, што му се случило? Кога би можело да прозбори, што би кажало, зошто е исплашено?

В) На учесниците им се даваат два нацртани круга, на едниот да ја нацртаат емоцијата, а на другиот да ја обојат. Инструкција: Претвори го кругот во лице кое ќе го покаже твојот страв. Кој не може да црта, да одбере боја што ќе го покаже неговиот страв и да го обои со боја кругот, а под кругот да се напише/именува емоцијата.

Дискусија: Во круг секој учесник дискутира за нацртаниот и обоен страв. Што те исплашило? Треба да се потпрашува за да ја доведе емоцијата во врска со одредена ситуација кога бил исплашен. Дали покажуваш страв? Како го покажуваш стравот? По што другите можат да го препознаат твојот страв? Ако не го препознаваат, зошто? Дали го криеш стравот? Дали се плашиш од нешто? Кога си исплашен, како реагираат другите (се набројуваат оние луѓе што се во негова непосредна близина). Дали се и тие исплашени? Ако да, зошто?

Г) Секој учесник прави исплашено лице и станува пред групата да го покаже својот страв и со однесување, движење, гестикација, држење на телото...

Д) Ослободување од страв.

Сети се на некоја случка кога многу си се исплашил. Што се случило? Кој те исплашил? Сети се кои зборови ти биле кажани, со каков глас, дали висок, низок, силен, заканувачки, лут и сл. Сети се дали си бил сам или некој бил присутен. Почувствувај го својот страв, кој расте во тебе, расте, расте... и повторно се буди во тебе. Ти си исплашен, и тоа многу си исплашен. Биди со твојот страв и почувствувај го со целата сила. А сега обиди се да се обестрашиш: вдиши длабоко со полни гради, а потоа силно, силно издиши и исфрли го стравот надвор од тебе. Притоа гласно викни: Хуууууууууу. Повторувај го тоа додека да почувствуваш дека веќе не си исплашен. (Дали почувствува олеснување и ослободување од напнатоста што ја предизвикува стравот?)

Ѓ) Како се чувствува твоето тело кога си така расположен?

Разговор во круг: секој кажува што е тоа што го исплашило. Како реагира кога е исплашен? По што можат другите да го препознаат кога е исплашен? Какво е неговото лице, очи, уста, држењето на телото, гласот...

Е) Секој да го нацрта стравот со бои што најдобро ќе го покажат неговиот страв.

Ж) Правење постер. Сите учесници одговараат на прашањата што водителот ги запишува на флип чарт. Што е страв? Како го покажуваме стравот? Што нè прави исплашени? Дали е добро да сме исплашени?

ЦЕЛ НА АКТИВНОСТА:

- препознавање и разликување на стравот кај себе и кај другите (сличности и разлики со другите);
- именување на стравот;
- збогатување на речникот на емоции;
- екстернализација на стравот со цртеж, однесување, гестикација, интонација;
- поврзување на емоцијата со конкретна ситуација, сега и овде, но и со минатото и иднината, бидејќи така се развива личен континуитет и стабилност;
- креативно изразување на стравот со боја и облик;
- ослободување од стравот;
- стекнување увид во тоа што нè прави исплашени;
- структурирање на слободното време.

ПОТРЕБЕН МАТЕРИЈАЛ ЗА ИЗВЕДУВАЊЕ НА РАБОТИЛНИЦАТА:
ФЛИП ЧАРТ, ФЛОМАСТЕРИ, БОИЦИ (ПРИЛОГ 4 И
ПРИЛОГ 4 А – РАБОТИЛНИЦА СТРАВ, ДАДЕНИ ВО ПРИЛОЗИТЕ).



Работилница 6. ЛУБОВ



А) Се работи со слика на лице кое покажува љубов.

Инструкција: Што покажува ова лице? Учесниците погодуваат што чувствува и што покажува лицето. Ајде да видиме какви му се очите, веѓите, устата? Од учесниците се бара да го поврзат изразот на лицето со деталите по кои може да се препознае емоцијата.

Дискусија: Што е љубов? (Со бура на идеи се запишуваат сите одговори на флип чарт) Какви видови љубов постојат? Се разговара за различни видови љубов, љубов меѓу маж и жена, пријателска љубов, љубов кон Бога, природа, животни, љубов на лекар кон пациент, кон татковината и сл.

Б) Кога би можело да прозбори ова лице, која приказна би ни ја раскажало, што му се случило? Кога би можело да прозбори, што би кажало, кого го љуби и зошто го љуби?

В) На учесниците им се даваат два нацртани круга, на едниот да ја нацртаат емоцијата, а на другиот да ја обојат. Инструкција: Претвори го кругот во лице што ќе ја покаже твојата љубов. Кој не може да црта, да одбере боја што ќе ја покаже неговата љубов и да го обои со боја кругот, а под кругот да се напише/именува емоцијата.

Дискусија: Во круг секој учесник дискутира за нацртаната и обоена љубов, ја доведува емоцијата во врска со одредена ситуација кога љуби. Дали ја покажува љубовта? Ако да, како ја покажува и по што другите можат да ја препознаат неговата љубов. Ако не, зошто? Дали ја крие?

Г) Секој учесник станува пред групата да ја покаже својата љубов и со однесување, движење, гестикација, држење на телото...

Д) Да го нацртаат најдрагото суштество по своја желба (реално или од фантазија), да кажат кое е тоа суштество, како ја покажува својата љубов и како лицето му возвраќа...

Ѓ) Правење постер. Сите учесници одговараат на прашањата што водителот ги запишува на постерот. Што е љубов? Како ја покажуваме љубовта? Што нè прави заљубени? Дали е добро да сме заљубени?

ЦЕЛ НА АКТИВНОСТА:

- препознавање различни видови љубов (сличности и разлики со другите);
- именување на љубовта;
- збогатување на речникот на емоции;
- поврзување на емоцијата со конкретна ситуација, сега и овде, но и со минатото и иднината, бидејќи така се развива личен континуитет и стабилност;
- екстернализација на љубовта со цртеж, однесување, гестикација, интонација;
- креативно изразување на љубовта со боја и облик;
- стекнување увид во тоа што нè прави да сакаме;
- структурирање на слободното време.

ПОТРЕБЕН МАТЕРИЈАЛ ЗА ИЗВЕДУВАЊЕ НА РАБОТИЛНИЦАТА:
ФЛИП ЧАРТ, ФЛОМАСТЕРИ, БОИЦИ (ПРИЛОГ 5 И ПРИЛОГ 5 А
– РАБОТИЛНИЦА ЛЌУБОВ, ДАДЕНИ ВО ПРИЛОЗИТЕ)



Работилница 7. СРАМ



А) Се работи со слика на лице кое покажува срам.

Инструкција: Што покажува ова лице? Учесниците погодуваат што чувствува и што покажува лицето.

Ајде да видиме какви му се очите, веѓите, устата?

Од учесниците се бара да го поврзат изразот на лицето со деталите по кои може да се препознае емоцијата.

Што е срам? (Со бура на идеи се запишуваат сите одговори на флип чарт)

Б) Кога би можело да прозбори ова лице, која приказна би ни ја раскажало, што му се случило? Кога би можело да прозбори, што би кажало, зошто е засрамено?

В) На учесниците им се даваат два нацртани круга, на едниот да ја нацртаат емоцијата, а на другиот да ја обојат. Инструкција: Претвори го кругот во лице што ќе го покаже твојот срам. Кој не може да црта, да одбере боја што ќе го покаже неговиот срам и да го обои со боја кругот, а под кругот да се напише/именува емоцијата.

Дискусија: Во круг секој учесник дискутира за нацртаниот и обоен срам. Што те направило засрамен? Треба да се потпрашува за да ја доведе емоцијата во врска со одредена ситуација кога бил засрамен. Дали покажуваш срам? Како го покажуваш срамот? По што другите можат да го препознаат твојот срам? Ако не го препознаваат, зошто? Дали го криеш срамот? Дали се срамиш од нешто? Кога си засрамен, како реагираат другите (се набројуваат оние луѓе што се во негова непосредна близина).

Г) Секој учесник прави засрамено лице и застанува пред групата да го покаже својот срам со однесување, движење, гестикулација, држење на телото.

Д) Правење постер. Сите учесници одговараат на прашањата што водителот ги запишува на флип чарт. Што е срам? Како го покажуваме срамот? Што нè прави засрамени? Дали е добро да сме засрамени?

ЦЕЛ НА АКТИВНОСТА:

- препознавање и разликување на срамот кај себе и кај другите (сличности и разлики со другите);
- именување на срамот;
- збогатување на речникот на емоции;
- поврзување на емоцијата со конкретна ситуација, сега и овде, но и со минатото и иднината, бидејќи така се развива личен континуитет и стабилност;

- екстернализација на срамот со цртеж, однесување, гестикулација, интонација;
- креативно изразување на срамот со боја и облик;
- ослободување од срамот;
- стекнување увид во тоа што нè прави засрамени;
- структурирање на слободното време.

ПОТРЕБЕН МАТЕРИЈАЛ ЗА ИЗВЕДУВАЊЕ НА РАБОТИЛНИЦАТА:
ФЛИП ЧАРТ, ФЛОМАСТЕРИ, БОИЦИ (ПРИЛОГ 6 И
ПРИЛОГ 6 А – РАБОТИЛНИЦА СРАМ, ДАДЕНИ ВО ПРИЛОЗИТЕ).



Работилница 8. ИМЕНУВАЊЕ И ПРЕПОЗНАВАЊЕ НА ЕМОЦИЈЕ

На учесниците им се даваат шест исечени круга.

Инструкција: Претвори го кругот во лице што ќе покаже лутина. Кој не може да црта, да го обои кругот со боја што ќе го покаже соодветното чувство.

Добиеното лице се лепи на шпатула/стапче и се покажува пред целата група.

На ист начин се работи со другите пет круга (радост, страв, срам, љубов и тага).

Дискусија: Во круг секој учесник дискутира за нацртаната или обоената емоција, ја доведува емоцијата во врска со одредена ситуација, дали ја покажува, објаснува како ја покажува и по што другите можат да ја забележат дадената емоција, дали другите ја препознаваат....

ЦЕЛ НА АКТИВНОСТА:

- препознавање и разликување на емоциите;
- именување на емоциите;
- екстернализација на емоциите со боја;
- развивање креативност;
- сличности и разлики во покажување на емоциите;
- структурирање на слободното време.

ПОТРЕБЕН МАТЕРИЈАЛ ЗА ИЗВЕДУВАЊЕ НА РАБОТИЛНИЦАТА:
БОИЦИ, ФЛОМАСТЕРИ, НОЖИЦИ, ЛЕПАК, ШПАТУЛИ (ПРИЛОГ 7
– РАБОТИЛНИЦА ИМЕНУВАЊЕ И ПРЕПОЗНАВАЊЕ НА ЕМОЦИЈЕ,
ДАДЕН ВО ПРИЛОЗИТЕ).



Работилница 9. МОЈОТ ЧАСОВНИК НА ЕМОЦИИ

Се работи во круг со сите учесници.

На секој учесник му се покажува часовникот на емоции и се бара секој да ги препознае емоциите што ги покажуваат лицата што се дадени во кругот на часовникот. Ако не може да ги препознае, му се помага и му се објаснува што значи секоја емоција и се проверува дали го разбира нивното значење.

Ајде да видиме како се чувствуваат овие лица... исплашено, тажно, луто, нервозно, непријатно, фрустрирано, осамено, радосно.

Ти како се чувствуваш? Сврти ја стрелката на часовникот и покажи го лицето што се чувствува исто како тебе. Што те прави, на пример, радосен? Како покажуваш дека се чувствуваш радосно? Дали другите препознаваат дека си радосен? Ако да, по што препознаваат?

Потоа се прашуваат сите учесници во круг (дали препознаваат како се чувствува учесникот што работи со часовникот, како се однесува и по што ја препознаваат емоцијата што ја покажал со часовникот/како му е однесување, држењето на телото, гласот, изразот на лицето...).

Се работи во круг, сите учесници да препознаат како се расположени.

ЦЕЛ НА АКТИВНОСТА:

- освестување на емоциите;
- препознавање и разликување на емоциите кај себе и кај другите;
- именување на емоциите;
- вербализирање на емоциите;
- збогатување на речникот на емоции;
- структурирање на слободното време.

ПОТРЕБЕН МАТЕРИЈАЛ ЗА ИЗВЕДУВАЊЕ НА РАБОТИЛНИЦАТА: (ПРИЛОГ 8 – РАБОТИЛНИЦА МОЈОТ ЧАСОВНИК НА ЕМОЦИИ, ДАДЕН ВО ПРИЛОЗИТЕ).



Работилница 10. КАДЕ СЕ ЕМОЦИИТЕ

Чувствата се во нашето тело. Се поведува дискусија во кој дел од телото се забележуваат промени додека чувствуваме:

- страв
- тага
- лутина
- нервоза
- непријатност
- осаменост
- радост
- срам

Потоа секој учесник добива по еден лист, на кој е нацртана силуета на човек. Во силуетата треба да ги лоцира поединечно овие чувства, во зависност од тоа во кој дел од телото ги чувствува. Со боја да го обои местото каде што ги чувствува емоциите.

Се разговара за секоја поединечна емоција, во кој дел од телото ја чувствува и како ја чувствува (болки во stomакот, тежина, проблеми со дишењето, со голтањето, тресење на рацете, чукање на срцето, главоболка, вкочанетост, потење, бледило или црвенило на лицето). Кога чувствуваме одредена емоција, се јавуваат различни промени во нашето тело. Некои од овие промени не ни пречат, а некои ако се долготрајни, може да се претворат во болка. Дали некогаш сте почувствувале болка поради тоа што долго време сте биле вознемирени, исплашени, лути? Што може да направиме ако чувствуваме страв, лутина или некоја непријатна емоција?

Со бура на идеи се повикуваат сите да набројуваат можни решенија и сите се запишуваат на флип чарт. Што може да направиме кога имаме непријатни емоции?

Целта е да научат како да се ослободуваат од непријатните емоции: преку разговор, трчање, размислување, прошетка, дружење, работа...

