

**Групповое занятие для родителей с элементами тренинга.
по решению проблемных ситуаций, обучение психотехническим
приёмам саморегуляции негативных эмоциональных состояний.**

Цели: Научить родителей самообладанию в стрессовых ситуациях, научить снимать психическое напряжение, избавляясь от состояния страха, помочь в обретении состояния уверенности в собственных силах.

Задачи:

1. Повышение сопротивляемости стрессу.
2. Отработка навыков уверенного поведения, преодоление страха.
3. Развитие эмоционально-волевой сферы.
4. Развитие чувства эмпатии, внимания к себе и доверия к окружающим.
5. Развитие навыков самоконтроля с опорой на внутренние резервы.

Эпиграф к тренингу:

На доске оформлены высказывания:

— *«Стресс — это не то, что с Вами случилось, а то, как Вы это воспринимаете».*

(Г. Селье)

— *«Когда человек в панике, он не способен сосредоточиться на решении той или иной проблемы, однако, заставив себя мысленно принять самое худшее, мы тем самым сбрасываем груз панического беспокойства и оказываемся в состоянии искать находить правильный выход».* (Д. Карнеги).

Приветствие

1. Упражнение «Комплимент- пожелание»

Психолог собирает учащихся в круг.

Участники здороваются друг с другом по кругу и сопровождают приветствие каким-нибудь приятным пожеланием соседу справа. Пожелания не должны быть формальными, а должны основываться на хорошем знании жизни товарища.

Разминка

2. Упражнение «Слепые и поводыри»

Все участники делятся на пары. В паре один человек – «слепой» (ему завязываются глаза), а второй – «поводырь». Задача поводыря – провести своего «слепого» по комнате. Затем участники меняются ролями.

По окончании занятия – обсуждение.

3. «Стресс-тест»

Вам необходимо прослушать утверждения и выразить степень своего согласия с ними, используя следующую шкалу:

— почти никогда (1 балл);

— редко (2 балла);

— часто (3 балла);

— почти всегда (4 балла).

1. Меня редко раздражают мелочи.
2. Я нервничаю, когда приходится кого-то ждать.
3. Когда я попадаю в неловкое положение, то краснею.
4. Когда я сержусь, то могу кого-нибудь обидеть.
5. Не переношу критики, выхожу из себя.
6. Если в транспорте меня толкнут, то отвечаю тем же или говорю что-нибудь грубое.
7. Все свое свободное время чем-нибудь занят.
8. На встречу всегда прихожу заранее или опаздываю.
9. Не умею выслушивать, вставляю реплики.
10. Страдаю отсутствием аппетита.
11. Часто беспокоюсь без всякой причины.

12. По утрам чувствую себя плохо.
13. Чувствую себя уставшим, плохо сплю, не могу отключиться.
14. И после продолжительного сна не чувствую себя нормально.
15. Думаю, что сердце у меня не в порядке.
16. У меня бывают боли в спине и шее.
17. Когда сижу за столом, барабаню пальцами по столу и покачиваю ногой.
18. Мечтаю о признании, хочу, чтобы меня хвалили за то, что я делаю.
19. Думаю, что я лучше многих.
20. Я не соблюдаю диету.

Шкала оценки:

30 баллов и меньше. Вы живете спокойно и разумно, успеваете справиться с проблемами, которые возникают. Вы не страдаете ни ложным честолюбием, ни чрезмерной скромностью. Эти люди часто видят себя в розовом свете.

31–45 баллов. Ваша жизнь наполнена деятельностью и напряжением, страдаете от стресса как в положительном смысле этого слова (т.е. у вас есть стремление чего-нибудь достигать), так и в отрицательном. По всей видимости, вы не измените образа жизни, но оставьте немного времени и для себя.

46–60 баллов. Ваша жизнь — беспрестанная борьба. Вы честолюбивы и мечтаете о карьере. Для вас важно мнение других, и это держит вас в состоянии стресса. Если будете продолжать в том же духе, то многого добьетесь, но вряд ли это доставит вам радость. Избегайте лишних споров, усмиряйте свой гнев, вызванный мелочами. Не пытайтесь добиваться всегда максимального результата. Время от времени давайте себе полную передышку.

61 балл и больше. Вы живете, как водитель машины, который одновременно жмет на газ и на тормоз. Поменяйте образ жизни. Стресс, которому вы подвержены, угрожает и здоровью, и вашему будущему.

