

## Пояснювальна записка до заняття на тему “Скринька ресурсів: де шукати сили”

### Актуальність теми

Сучасний світ сповнений швидких змін та складних викликів, з якими стикаються і діти, і дорослі. Для учнів важливо вміти розпізнавати свої емоційні потреби, знаходити внутрішні ресурси для підтримки, зберігати позитивний настрій та впевненість у собі. У період активного становлення особистості школярі потребують знань і практичних навичок для підтримки емоційної стабільності та самооцінки, що допоможе їм ефективніше долати труднощі, а також знижувати рівень тривожності та стресу. Заняття “Скринька ресурсів: де шукати сили” розроблено з метою розвитку у дітей навичок емоційного самозбереження, здатності визначати свої сильні сторони і джерела підтримки. Це дасть учням можливість краще зрозуміти себе, що є особливо важливим для дітей з особливими освітніми потребами (ООП), оскільки вони можуть мати обмежений емоційний досвід або труднощі у висловленні своїх переживань.

### Мета і завдання заняття

**Мета:** Підтримати емоційне здоров'я учнів шляхом формування у них навичок самопізнання, самоаналізу, визначення та використання своїх ресурсів, що сприятиме їхньому особистісному зростанню, кращій адаптації та підвищенню самооцінки.

### Завдання:

1. Ознайомити учнів із поняттям “внутрішні ресурси” та їхньою важливістю.
2. Допомогти дітям визначити свої емоційні та психологічні джерела сили.
3. Навчити учнів застосовувати знайдені ресурси у повсякденному житті.
4. Розвивати вміння створювати та використовувати “скриньку ресурсів” як спосіб підтримки себе.
5. Сприяти розвитку соціальних і комунікативних навичок, емоційної відкритості та взаємоповаги серед учнів.

### Цільова аудиторія

Заняття орієнтоване на дітей віком 10-12 років, зокрема на учнів із особливими освітніми потребами. Віковий етап 10-12 років є важливим у формуванні самооцінки, пізнання власних можливостей та емоційної стійкості, тому заняття враховує особливості розвитку цієї групи дітей.

### Методичне забезпечення

Заняття базується на психологічних вправах, що допомагають розкрити особистий потенціал, та арт-терапевтичних техніках, які є ефективними для вивільнення емоцій і самовираження. Застосування таких методик сприяє розумінню учнями своїх емоцій і допомагає краще опанувати стрес.

### Використовувані методи:

- Рефлексія та самоаналіз (вправи “Ресурсний сад” та “Скринька сили”);
- Арт-терапевтичні техніки (малювання ресурсного саду);
- Вербалізація емоційного стану (вправа “Моя зона комфорту”);
- Підведення підсумків через рефлексивне обговорення.

## Опис вправ і їх значення

1. **Вправа “Ресурсний сад”** допомагає дітям знайти в собі джерела підтримки, усвідомити свої сильні сторони, які допомагають подолати труднощі. Ця вправа сприяє розвитку здатності бачити позитивні аспекти своєї особистості.

2. **Вправа “Скринька сили”** дозволяє дітям не тільки визначити, але й символічно “зберігати” свої ресурси у вигляді конкретних символів. Це закріплює ідею, що у них завжди є певні речі, які можуть підняти настрій і підтримати в складні моменти.

3. **Вправа “Моя зона комфорту”** допомагає дітям визначити умови та місця, в яких вони почуваються спокійно. Це сприяє формуванню у них почуття захищеності та допомагає знайти свій “безпечний простір”, до якого можна звернутися у складні моменти.

4. **Техніка “Чарівне слово-вигук”** надає дітям інструмент для підняття настрою та є важливим ритуалом завершення заняття, що дозволяє вивести учнів із занурення в емоції та залишити їх із позитивним настроєм.

## Очікувані результати

Після проведення заняття учні мають:

- усвідомити свої емоційні потреби та сильні сторони;
- вміти знаходити та використовувати внутрішні ресурси для самопідтримки;
- навчитися практичним способам емоційної саморегуляції;
- отримати позитивний досвід комунікації та взаємодії, що сприяє емоційній відкритості.

## Висновок

Заняття “Скринька ресурсів: де шукати сили” є важливим елементом у підтримці емоційного здоров’я дітей, зокрема учнів з ООП. Воно допомагає формувати у дітей здатність знаходити джерела внутрішньої підтримки, розвиває впевненість у собі та сприяє кращому соціальному функціонуванню. Ці знання та навички допоможуть дітям краще орієнтуватися у власних емоціях та забезпечать їм більшу стабільність у щоденному житті.