ЦЕЛ НА АКТИВНОСТА:

- освестување на емоциите;
- препознавање и разликување на емоциите кај себе и кај другите;
- поврзување на емоциите со психосоматските промени;
- именување на емоциите;
- учење техники за ослободување од непријатните емоции;
- вербализирање на емоциите;
- збогатување на речникот на емоции;
- структурирање на слободното време.

ПОТРЕБЕН МАТЕРИЈАЛ ЗА ИЗВЕДУВАЊЕ НА РАБОТИЛНИЦАТА: ФЛИП ЧАРТ, БОИЦИ, ФЛОМАСТЕРИ (ПРИЛОГ 9 – РАБОТИЛНИЦА КАДЕ СЕ ЕМОЦИИТЕ, ДАДЕН ВО ПРИЛОЗИТЕ).



Работилница 11. СКАЛА НА ЕМОЦИИ

Се прави постер од сите емоции, на ѕидот се лепат сликите/фотографиите со лица на кои е претставена емоцијата и нејзините карактеристики, како потсетник, како би можеле корисниците да ги препознаваат своите емоции. Секој корисник ги препознава емоциите.

Работна задача на асистентот е барем двапати во текот на денот да ги прашува корисниците: „Какво е твоето лице, како кој израз на сликата?“ Ова особено да се прави кога некој корисник ќе го промени расположението, за да учи како да го препознава и да го именува.

Кога некој е многу радосен, тажен, исплашен, лут, да го покаже своето лице со соодветната слика/фотографија на ѕидот и да се направи обид да се поразговара доколку прифати. За почеток е доволно корисниците само да ги осветат и да ги препознаат емоциите, бидејќи тие не се толку подготвени за нивна вербализација.

ЦЕЛ НА АКТИВНОСТА:

- освестување на емоциите;
- препознавање и разликување на емоциите кај себе и кај другите;
- именување на емоциите;
- вербализирање на емоциите;
- поврзување на емоциите со конкретна ситуација;
- структурирање на слободното време.

ПОТРЕБЕН МАТЕРИЈАЛ ЗА ИЗВЕДУВАЊЕ НА РАБОТИЛНИЦАТА: БОИЦИ, ФЛОМАСТЕРИ (СКАЛАТА НА ЕМОЦИИ СЕ ПРАВИ ОД ИЗБРАНИ СЛИКИ НА ЛИЦЕ ШТО ПОКАЖУВА ОДРЕДЕНА ЕМОЦИЈА, НАПРАВЕНИ ОД УЧЕСНИЦИТЕ ВО ПРЕТХОДНИТЕ РАБОТИЛНИЦИ, ИЛИ ОД ИСЕЧОЦИ НА СЛИКИ ОД СПИСАНИЈА ИЛИ СЕ СЕЧАТ СЛИКИ НА ЛИЦА, ПРИЛОГ 10 – СКАЛА НА ЕМОЦИИ, ДАДЕН ВО ПРИЛОЗИТЕ).



Работилница 12. МОЈАТА ЕМОЦИОНАЛНА КАРТА

На крајот од денот се пополнува емоционалната карта индивидуално за секој корисник.

Инструкција: Ајде да видиме како ти помина денешниот ден. Како се чувствувааш денес?

Што придонесе така да се чувствувааш? Разговорот е со цел да се потсети корисникот на поминатиот ден, да се наврати на битните работи што му се случиле, да освести што чувствувал, дали ги покажувал чувствата и на каков начин, како другите реагирале, особено е важно да ја поврзе емоцијата со случката што придонела за таквата емоција.

Ако станува збор за непријатна емоција, се прашува: Што можеше да направиш за да се чувствувааш подобро?

Потоа на корисникот му се дава да ја пополни емоционалната карта. Доколку знае да црта, може да нацрта лице што ќе ја покаже емоцијата или да ја напише, или само да ја штиклира соодветната емоција во конкретниот ден во неделата.

ЦЕЛ НА АКТИВНОСТА:

- освестување на емоциите;
- освестување на личните желби и потреби;
- именување на емоцијата;
- учење на соодветно покажување на емоциите;
- поврзување на емоцијата со конкретна ситуација;
- поттикнување на селективност во издвојување важни настани во текот на денот;
- учење позитивни стратегии во однесувањето;
- структурирање на слободното време.

ПОТРЕБЕН МАТЕРИЈАЛ ЗА ИЗВЕДУВАЊЕ НА РАБОТИЛНИЦАТА:
БОИЦИ, ФЛОМАСТЕРИ (ПРИЛОГ 11 – РАБОТИЛНИЦА
МОЈАТА ЕМОЦИОНАЛНА КАРТА, ДАДЕН ВО ПРИЛОЗИТЕ).



Работилница 13. ПРЕПОЗНАВАЊЕ РАЗЛИЧНИ ОДНЕСУВАЊА ШТО ПОКАЖУВААТ ОДРЕДЕНА ЕМОЦИЈА

На корисниците им се покажуваат фотографии што покажуваат одредена емоција, а корисниците треба да ја погодат емоцијата и однесувањето на фотографијата.

Фотографиите ги прикажуваат емоциите визуелно – Вака изгледа лице што се чувствува среќно... На овој сликовит начин корисникот се учи да ги препознае емоционалните изрази на лицето и го учи говорот на телото. Именувањето на чувството ќе го збогати нивниот недоволно развиен емоционален речник.

Воедно секоја фотографија станува тема за разговор со корисникот. Под фотографијата се напишани прашања за поведување разговор, кои се само прашања што служат како пример врз чија основа може да се поведе разговор за конкретната емоција. Преку разговорот, корисникот учи емоциите да ги поврзе со личното искуство, истото да го вербализира и да зборува за своите емоции.

А) Слика на разиграност.

Инструкција: Сликата се покажува на целата група. Како се однесуваат луѓето на сликата? Што мислиш, како се чувствуваат? Какви им се движењата? Дали и ти понекогаш се чувствуваш како нив, како да сакаш да скокаш, ги рашируваш рацете, се смееш и сл.

Б) Слика на две деца, од кои едното му помага на другото да се облече и да се закопча.

Инструкција: На кој начин детето покажува загриженост? Дали ти покажуваш загрижен, внимателен однос спрема другите? Кој покажува таков однос спрема тебе?

В) Слика на две деца (од различна раса) кои се гушнати и слика како се држат за раце.

Инструкција: Што значи почитување на другите? Што значи да се прифаќа и да се почитува различноста?

Г) Слика на девојче, кое покажува како да ѝ недостасува некој.

Инструкција: Каков израз на лице има девојчето? Дали и ти си имал такво чувство? Дали ти недостасува некој?

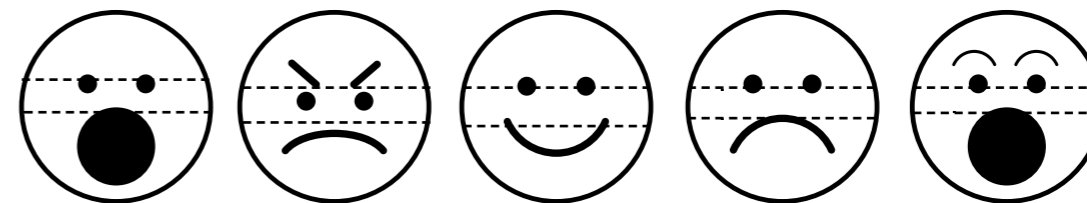
ЦЕЛ НА АКТИВНОСТА:

- освестување на емоциите;
- учење за себе поистоветувајќи се со слика;
- учење да се поврзе емоцијата со личното искуство;
- препознавање и разликување на емоциите;
- именување на емоцијата;
- креативно изразување на емоцијата со боја и облик;
- сличности и разлики во покажување на емоциите;
- структурирање на слободното време.

ПОТРЕБЕН МАТЕРИЈАЛ ЗА ИЗВЕДУВАЊЕ НА РАБОТИЛНИЦАТА:
ФЛОМАСТЕРИ, БОИЦИ (ПРИЛОГ 12 - (А) – СЛИКА НА РАЗИГРАНОСТ,
(Б) СЛИКА НА ДВЕ ДЕЦА, ОД КОИ ЕДНОТО МУ ПОМАГА НА ДРУГОТО
ДА СЕ ОБЛЕЧЕ И ДА СЕ ЗАКОПЧА, (В) СЛИКА НА ДВЕ ДЕЦА
(ОД РАЗЛИЧНА РАСА) КОИ СЕ ГУШНАТИ И СЕ ДРЖАТ ЗА РАЦЕ,
(Г) СЛИКА НА ДЕВОЈЧЕ ШТО ПОКАЖУВА КАКО ДА Ѐ
НЕДОСТАСУВА НЕКОЈ, ДАДЕНИ ВО ПРИЛОЗИТЕ)



Работилница 14. КАКО ДА СЕ НАЦРТААТ ЕМОЦИИТЕ



Се прави постер на кој се цртаат основните емоции.

СТРАВ

ОЧИ: ширум отворени, веѓите спуштени надолу во лак.

УСТА: отворена, може да се гледаат и забите.

Може да се додадат линии што ќе покажат „тресење од страв“, а косата нагоре.

ЛУТИНА

ОЧИ: веѓите накосени надолу, очите стиснати.

УСТА: превиткана/стисната, може да ги покажува забите со гримаса.

Добро е да се користи црвена или црна боја за потенцирање на емоцијата.

СРЕЌА

ОЧИ: широко отворени.

УСТА: благо искривена нагоре, може да има дупче на образите.

Добро е да се користат светли бои, кои покажуваат расположеност како, на пример, жолта или розова.

ТАГА

ОЧИ: веѓи свртени надолу, солзи.

УСТА: лакот на устата надолу.

Добро е да се користи сина или сива боја.

ИЗНЕНАДЕНОСТ

ОЧИ: отворени, веѓите во лак и повисоко на челото.

УСТА: ширум отворена во форма на буквата „о“.

Добро е да се користи светлопортокалова, косата може да биде подигната нагоре.

ЦЕЛ НА АКТИВНОСТА:

- освестување на емоциите;
- препознавање и разликување на емоциите;
- сличности и разлики во покажување на емоциите;
- структурирање на слободното време.

ПОТРЕБЕН МАТЕРИЈАЛ ЗА ИЗВЕДУВАЊЕ НА РАБОТИЛНИЦАТА: ХАМЕР, ФЛОМАСТЕР, БОИЦИ (ПРИЛОГ 13 – РАБОТИЛНИЦА КАКО ДА СЕ НАЦРТААТ ЕМОЦИИТЕ, ДАДЕН ВО ПРИЛОЗИТЕ).



Работилница 15. ПОГОДИ ЈА ЕМОЦИЈАТА / РОЛ ПЛЕЈ

Една неутрална реченица, на пример: „Одам во продавница“, треба да се искаже на различни начини, со различна интонација на гласот, движења на телото, гестикулација... (на пример: луто, радосно, тажно, исплашено...) Секој корисник да има можност да ги покаже различните емоции и на таков начин да стекне подобар увид на личен план, како би можел да ги прифати емоциите, да научи да ги препознава кај себе и кај другите, да развива емпатија.

ЦЕЛ НА АКТИВНОСТА:

- екстернализација на емоцијата со однесување, глас, движење, гестикулација;
- развивање емпатија;
- препознавање и разликување на емоциите;
- именување на емоциите;
- структурирање на слободното време.

ПОТРЕБЕН МАТЕРИЈАЛ ЗА ИЗВЕДУВАЊЕ НА РАБОТИЛНИЦАТА: СМИСЛЕНИ ПОРАКИ ЗА ИГРАЊЕ УЛОГИ (ПРИЛОГ 14 - РАБОТИЛНИЦА ПОГОДИ ЈА ЕМОЦИЈАТА, ДАДЕН ВО ПРИЛОЗИТЕ).



Работилница 16. ДОПОЛНУВАЊЕ ЦРТЕЖИ НА ЕМОЦИИ

Инструкција: Секој корисник добива по два цртежа со лице кое е нацртано до половина, а ги прикажува следните емоции: среќа, страв, изненаденост, лутина и тага, кои треба да ги доцрта.

Потоа, секој треба да ги доврши речениците:

- а) Ова лице е среќно бидејќи..... б) Јас сум среќен кога

ЦЕЛ НА АКТИВНОСТА:

- освестување на емоциите;
- препознавање и разликување на емоциите;
- сличности и разлики во покажување на емоциите;
- екстернализација на емоциите;
- поврзување на емоцијата со конкретно однесување;
- структурирање на слободното време.

ПОТРЕБЕН МАТЕРИЈАЛ ЗА ИЗВЕДУВАЊЕ НА РАБОТИЛНИЦАТА: БОИЦИ, МОЛИВ (ПРИЛОГ 15 – РАБОТИЛНИЦА ДОПОЛНУВАЊЕ ЦРТЕЖИ НА ЕМОЦИИ, ДАДЕН ВО ПРИЛОЗИТЕ)



Работилница 17. ВОДЕНА ФАНТАЗИЈА „МОЕТО СРЕЌНО МЕСТО“

Инструкција: Седни удобно и опушти се. Затвори ги очите и диши мирно и опуштено. Замисли си го твоето среќно место, место во кое се чувствуваш среќно, опуштено и место во кое многу сакаш да престојуваш. Во ова место никој не може да ти направи ништо лошо и тоа е место во кое си многу сакан и прифатен. Како изгледа ова место и каде се наоѓа?

Сега секој да си го нацрта ова свое среќно место.

Интерпретација во круг на сите учесници.

ЦЕЛ НА АКТИВНОСТА:

- релаксација;
- развивање фантазија;
- развивање чувство на припадност;
- освестување што нè прави да се чувствуваме сигурно и безбедно;
- екстернализација на среќа;
- сличности и разлики во покажување на емоциите;
- структурирање на слободното време.

ПОТРЕБЕН МАТЕРИЈАЛ ЗА ИЗВЕДУВАЊЕ НА РАБОТИЛНИЦАТА: ХАРТИЈА, ФЛОМАСТЕРИ, БОИЦИ.



Работилница 18. СЕМАФОР ЗА КОНТРОЛА НА ЛУТИНАТА



СЕМАФОР ЗА КОНТРОЛА НА ЛУТИНАТА

Пред да се започне со работилницата, со учесниците се разговара за семафорот (им се покажува слика од семафор), се потсетуваат што означуваат светлата на семафорот и кога можат да ја преминат улицата.

КОГА СИ ЛУТ И МИСЛИШ ДЕКА МОЖЕШ ДА ЈА ИЗГУБИШ КОНТРОЛАТА, КОРИСТИ ГО ОВОЈ СЕМАФОР КАКО ТВОЈ ПОМОШНИК, КОЈ ЌЕ ТИ ПОМОГНЕ ПРАВИЛНО ДА СЕ ОДНЕСУВАШ.

1. ОБОЈ ГО ЦРВЕНОТО СВЕТЛО НА СЕМАФОРОТ. ТОА Е ТВОЈАТА ЛУТИНА. ЦРВЕНОТО СВЕТЛО ЗНАЧИ „СТОП“. ТОА ЗНАЧИ ДЕКА ТРЕБА ДА ЗАСТАНЕШ.

2. АЈДЕ СЕГА РАЗМИСЛУВАЈ КАКО ДА СЕ СМИРИШ И КАКО ДА ГО РЕШИШ ПРОБЛЕМОТ. ДОДЕКА РАЗМИСЛУВАШ, ОБОЈ ГО ЖОЛТОТО СВЕТЛО НА СЕМАФОРОТ. ЖОЛТОТО СВЕТЛО ОЗНАЧУВА ДЕКА ТРЕБА ДА СЕ СМИРИШ.

3. ВАКА СМИРЕН, СЕГА МОЖЕШ ДА ПРОДОЛЖИШ И ДА ГО ОБОИШ ЗЕЛЕНОТО СВЕТЛО. ЗЕЛЕНОТО СВЕТЛО ОЗНАЧУВА ДЕКА МОЖЕШ ДА ПОМИНЕШ: „АЈДЕ, МОЖЕШ ДА ПРОДОЛЖИШ“.

Напомена: АСИСТЕНТОТ ДА ОБРНЕ ВНИМАНИЕ НА ДИШЕЊЕТО НА СЕКОЈ УЧЕСНИК, ДА ГО ВЕЖБА ДА ДИШЕ ПОЛЕКА И ДЛАБОКО ВО ФУНКЦИЈА НА ПОБРЗО СМИРУВАЊЕ.

4. ПО ЗАВРШУВАЊЕ НА РАБОТИЛНИЦАТА, СО БУРА НА ИДЕИ СЕКОЈ УЧЕСНИК КАЖУВА СИТУАЦИИ КОГА ЌЕ ГО КОРИСТИ СЕМАФОРОТ. СИТЕ НАБРОЕНИ СИТУАЦИИ СЕ ЗАПИШУВААТ НА ПОСТЕР:

- кога некој ме задева,
- кога ќе скршам нешто,
- кога некој ќе ме потури со вода,
- кога ќе изгубам во некоја игра...

ЦЕЛ НА АКТИВНОСТА:

- препознавање и разликување на лутината кај себе и кај другите (сличности и разлики со другите);
- именување на лутината;
- екстернализација на лутината со боја;
- стекнување увид во тоа што нè прави лути;
- учење стратегии како да се справиме со лутината;
- ослободување од лутината;
- освестување што е тоа што нè прави лути;
- сличности и разлики;
- структурирање на слободното време.

ПОТРЕБЕН МАТЕРИЈАЛ ЗА ИЗВЕДУВАЊЕ НА РАБОТИЛНИЦАТА: БОИЦИ (ПРИЛОГ 16 - РАБОТИЛНИЦА СЕМАФОР ЗА КОНТРОЛА НА ЛУТИНАТА, ДАДЕН ВО ПРИЛОЗИТЕ).



Работилница 19. ЗБОГАТУВАЊЕ НА РЕЧНИКОТ

Водителот кажува зборови, а учесниците погодуваат какви емоции предизвикуваат кажаните зборови. Со бура на идеи се прави заеднички постер, на кој се пишуваат сите асоцијации.

- храна (задоволство, радост, пријатност, дружење...)
- болест (тага, поспаност, губење енергија, осамување, болка...)
- смрт (тага, нерасположение, страв, плач, осаменост, недостаток на љубов...)
- роденден (среќа, дружење, внимание, љубов, гушкање...)
- одење на одмор (радост, дружење, здравје, опуштање...)
- заљубеност (среќа, дружење, љубов, пријатност...)
- кавга (лутина, срам, страв, непријатност, навреденост...)
- пријателство (радост, љубов, гушкање, дружење, помош...)
- пофалба, критика и сл.

ЦЕЛ НА АКТИВНОСТА:

- освестување на емоциите;
- проширување на речникот на емоции;
- препознавање и разликување на емоциите;

- сличности и разлики;
- поврзување на емоцијата со конкретно однесување;
- структурирање на слободното време.

ПОТРЕБЕН МАТЕРИЈАЛ ЗА ИЗВЕДУВАЊЕ НА РАБОТИЛНИЦАТА: ХАМЕР, ФЛОМАСТЕРИ, БОИЦИ.



Работилница 20. ГУШКАЊЕ ВО КРУГ

Учесниците стојат во круг. Првиот учесник го гушнува учесникот што му е од левата страна и така се завршува кругот. Се дава инструкција секој да ги забележи ефектите на лицето на тој што го гушка и кога ќе заврши гушкањето, да ги каже забележаните ефекти.

Се разговара за емоциите што ги предизвикала работилницата, дали некому му било непријатно и сл. Разговорот се продлабочува со набројување ситуации кога и со кого се гушкаме.

ЦЕЛ НА АКТИВНОСТА:

- релаксација;
- будење пријатни чувства;
- енергизирање;
- развивање чувство на припадност;
- освестување што нè прави да се чувствуваме сигурно, безбедно, среќно;
- освестување како позитивните емоции влијаат врз нашето однесување;
- сличности и разлики во покажување на пријатните емоции;
- структурирање на слободното време.

Работилница 21. ВОЛШЕБНИ ОЧИЛА / РОЛ ПЛЕЈ

Се земаат стари очила без стакла. Тоа се волшебни очила, кои учесникот ги става и глуми одредена ситуација по задача.

На пример, гледа низ: тажни, љубопитни, исплашени, срамежливи, инаетливи, заљубени, неодлучни, фалбаџиски очила... и да одигра одредена ситуација.

Пред да се зададе инструкцијата, треба да се разработат сите овие термини со корисниците, да се провери дали ги разбираат и дали треба да се дообјаснат.

Инструкција: Замисли си дека овие очила се волшебни.

Тоа се очила на заљубеност. Кога ќе погледнеш низ нив, ти ќе гледаш низ очите на оној што е заљубен. Ајде сега стави ги очилата, па да видиме како ќе гледаш со нив. Добро, добро погледни. А сега да ни одиграш некоја случка што покажува заљубеност. Тоа може да е случка што тебе ти се случила или на некој друг. Истата инструкција се задава за: очила што се љубопитни, срамежливи, инаетливи, фалбаџиски, неодлучни...

После секоја одиграна ситуација се разговара како се чувствувал додека гледал преку волшебните очила, а како кога ги симнал.

Играта може да се организира секогаш кога ќе се појави некој проблем во однесувањето, кој со одигрување се проретчува и се претвора во позитивен завршеток во игровниот контекст, со што се олеснува идентификацијата.

ЦЕЛ НА АКТИВНОСТА:

- освестување на емоциите;
- проширување на речникот на емоции;
- препознавање и разликување на емоциите;
- сличности и разлики;
- поврзување на емоцијата со конкретно однесување;
- развивање емпатија;
- индиректно децентрирање од проблемот;
- учење стратегии за разрешување проблеми;
- развивање фантазија;
- структурирање на слободното време.

**ПОТРЕБЕН МАТЕРИЈАЛ ЗА ИЗВЕДУВАЊЕ НА РАБОТИЛНИЦАТА:
ОЧИЛА НАПРАВЕНИ ОД КАРТОН ИЛИ СТАРИ ОЧИЛА БЕЗ СТАКЛО.**



Работилница 22. ОГЛЕДАЛО, ОГЛЕДАЛО... ШТО ГЛЕДАМ ЈАС?

Се користи џебно или сидно огледало.

Инструкција: Погледни во огледалото и изговори: Огледало, огледало, што гледам јас?

Учесникот да каже какво е неговото лице, која е неговата емоција. А потоа да направи емотивен израз што покажува, на пример, тага и да каже: „Гледам тага“. Потоа да направи израз што покажува среќа, страв, срам, лутина...

ЦЕЛ НА АКТИВНОСТА:

- освестување на емоциите;
- проширување на речникот на емоции.

СО СЕКОЈА РАБОТИЛНИЦА КАЈ КОРИСНИКОТ БИ ТРЕБАЛО ДА РАСТЕ СВЕСТА ЗА СЕБЕ И ПРИФАЌАЊЕТО НА СЕБЕ И НА ДРУГИТЕ.

ЕВАЛУАЦИЈА

ЕВАЛУАТИВЕН ЛИСТ А)

По завршување на Програмата за емоционално описменување, секој учесник вклучен во тренингот пополнува евалуативен лист А.

**ПОТРЕБЕН МАТЕРИЈАЛ: ПРИЛОГ 17
ЕВАЛУАТИВЕН ЛИСТ (А), ДАДЕН ВО ПРИЛОЗИТЕ.**



ЕВАЛУАТИВЕН ЛИСТ Б) ПРОГРЕС ВО УЧЕЊЕТО НА ЕМОЦИОНАЛНА ПИСМЕНОСТ

Асистентот или координаторот го пополнува евалуативниот лист Б, по секоја работилница, за секој учесник вклучен во тренингот за емоционална писменост.

**ПОТРЕБЕН МАТЕРИЈАЛ: ПРИЛОГ 17 ЕВАЛУАТИВЕН ЛИСТ (Б),
ДАДЕН ВО ПРИЛОЗИТЕ**



**ПРИЛОЗИ ЗА РЕАЛИЗАЦИЈА НА РАБОТИЛНИЦИТЕ
ЗА ЕМОЦИОНАЛНО ОПИСМЕНУВАЊЕ НА ЛИЦАТА
СО ПОПРЕЧЕНОСТ ВО МЕНТАЛНИОТ РАЗВОЈ**

ДАЛИ СЕ ДОБРИ ИЛИ ЛОШИ ЕМОЦИИТЕ?

Емоциите постојат да нè заштитат и подобро да се приспособиме на средината. Тагата ни помага да ја преболиме загубата на она што ни е драгоцено. Лутиката ни помага да се одбраниме во ситуација кога сме нападнати или повредени.

Стравот нè прави внимателни да не се доведеме во некоја непотребна опасност. Доколку ги изразуваме емоциите на соодветен начин, тоа секако ќе се одрази на нашата среќа и на квалитетот на нашиот живот.

Радоста најчесто се искажува кога ни се задоволени сите приоритетни потреби.

Значи, емоциите сами по себе не си ниту лоши ниту добри. Можеби е најправилна нивната поделба на пријатни и на непријатни. Па така во пријатни спаѓаат: радост, среќа, љубов, задоволство... А во непријатни спаѓаат: страв, тага, лутина, вина...

Она што е добро или лошо во однос на емоциите е, всушност, начинот на кој се изразуваат поедини емоции. Изразувањето на емоциите е научен облик на однесување, кој може да се менува.

Секое претерано искажување на емоциите, општеството не го прифаќа, па дури и кога станува збор за пријатните емоции.

Не можеме директно да влијаеме на тоа што ќе чувствуваме, но секогаш можеме да избереме што ќе правиме со одредена емоција.

Многу е битно да им се помогне на нашите корисници да го совладаат развојниот степен на емоционално размислување, да ги научиме да ги претворат емоциите во мисли и да ги научиме да ги изразуваат со зборови.

Кога се незадоволни и во конфликтна ситуација, добар дел од нив веднаш реагираат со плачење, викање, удирање, некои со бегство или на друг несоодветен начин, без претходно да размислат, без претходно да промислат што чувствуваат и да најдат соодветни зборови за своите чувства.

На пример, ако некој им земе нешто што им е драгоцено, наместо да се расплачат или да удрат, треба да научат да речат: „Ова е мое, врати ми го“ или „Многу ме лутиш и ако веднаш не ми го вратиш, ќе ти го зеам“.

Корисниците треба да се оспособат да го препознаат чувството што одеднаш пламнува во нив, да го именуваат, да го разберат и да реагираат со зборови на предупредување, а не со несоодветно дејствување.

Многупати чувството на лутина не се препознава и не се именува, но се препознаваат симптомите на стегање во градите, напнатост во мускулите и рацете, тресење...

Многу битен аспект на развојниот степен на емоционално размислување е способноста да ги научиме корисниците да ги препознаат емоциите кај другите.

За да може да го адаптираат однесувањето кон другите, мора да бидат способни да ги читаат емоционалните изрази на оние со кои се во интеракција.

На корисниците треба да им помогнеме:

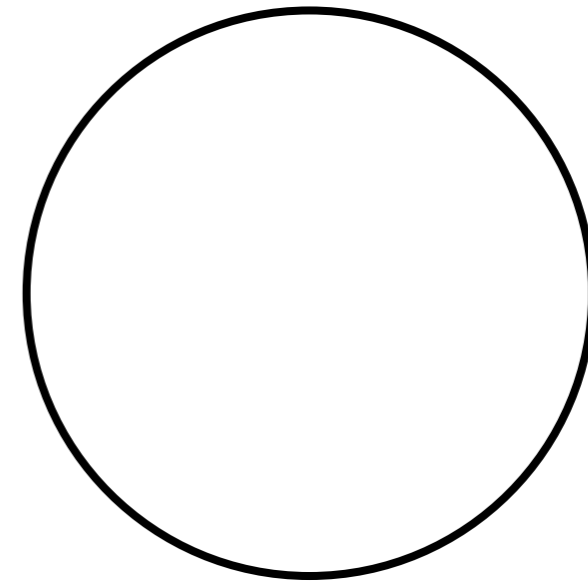
- Да дојдат во допир со своите емоции, да ја освестат потребата и внатрешната состојба. Тоа може да го направиме со следните прашања: Гледам дека си лут. Што ти треба или што сакаш сега? Од што се плашиш? Што те загрижува?
- Да научат да ги именуваат своите емоции и да зборуваат за нив, а не веднаш да дејствуваат.
- Да научат да ги препознаваат, да ги „читаат“ емоциите кај другите преку нивниот израз на лице и говор на телото.
- Да стекнуваат искуство во изразување на емоциите на различни начини.
- Да научат дека емоциите се менуваат повеќепати во текот на денот, во зависност од ситуациите.
- Да ја разберат емоционалната реакција за одредена случка и да стекнат способност за предвидување на последиците.
- Да научат дека е можно да изберат начини на изразување и однесување во различни емоционални ситуации.
- Да го усогласат своето однесување со емоционалната состојба на другите, со што ќе ја подобрат интеракцијата.
- Да научат дека емоциите не се „добри или лоши“ и дека е сосема во ред да чувствуваат лутина, страв, нервоза и дека тоа не ги прави да бидат лоши луѓе.

Работилниците се осмислени на таков начин, со очекување дека со секоја работилница кај корисникот би требало да расте свеста за себе и прифаќањето на себе и на другите.

ПРИЛОГ 1.
РАБОТИЛНИЦА 2 - СРЕЌА



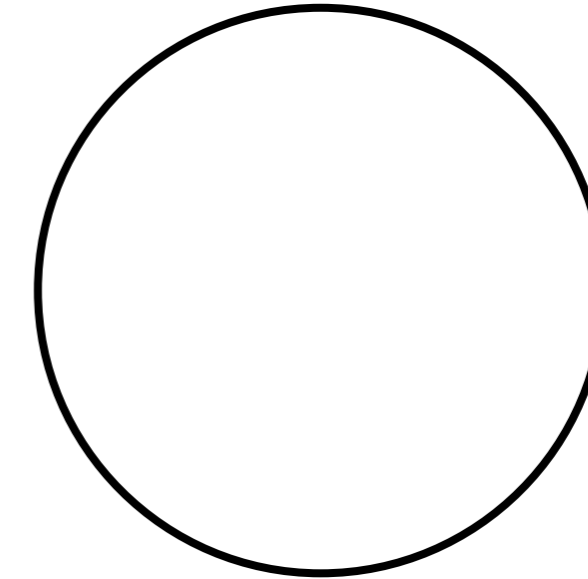
НАЦРТАЈ ЈА СРЕЌАТА



ПРИЛОГ 1.
РАБОТИЛНИЦА 2А - СРЕЌА



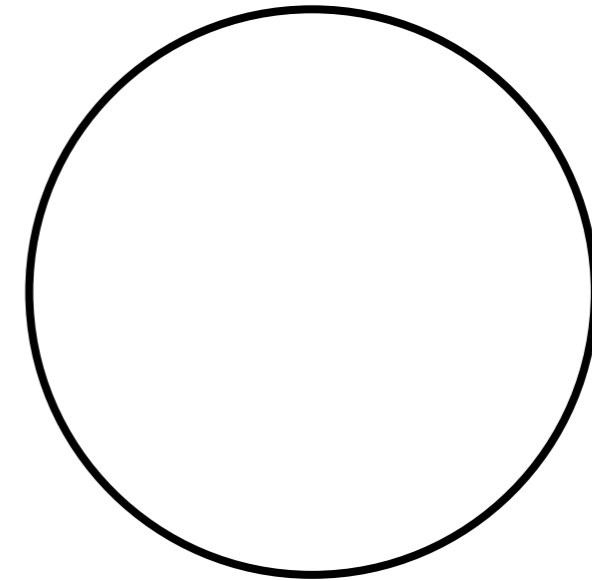
ОБОЈ ЈА СРЕЌАТА



ПРИЛОГ 2.
РАБОТИЛНИЦА 3 – ТАГА



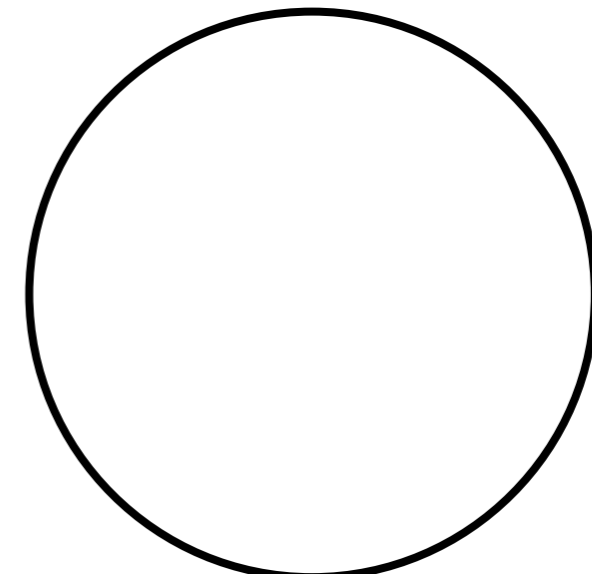
НАЦРТАЈ ЈА ТАГАТА



ПРИЛОГ 2.
РАБОТИЛНИЦА 3А - ТАГА



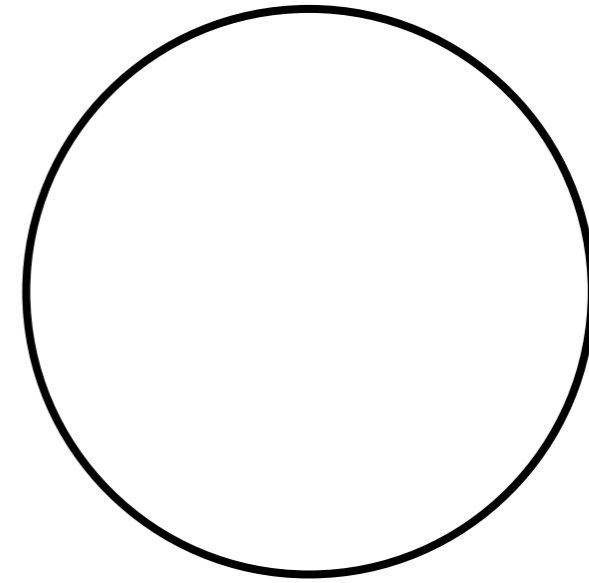
ОБОЈ ЈА ТАГАТА



ПРИЛОГ 3.
РАБОТИЛНИЦА 4 – ЛУТИНА



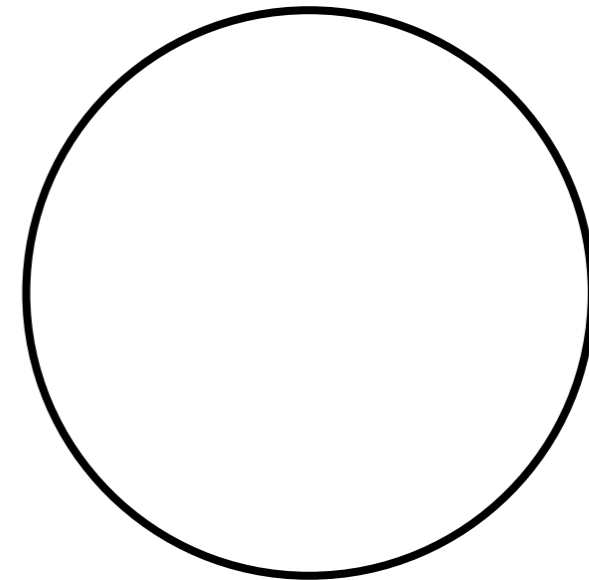
НАЦРТАЈ ЈА ЛУТИНАТА



ПРИЛОГ 3.
РАБОТИЛНИЦА 4А - ЛУТИНА



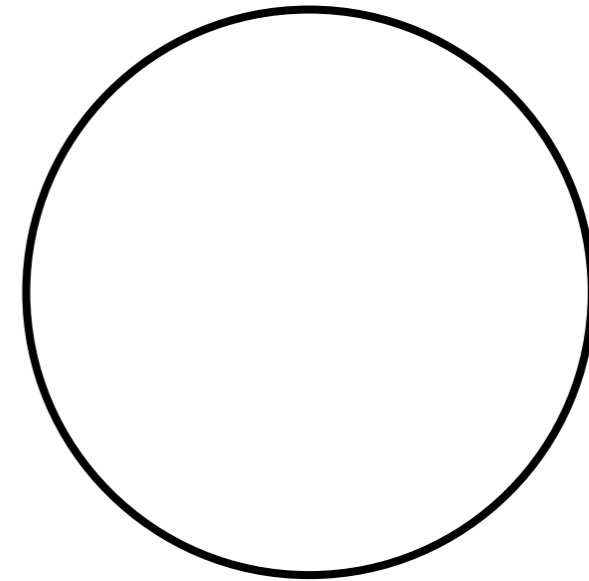
ОБОЈ ЈА ЛУТИНАТА



**ПРИЛОГ 4.
РАБОТИЛНИЦА 5 – СТРАВ**



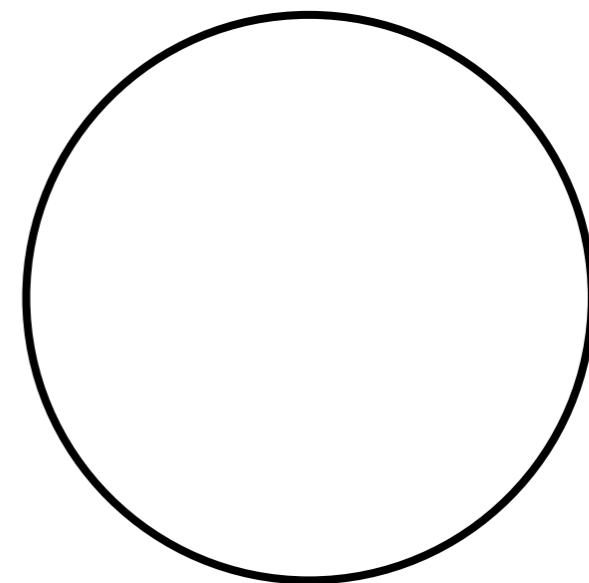
НАЦРТАЈ ГО СТРАВОТ



**ПРИЛОГ 4.
РАБОТИЛНИЦА 5А - СТРАВ**



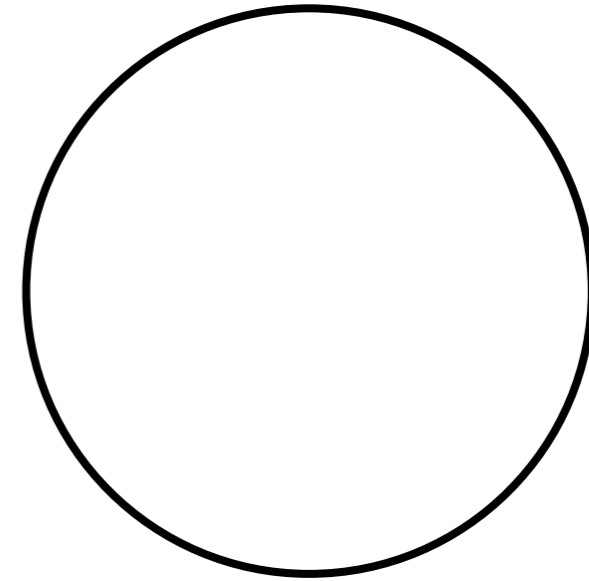
ОБОЈ ГО СТРАВОТ



**ПРИЛОГ 5.
РАБОТИЛНИЦА 6 – ЛЈУБОВ**



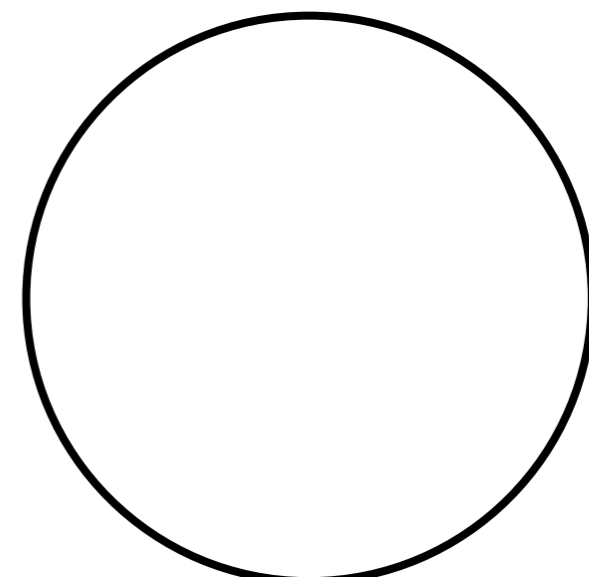
НАЦРТАЈ ЈА ЛЈУБОВТА



**ПРИЛОГ 5.
РАБОТИЛНИЦА 6А - ЛЈУБОВ**



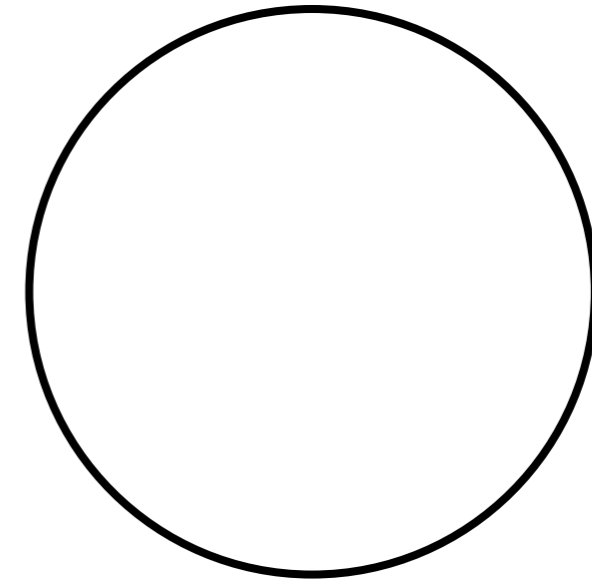
ОБОЈ ЈА ЛЈУБОВТА



ПРИЛОГ 6.
РАБОТИЛНИЦА 7 – СРАМ



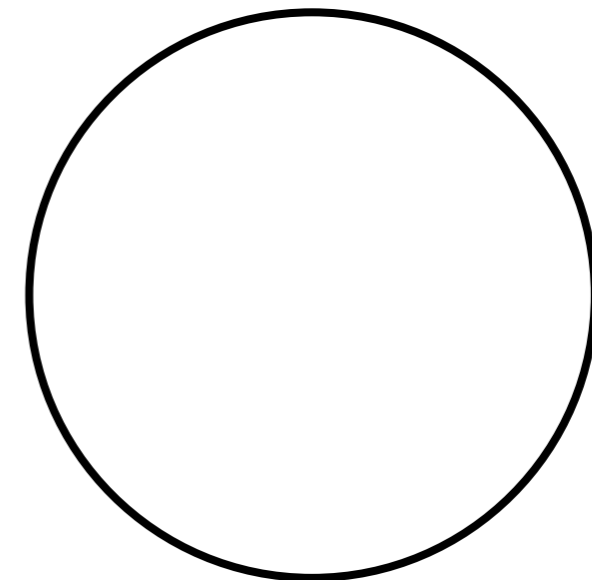
НАЦРТАЈ ГО СРАМОТ



ПРИЛОГ 6.
РАБОТИЛНИЦА 7А - СРАМ



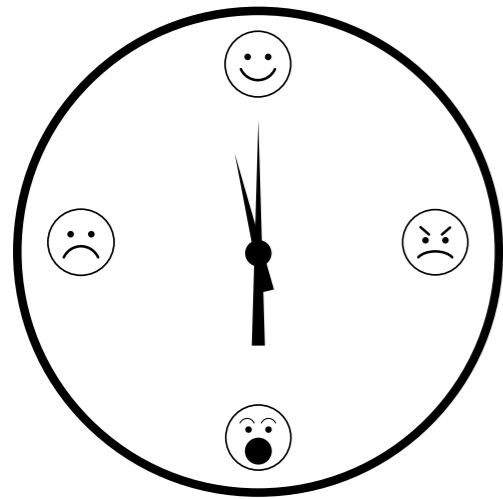
ОБОЈ ГО СРАМОТ



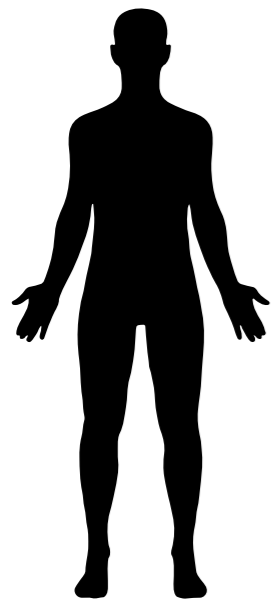
ПРИЛОГ 7
РАБОТИЛНИЦА 8 - ИМЕНУВАЊЕ И ПРЕПОЗНАВАЊЕ НА ЕМОЦИИТЕ



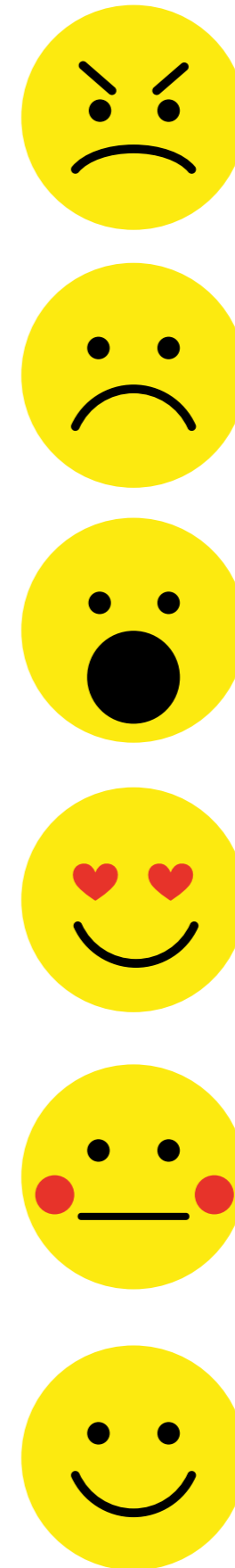
ПРИЛОГ 8.
РАБОТИЛНИЦА 9 - МОЈОТ ЧАСОВНИК НА ЕМОЦИИ



ПРИЛОГ 9.
РАБОТИЛНИЦА 10 - КАДЕ СЕ ЕМОЦИИТЕ









ПРИЛОГ 10.
РАБОТИЛНИЦА 11 - СКАЛА НА ЕМОЦИИ



ПРИЛОГ 11.
РАБОТИЛНИЦА 12 – МОЈАТА ЕМОЦИОНАЛНА КАРТА

КАКО СЕ ЧУСТВУВАМ ДЕНЕС?

	радост	тага	страв	срам	лутина	љубов
						
Понеделник						
Вторник						
Среда						
Четврток						
Петок						
Сабота						
Недела						

ПРИЛОГ 12.
РАБОТИЛНИЦА 13 – ПРЕПОЗНАВАЊЕ РАЗЛИЧНИ ОДНЕСУВАЊА ШТО ПОКАЖУВААТ ОДРЕДЕНА ЕМОЦИЈА

А) СЛИКА НА РАЗИГРАНОСТ И ВЕСЕЛОСТ



КАКО СЕ ОДНЕСУВААТ ЛУЃЕТО? ШТО МИСЛИШ, КАКО СЕ ЧУСТВУВААТ? ШТО Е БИТНО ЗА НИВНИТЕ ДВИЖЕЊА? ДАЛИ И ТИ ПОНЕКОГАШ СЕ ЧУСТВУВАШ ТАКА (СО КРЕНАТИ РАЦЕ, НАСМЕАНО)?

Б) СЛИКА НА ДВЕ ДЕЦА, ОД КОИ ЕДНОТО МУ ПОМАГА НА ДРУГОТО ДА СЕ ОБЛЕЧЕ И ДА СЕ ЗАКОПЧА



НА КОЈ НАЧИН ДЕТЕТО ЈА ИЗРАЗУВА ГРИЖАТА? НАВЕДИ ПРИМЕРИ КОГА И ТИ ПОКАЖУВАШ ГРИЖА КОН ДРУГИТЕ. КОЈ ПОКАЖУВА ГРИЖЕН ОДНОС КОН ТЕБЕ?

В) СЛИКА НА ДВЕ ДЕЦА (ОД РАЗЛИЧНА РАСА), КОИ СЕ ГУШНАТИ И СЕ ДРЖАТ ЗА РАЦЕ








ШТО ЗНАЧИ ДА ЧУВСТВУВАШ ПОЧИТ КОН СЕБЕ И ДРУГИТЕ? КОИ ЛУЃЕ ГИ ПОЧИТУВАШ? ШТО МИСЛИШ, ДАЛИ Е ВАЖНО СЕКОЈ ДА СЕ ЧУВСТВУВА ПОЧИТУВАНО? ЗОШТО? ШТО ЗНАЧИ ПОЧИТУВАЊЕ И ПРИФАЌАЊЕ НА РАЗЛИЧНОСТИ?

Г) СЛИКА НА ДЕВОЈЧЕ, КОЕ ПОКАЖУВА КАКО ДА Ѐ НЕДОСТАСУВА НЕКОЈ



КАКОВ ИЗРАЗ НА ЛИЦЕТО ИМА ДЕВОЈЧЕТО? ПО ШТО ПРЕПОЗНАВАШ КАКО СЕ ЧУВСТВУВА?
ДАЛИ НЕКОГАШ И ТИ СИ СЕ ЧУВСТВУВАЛ СЛИЧНО? ДАЛИ ТИ НЕДОСТАСУВА НЕКОЈ?

ПРИЛОГ 13.
РАБОТИЛНИЦА 14 – КАКО ДА СЕ НАЦРТААТ ЕМОЦИИТЕ

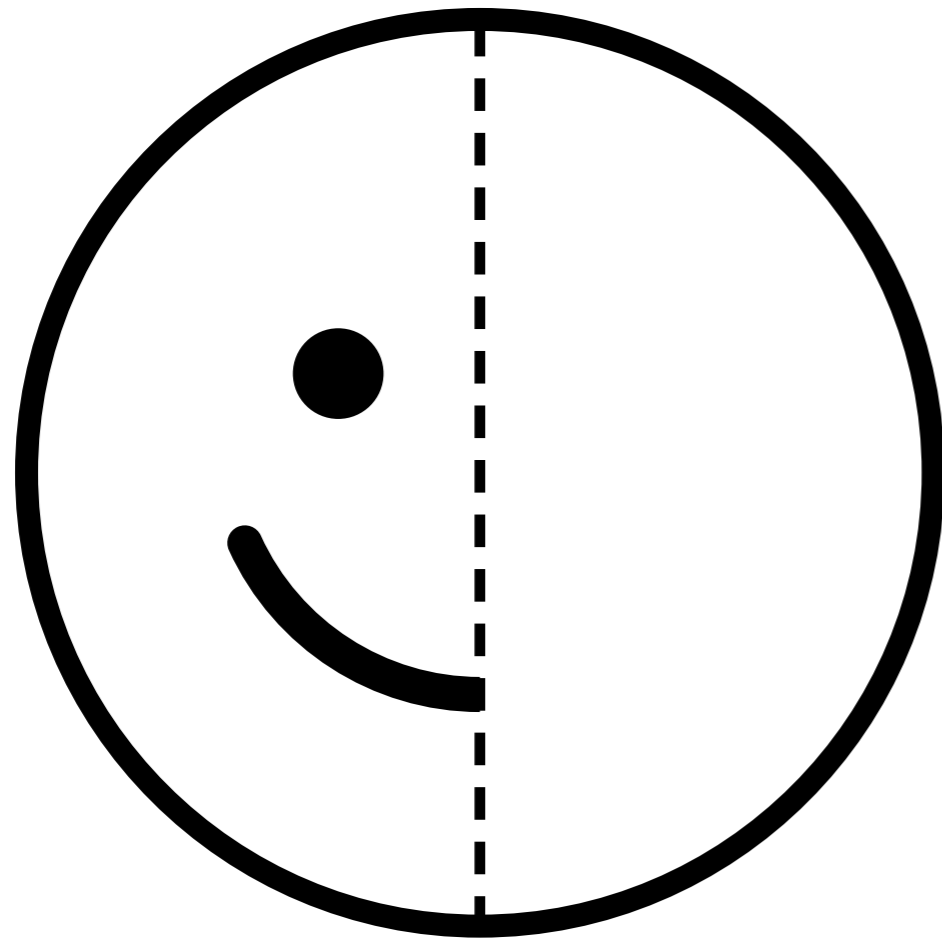
ЕМОЦИИ	КАКО СЕ ЦРТААТ
СТРАВ 	Очи: ширум отворени, веѓите спуштени надолу во лак. Уста: отворена, може да се гледаат и забите. Може да се додадат линии што ќе покажат „тресење од страв“, а косата нагоре.
ЛУТИНА 	Очи: веѓите накосени надолу, очите стиснати. Уста: превиткана/стисната, може да ги покажува забите со гримаса. Добро е да се користи црвена или црна боја за потенцирање на емоцијата.
СРЕЌА 	Очи: широко отворени. Уста: благо искривена нагоре, може да има дупче на образите. Добро е да се користат светли бои, кои покажуваат расположеност, на пример, жолта или розова.
ТАГА 	Очи: веѓи свртени надолу, солзи. Уста: лакот на устата надолу. Добро е да се користи сина или сива боја
ИЗНЕНАДЕНОСТ 	Очи: отворени веѓите во лак и повисоко на челото. Уста: ширум отворена во форма на буквата „о“. Добро е да се користи светлопортокалова, косата може да биде подигната нагоре.

ПРИЛОГ 14.
РАБОТИЛНИЦА 15 – ПОГОДИ ЈА ЕМОЦИЈАТА / РОЛ ПЛЕЈ

1. САКАМ ДА СИ КУПАМ НОВИ ПАНТАЛОНИ.
2. ЌЕ ОДАМ НА ЛЕТУВАЊЕ.
3. ЛЕЛА СИ КУПИ НОВ ФУСТАН.
4. СО МОЈОТ АСИСТЕНТ ЌЕ ГОТВИМЕ.
5. ТРЕБА ДА ГИ ИЗБРИШАМ ПРОЗОРЦИТЕ.
6. ОВОЈ ГОРАН ПОСТОЈАНО СЛУША ГЛАСНА МУЗИКА.
7. ВЕЧЕРВА МАШКИТЕ ЌЕ ГЛЕДААТ НАТПРЕВАР.
8. МАРКО СЕКОГАШ ОДИ ДА ПАЗАРИ.
9. МАЧКАТА НА СОСЕДИТЕ ВЛЕЗЕ КАЈ НАС ДОМА.
10. ДЕНЕС РУЧАВ ГРАВЧЕ.

ПРИЛОГ 15.
РАБОТИЛНИЦА 16 - ДОПОЛНУВАЊЕ ЦРТЕЖИ НА ЕМОЦИИ

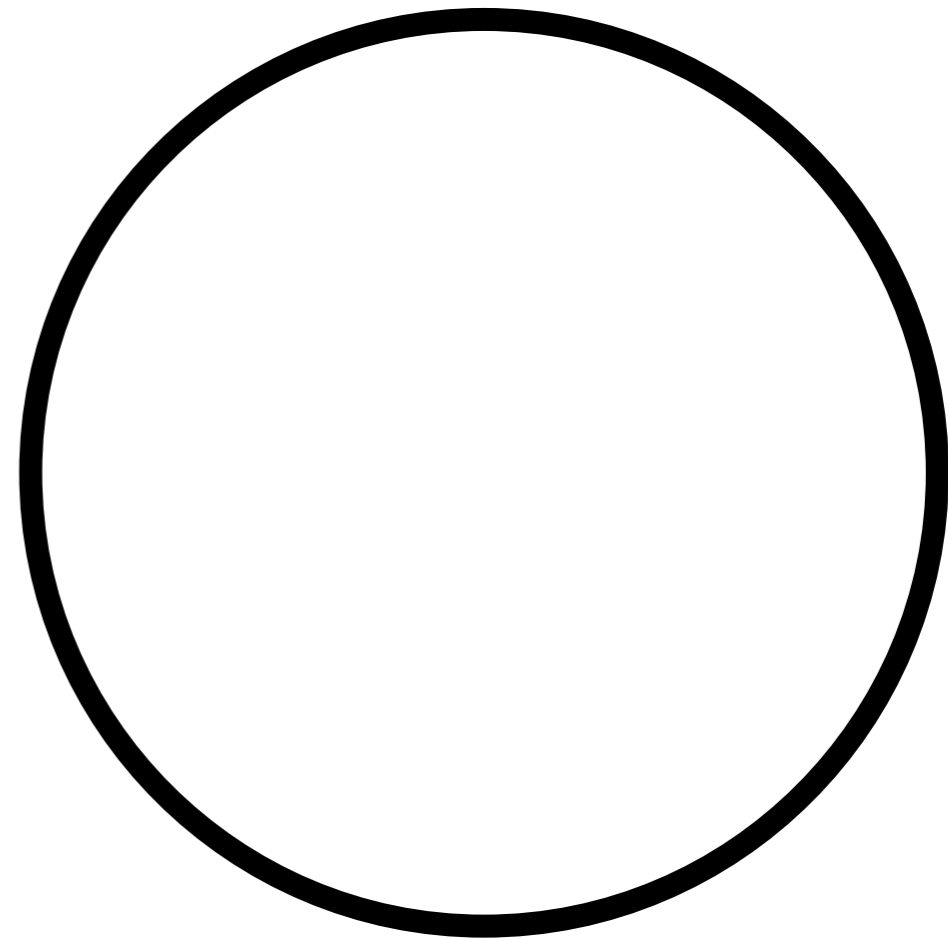
A) ЦРТЕЖ НА СРЕЌА



ОВА ЛИЦЕ Е СРЕЌНО БИДЕЈЌИ:

СЕ ЧУВСТВУВАМ СРЕЌЕН КОГА:

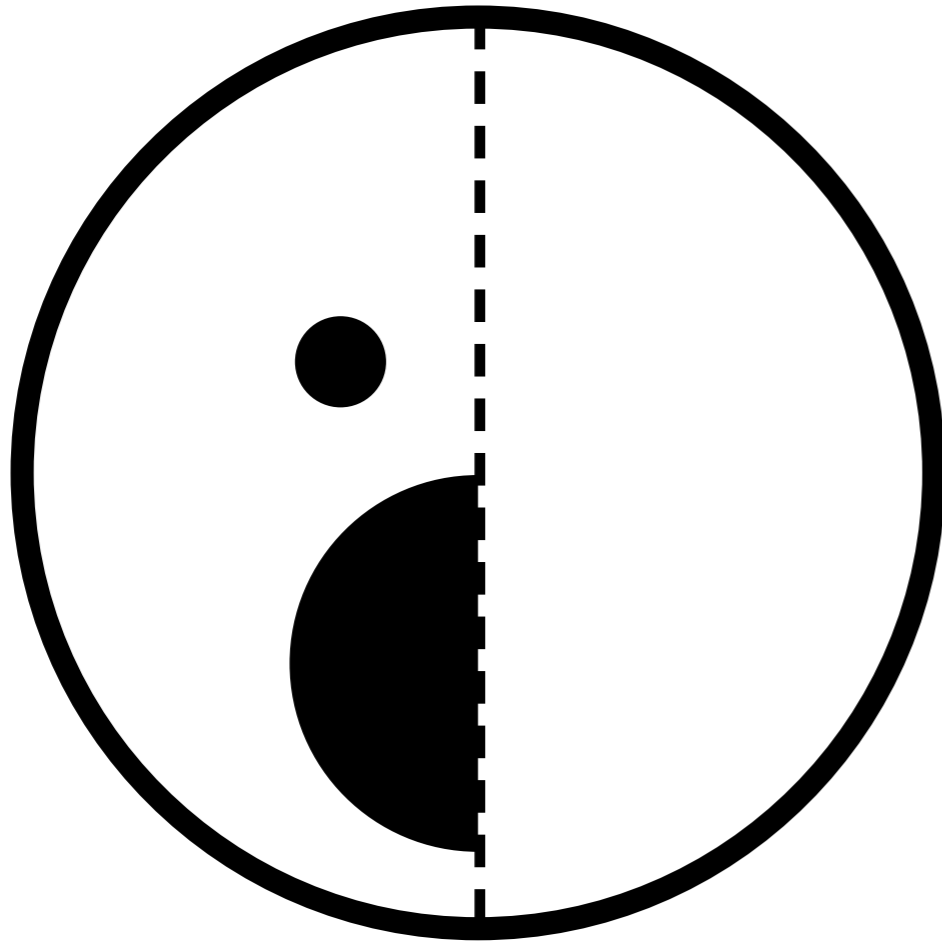
A1) ЦРТЕЖ НА СРЕЌА



ОВА ЛИЦЕ Е СРЕЌНО БИДЕЈЌИ:

СЕ ЧУВСТВУВАМ СРЕЌЕН КОГА:

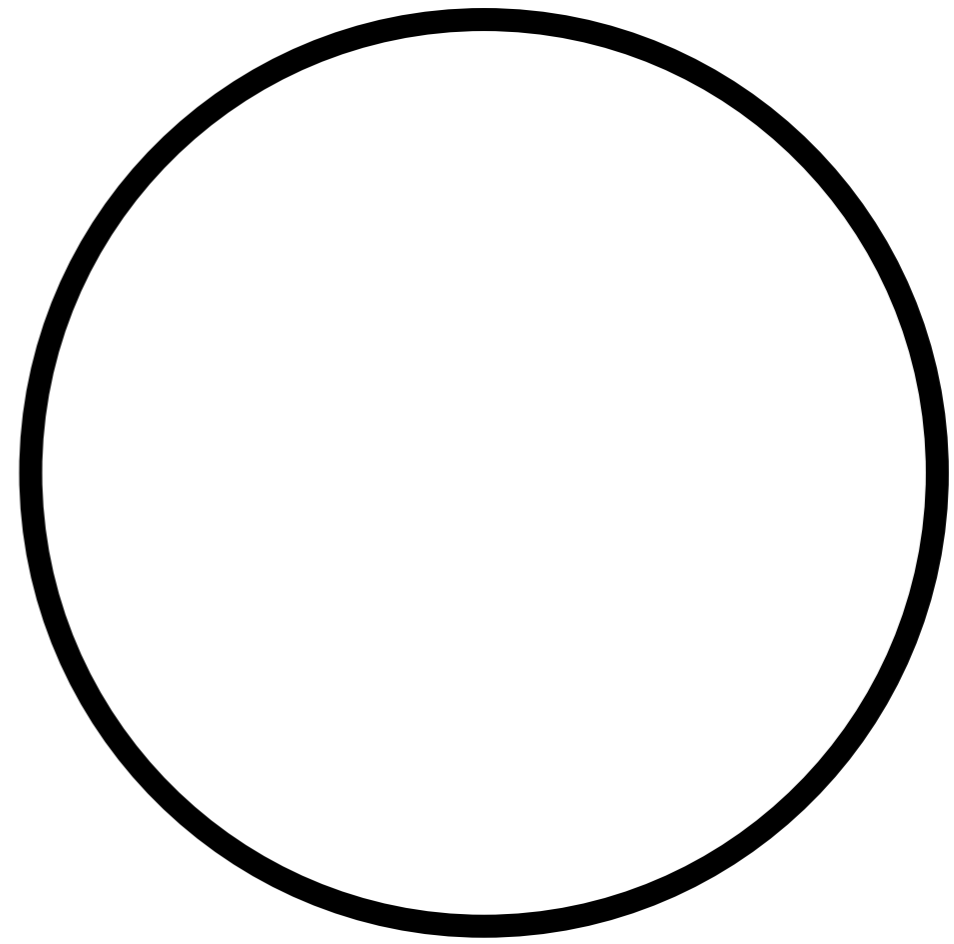
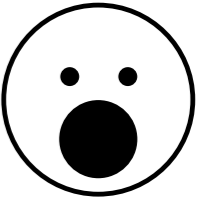
Б) ЦРТЕЖ НА СТРАВ



ОВА ЛИЦЕ Е ИСПЛАШЕНО БИДЕЈЌИ:

СЕ ЧУВСТВУВАМ ИСПЛАШЕН КОГА:

Б1) ЦРТЕЖ НА СТРАВ

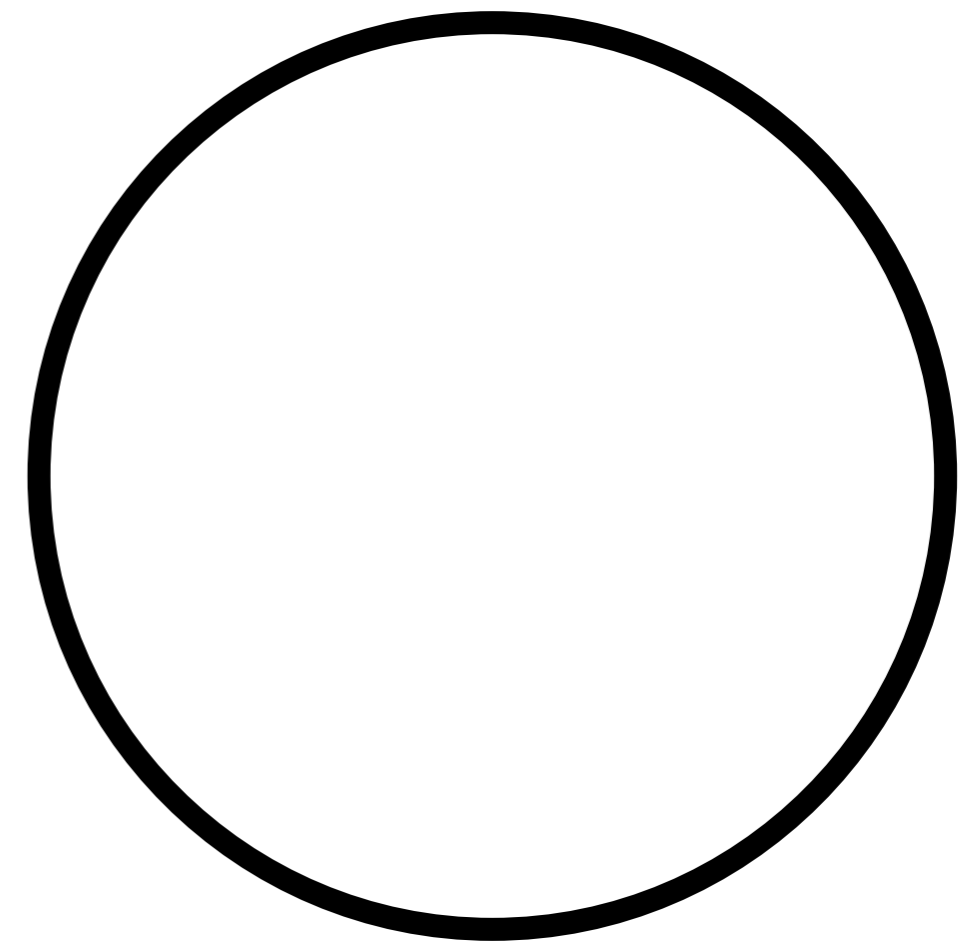
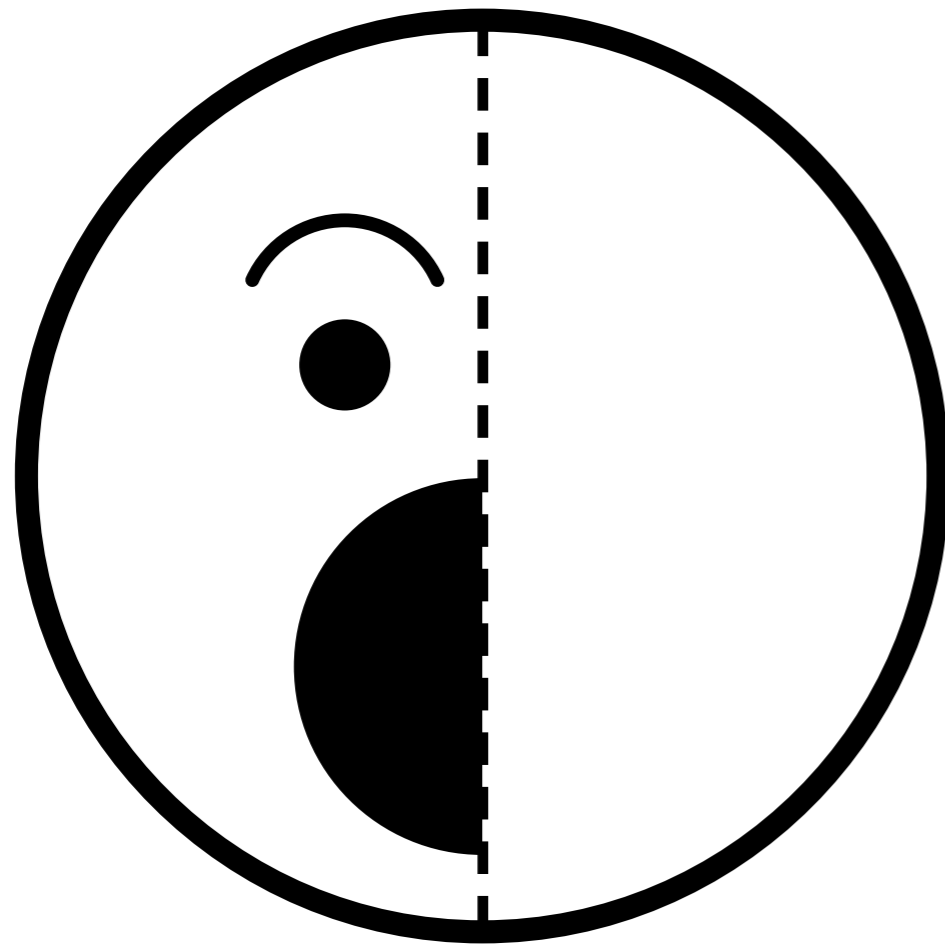


ОВА ЛИЦЕ Е ИСПЛАШЕНО БИДЕЈЌИ:

СЕ ЧУВСТВУВАМ ИСПЛАШЕН КОГА:

В) ЦРТЕЖ НА ИЗЕНАДЕНОСТ

В1) ЦРТЕЖ НА ИЗЕНАДЕНОСТ



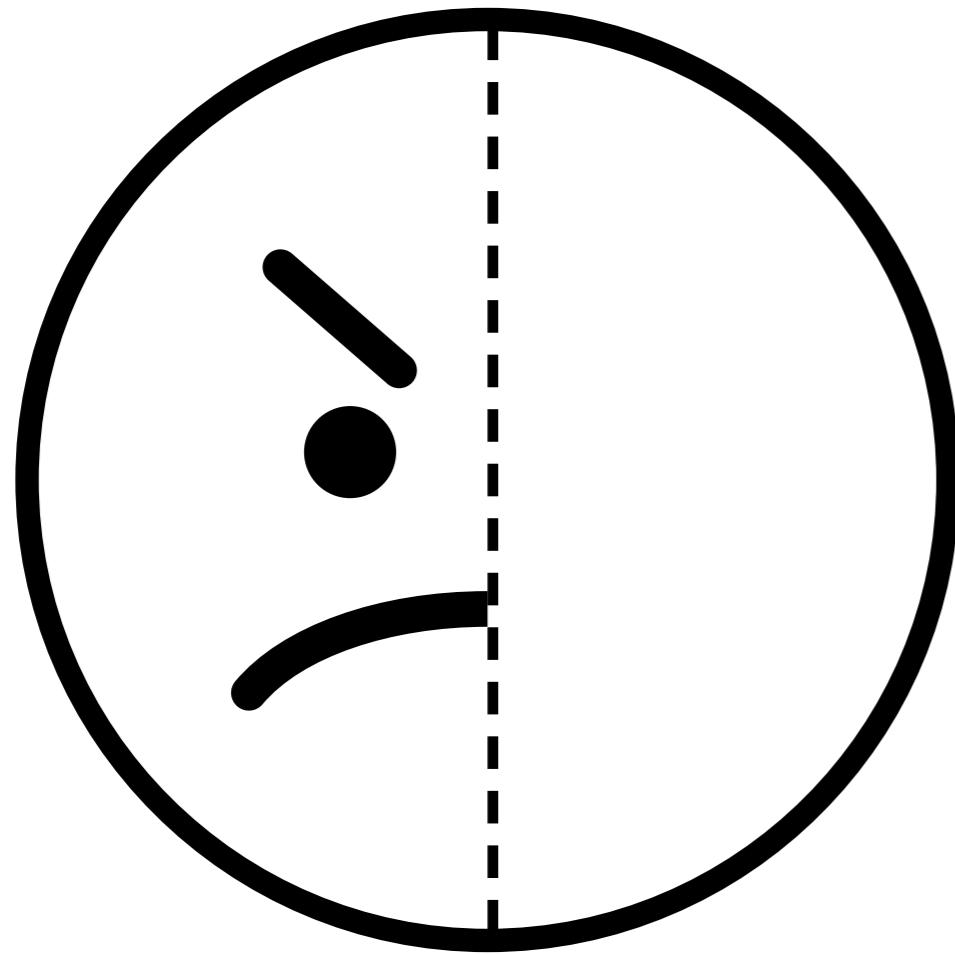
ОВА ЛИЦЕ Е ИЗЕНАДЕНО БИДЕЈЌИ:

СЕ ЧУВСТВУВАМ ИЗЕНАДЕН КОГА:

ОВА ЛИЦЕ Е ИЗЕНАДЕНО БИДЕЈЌИ:

СЕ ЧУВСТВУВАМ ИЗЕНАДЕН КОГА:

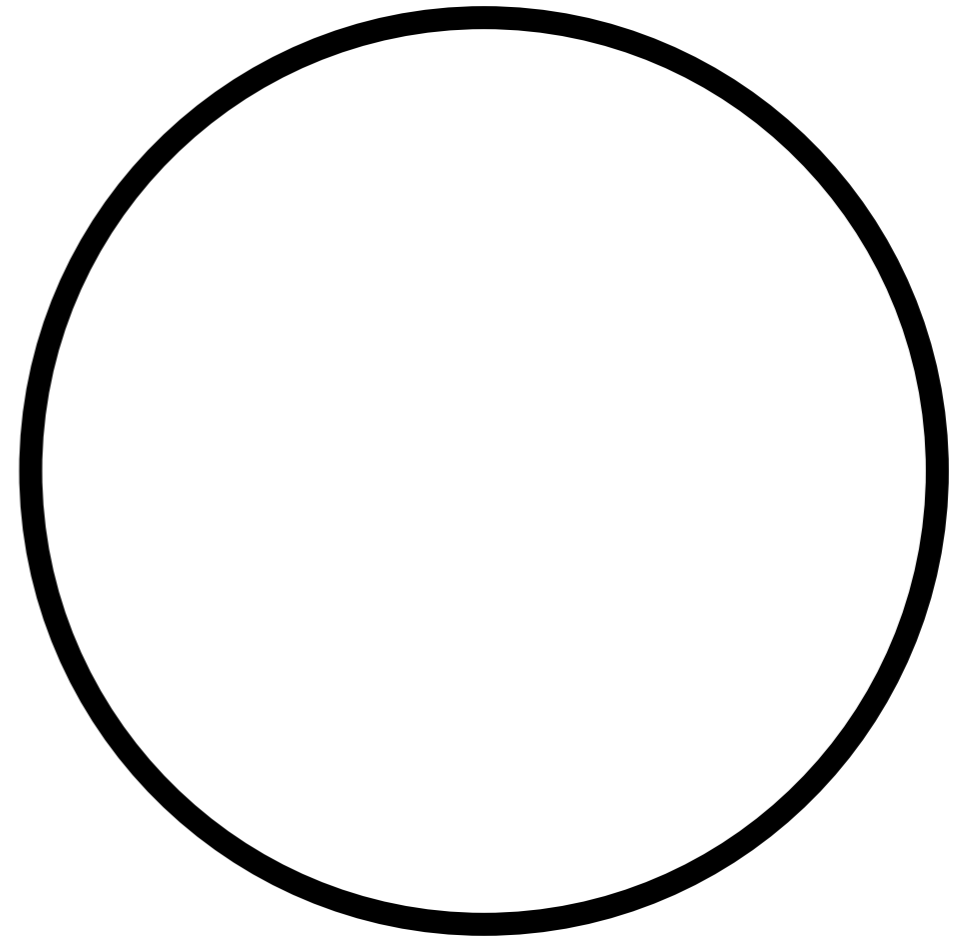
Г) ЦРТЕЖ НА ЛУТИНА



ОВА ЛИЦЕ Е ЛУТО БИДЕЈЌИ:

СЕ ЧУВСТВУВАМ ЛУТО КОГА:

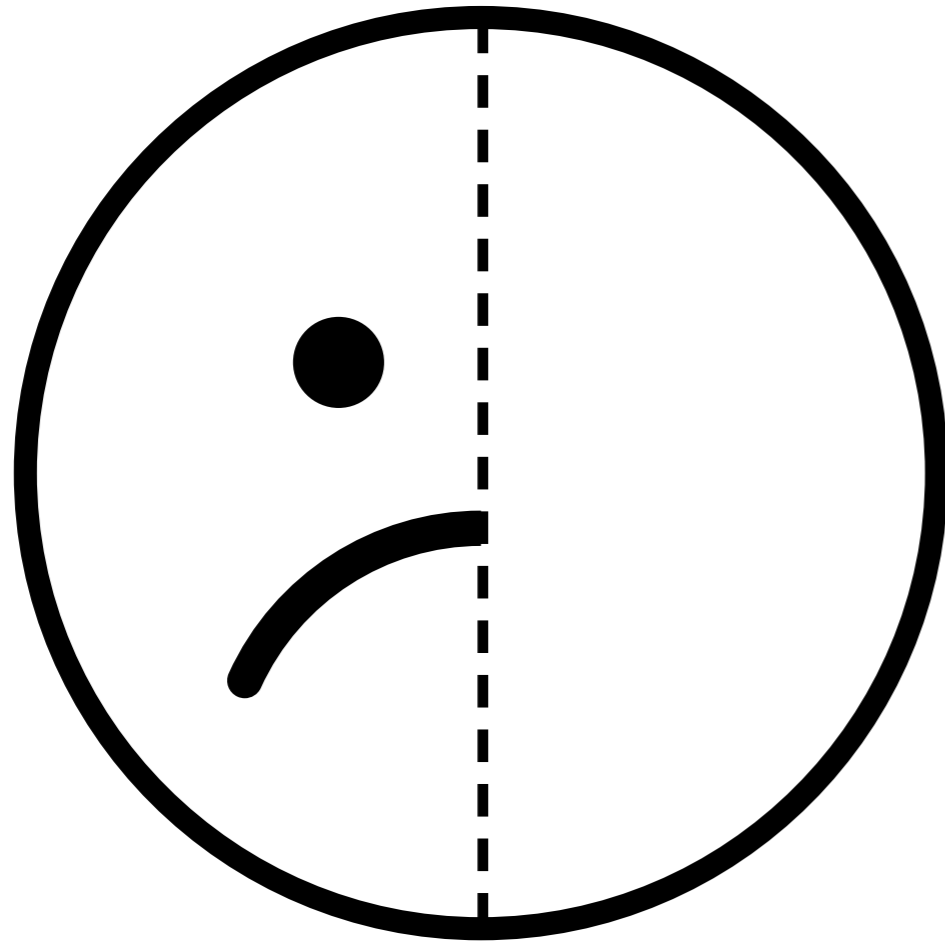
Г1) ЦРТЕЖ НА ЛУТИНА



ОВА ЛИЦЕ Е ЛУТО БИДЕЈЌИ:

СЕ ЧУВСТВУВАМ ЛУТО КОГА:

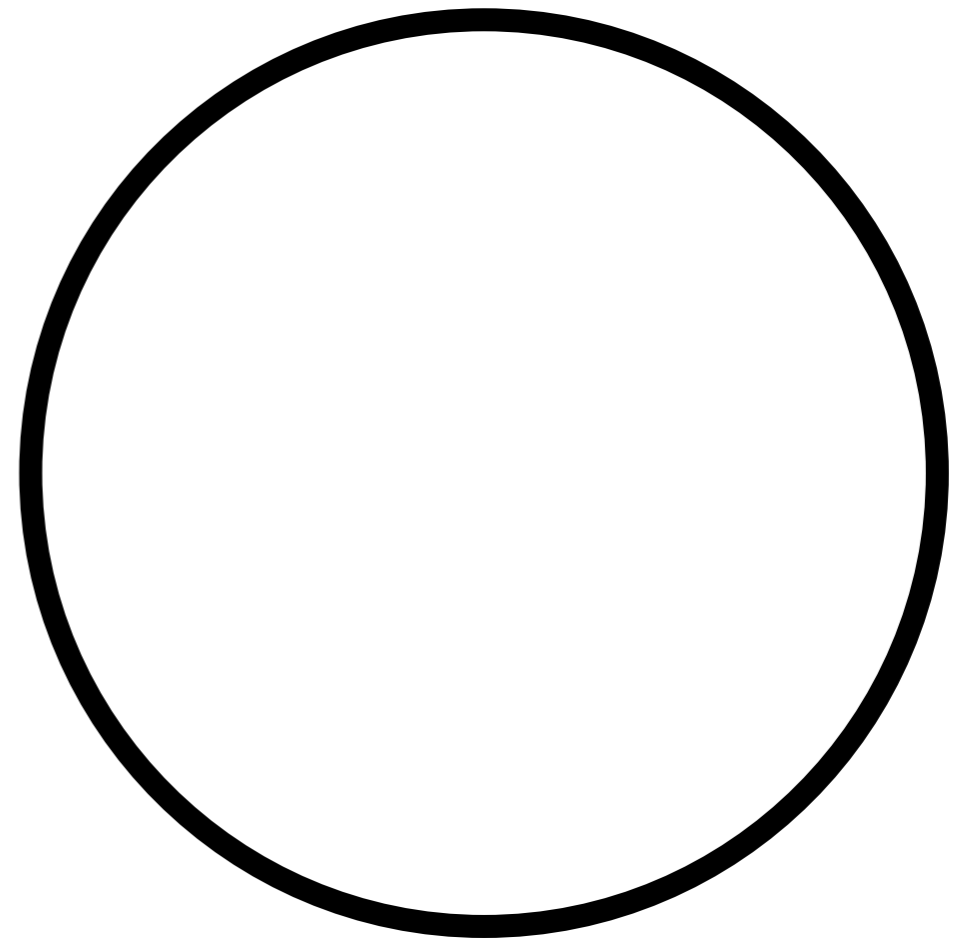
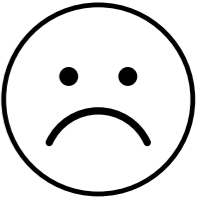
Д) ЦРТЕЖ НА ТАГА



ОВА ЛИЦЕ Е ТАЖНО БИДЕЈЌИ:

СЕ ЧУВСТВУВАМ ТАЖНО КОГА:

Д1) ЦРТЕЖ НА ТАГА

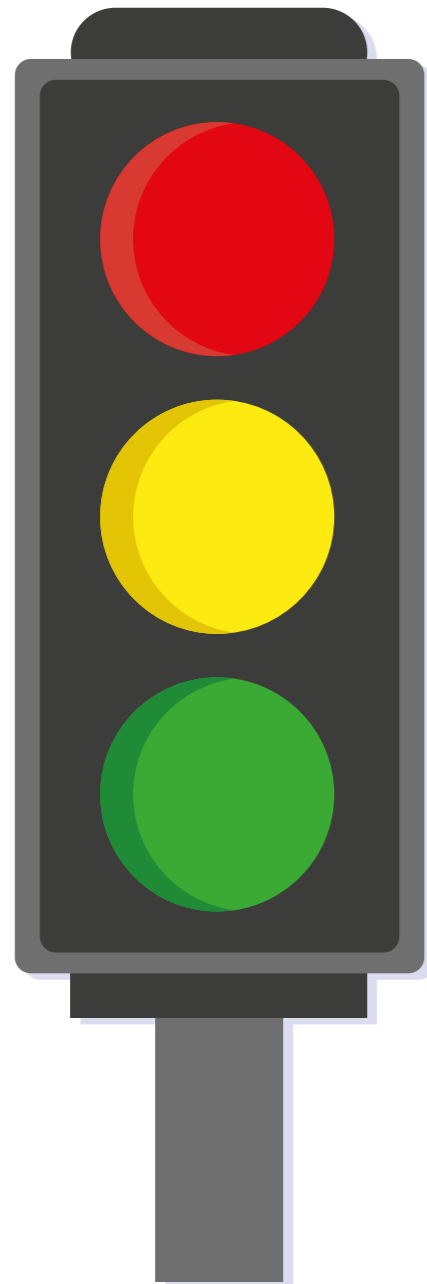


ОВА ЛИЦЕ Е ТАЖНО БИДЕЈЌИ:

СЕ ЧУВСТВУВАМ ТАЖНО КОГА:

ПРИЛОГ 16
РАБОТИЛНИЦА 18 - СЕМАФОР ЗА КОНТРОЛА НА ЛУТИНАТА

МОЈОТ СЕМАФОР ЗА КОНТРОЛА НА ЛУТИНА



ЦРВЕНО = СТОП ЗАСТАНИ

ЖОЛТО = ПОЧЕКАЈ СМИРИ СЕ

ЗЕЛЕНО = АЈДЕ ПРОДОЛЖИ

ПРИЛОГ 17 ЕВАЛУАТИВЕН ЛИСТ А

ЕВАЛУАЦИЈА

(по секоја завршена работилница, секој учесник со помош на водителот ја пополнува евалуацијата)

ОПИС НА АКТИВНОСТА:

АТМОСФЕРАТА БЕШЕ:

НАЧИНОТ НА РАБОТА БЕШЕ:

НАЈМНОГУ МИ СЕ ДОПАДНА:

НЕ МИ СЕ ДОПАДНА:

5. ДАЛИ НАУЧИ КАКО ДА СЕ СМИРИ КОГА ЧУВСТВУВА ВОЗНЕМИРЕНОС ИЛИ ЛУТИНА? X X

Ако „да“, наведи пример:

6. НАУЧИ КАКО ДА ГИ РЕШАВА ПРОБЛЕМИТЕ X X
Ако „да“, наведи пример:

7. ПРЕПОЗНАВА КОГА Е РЕЛАКСИРАН X X
Ако „да“, наведи пример:

8. ПОЛЕСНО СЕ СПРАВУВА СО НЕПРИЈАТНИТЕ ЕМОЦИИ X X
Ако „да“, наведи пример:

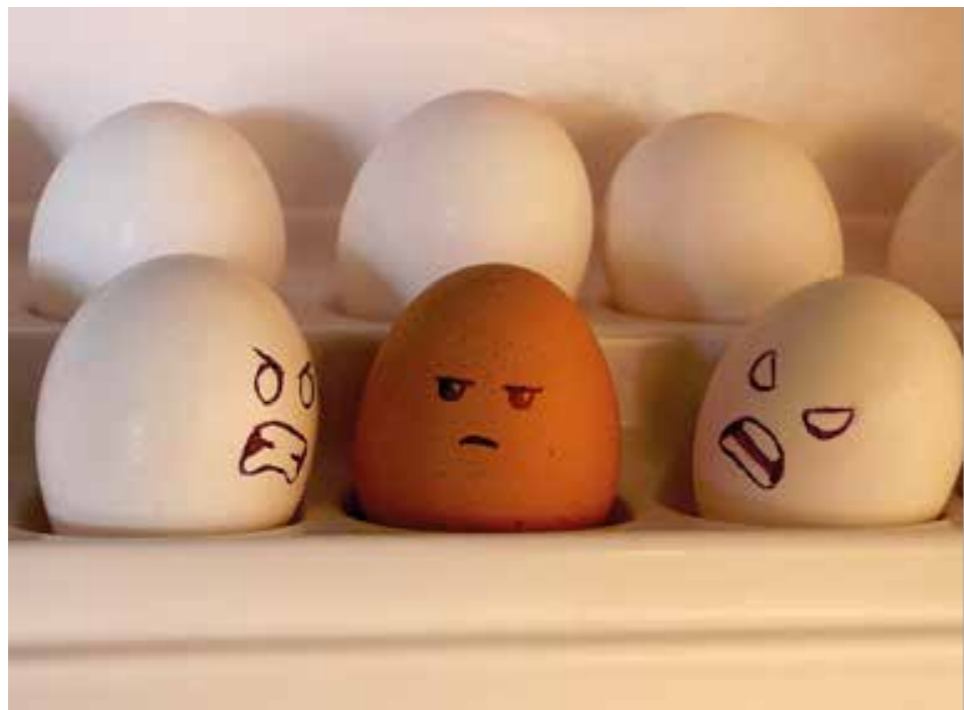
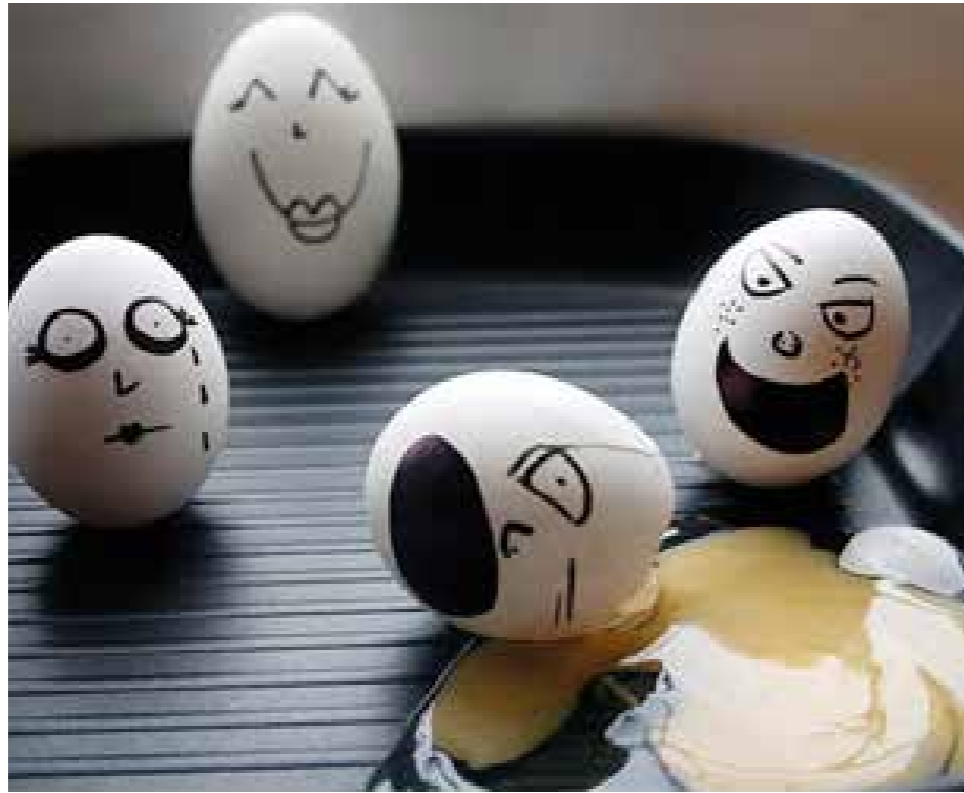
9. ЗНАЕ ШТО ДА НАПРАВИ КОГА Е ТАЖЕН, ЛУТ, ИСПЛАШЕН, ОСАМЕН, ЗАСРАМЕН X X

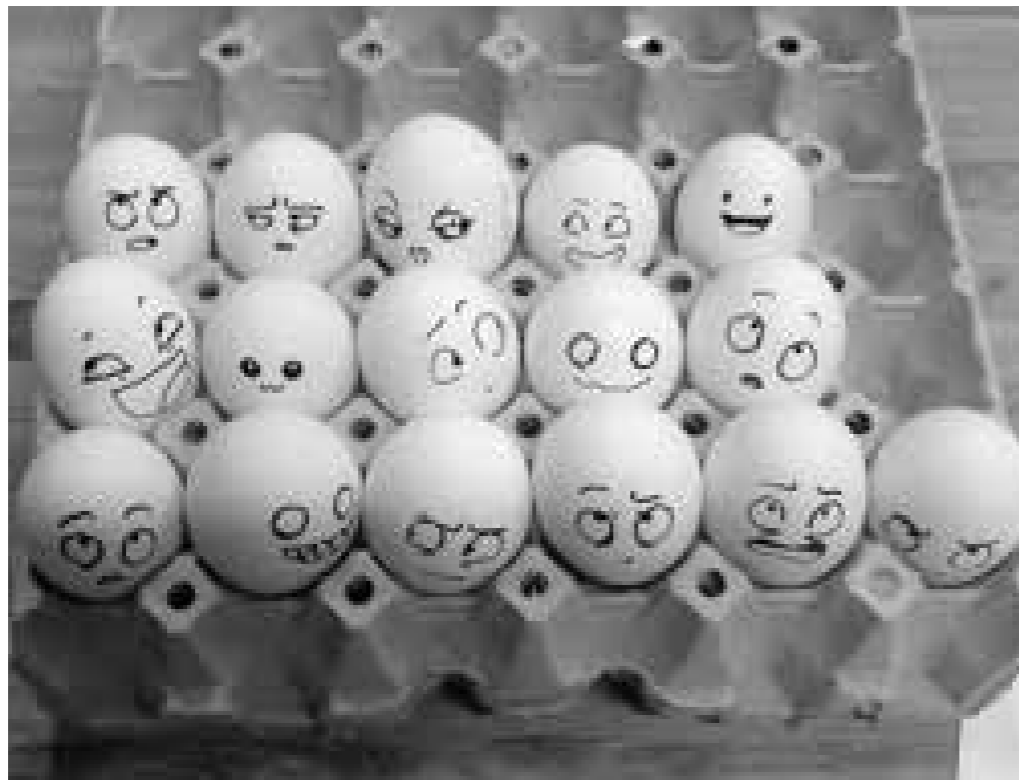
Ако „да“, наведи пример:

10. КОГА Е ВАЖНО, ИМ КАЖУВА НА ДРУГИТЕ ЗА СВОИТЕ ЧУВСТВА X X
Ако „да“, наведи

11. СФАЌА ШТО ГИ ПРАВИ НЕГОВИТЕ ДРУГАРИ СРЕЌНИ, ТАЖНИ, ЛУТИ, ОСАМЕНИ, ИСПЛАШЕНИ X X
Ако „да“, наведи

12. ПРЕПОЗНАВА КАКО СЕ ЧУВСТВУВААТ ДРУГИТЕ КОГА СЕ ТАЖНИ, ИСПЛАШЕНИ, РАДОСНИ X X
Ако „да“, наведи пример:





ЛИТЕРАТУРА

Од интернет

- 1 Plazonić A.Č: Razvoj emocionalne inteligencije kod djece
<http://karakabloger.index.hr/post/emocionalna-inteligencija-kod-djece/736507.aspx>
- 2 Igre za razvoj dječje pismenosti, Djete plus
<http://www.deteplus.rs/primeri-dobre-prakse/roditelji/356-igre-za-razvoj-emocionalne-pismenosti.html>
- 3 Goleman D.: Emocionalna inteligencija, Geopoetika, Beograd, 1999
- 4 Lalli J. : ABECEDA OSJEĆAJA - Interaktivni album za poticanje emocionalne inteligencije u djece , 2005
- 5 Drawing Emotions Let's face it,
<http://web.uvic.ca/~letsface/letsfaceit/sites/default/files/Drawing%20Emotions.pdf>
- 6 Emocionalna inteligencija - Dječji vrtić „Cvrčak i mrav“
- 7 Feeling good, feeling sad Northern Ireland Curriculum,
http://www.nicurriculum.org.uk/docs/key_stages_1_and_2/areas_of_learning/pdmu/livinglearningtogether/year3/yr3_unit2.pdf
- 8 Teaching children a Vocabulary for Emotions Lise Fox and Rochelle Harper Lentini, <https://www.naeyc.org/files/yc/file/200611/BTJFoxSupplementalActivities.pdf>
- 9 Center on the Social and Emotional Foundations for Early Learning:
- 10 Practical Strategies for Teachers/Caregivers,
<http://csefel.vanderbilt.edu/resources/strategies.html>
- 11 Davorica Grbac Plavčić, Primarne emocije
- 12 Razvoj emocionalne inteligencije,
www.os-svete-ane-os.skole.hr/.../razvoj_emocional

БЕЛЕШКА ЗА АВТОРОТ



Мирјана Ѓурчиновска (1959 – 2016) дипломирала психологија на Филозофскиот факултет во Скопје. Како клинички психолог (дијагностика и третман) работи во КПД „Идризово“ во периодот од 1986 до 1994 година, а од 1994 до 2006 година е вработена во Центарот за социјална работа во Скопје. Од 2006 до пензионирањето работи во Министерството за труд и социјална политика.

Има завршено повеќе едукации од областа на психотерапија и психо-социјална интервенција: гешталт терапија, трансакциона терапија – когнитивно ориентирана, системски пристап во психо-социјална поддршка на деца и семејства под ризик.

Како психолог-психотерапевт во Центарот за социјална работа се занимавала со проблемите на конфликтните семејства, семејства за време на развод на брак и еднородителски семејства по разводот на бракот, старателство, посвојување, злоупотреба на деца, при што работела со поединци, брачни двојки, деца, семејство и со групи.

Како еден од иницијаторите за развивање психо-социјална интервенција за работа со деца, учествува во реализација на групна работа со еднородителски семејства (со деца и со родители) во форма на психотерапевтски работилници во надминување постразводна криза.

За цело време на професионалниот ангажман при различни околности во помагање деца, адолесценти, возрасни лица и семејства применува психотерапевтски техники за работа со поединец, брачна двојка, деца, семејство и група.

Истовремено, активно се занимава и со истражување на овие проблеми преку пишување научни трудови, како автор и соавтор на повеќе трудови од областа на семејна терапија, презентирани на домашни и на светски конференции и учество во проекти.

Едукатор е на првиот семинар за обука на стручњаци од областа на социјална заштита за работа со трауматизирани деца и семејства во криза, во организација на Заводот за социјални дејности под покровителство на канцеларијата на UNICEF во Скопје, одржан 1996 година. Едукатор е и во проектот „Воведување нови методи и техники во работа со деца под особено тешки околности“, исто така во организација на Заводот за социјални дејности.

Од 2006 до 2009 година работи во МТСП – Сектор за социјална инспекција, а од 2009 година е советник во Одделението за деинституционализација при МТСП, каде што учествува во изготвување на Програмата за психо-социјална интервенција на лицата со попреченост во менталниот развој, кои користат право на самостојно живеење со поддршка во станбена единица.

Од 2010 година учествува во реализација на психо-социјалната програма во вид на работилници, кои се одржуваат со корисниците што се сместени во една од станбените единици, од што е произлезен и овој прирачник.