4. Мини-лекция «Как справиться со стрессом»

В литературе много пишут о причинах возникновения стрессов. Это чувство вины, утрата ценностей, ненависть к учебе и т.д. Многие ненавидят школу, которая становится серьезным стрессогенным фактором. Что делать? Выход следующий: меняйте стиль жизни, меняйтесь сами! Хочется привести слова Уолтера Рассела: «Если делать то, что вы ненавидите, из-за ненависти в организме начинают вырабатываться разрушительные токсины, и в результате этого вы начинаете страдать от хронического переутомления или заболеваете. Вам нужно любить все, что вы делаете. Или, иначе, делайте то, что можете делать с любовью. Так гласит древняя восточная мудрость. Делайте все с радостью, делайте все самым лучшим из известных вам способов. Любовь к учебе, урокам, которые вам придется выполнять, пополнит запас физических и душевных сил, спасет от утомления, от болезни, известной под названием «скука».

Обратите внимание на состояние своего физического и психического здоровья. Физиологические признаки стресса: бессонница, головные боли, сердцебиение, боли в спине, в желудке, в сердце, несварение желудка, спазмы. Психологическими признаками стресса являются рассеянность, расстройство памяти, тревожность, плаксивость, излишнее беспокойство, беспричинные страхи, раздражительность. Это приводит к потере уверенности в себе, к возникновению различных заболеваний, психическим расстройствам и к лекарственной зависимости.

Что делать, чтобы нейтрализовать стресс?

Во-первых, при стрессах быстро расходуется запас витаминов в организме, особенно группы В. Многие врачи советуют принимать ежедневно витамины, но помните о передозировке. Все должно быть в меру! Во-вторых, очень полезны физические упражнения. Ходите в спортивный зал, делайте зарядку, танцуйте, пойте, гуляйте по городу, посещайте бассейн, баню. В-третьих, необходима психическая и физическая релаксация. Попробуйте следующие способы: слушайте расслабляющую музыку,

смотрите на ночное небо, облака, мечтайте. В-четвертых, для гармоничной жизни необходима поддержка семьи, друзей. Ходите на психологические тренинги, не уклоняйтесь от семейных торжеств, знакомьтесь с новыми интересными людьми. Уделяйте внимание родителям, бабушкам и дедушкам, сестре или брату, ведь они особенно нуждаются в вашей любви, заботе, ласке.

5. Разминка. Упражнение «Дискомфорт»

Одного из участников просят по желанию выйти в круг. Связывают ему все части тела (шарфами, платками) и просят описать свои физические ощущения. Вывод: То же самое испытывает человек, испытывающий стресс, эмоциональную подавленность.

6. Мини-лекция «Кратковременные эффективные средства борьбы со стрессом»

1. Противострессовое дыхание. Медленно выполнить глубокий вдох через нос; на пике вдоха на мгновение задержать дыхание, после чего сделать через нос выдох как можно медленнее. Постараться представить, как с каждым глубоким вдохом и продолжительным выдохом происходит частичное освобождение от стрессового напряжения.

2. Минутная релаксация. Расслабить уголки рта, увлажнить губы (язык пусть свободно лежит во рту). Расслабить плечи. Сосредоточиться на выражении своего лица и положении тела.

3. Если позволяют обстоятельства, покинуть помещение, в котором возник острый стресс. Перейти в другое место, где никого нет, или выйти на улицу, где сможете остаться наедине со своими мыслями.

4. Заняться какой-нибудь деятельностью, все равно какой. Секрет этого способа прост: любая деятельность, особенно физический труд, в стрессовой ситуации служит в роли громоотвода, помогает отвлечься от внутреннего напряжения.

5. Примеры формул достижения цели самопрограммирования:

· Я могу наслаждаться каждым днем своей жизни, даже если впереди меня ждет экзамен. ЕНТ – лишь только часть моей жизни.

· Сейчас я чувствую себя намного лучше, чем могло бы быть, если бы я не занимался саморегуляцией.

· Я умею полностью расслабиться, а потом быстро собраться.

· Я могу управлять своими внутренними ощущениями.

· Я справлюсь с напряжением в любой момент, когда пожелаю.

· Чтобы не случилось, я сделаю все от меня зависящее, чтобы достичь желаемого.

· Я твердо уверен, что у меня все будет хорошо, и я успешно сдам ЕНТ.

Деление на группы

7. Упражнение "Молекулы"

Цель упражнения: раскрепощение участников

- Представим себе, что все мы атомы. Атомы выглядят так (показать). Атомы постоянно двигаются и объединяются в молекулы. Число атомов в молекуле может быть разным, оно определяется тем, какое число я назову. Мы все сейчас начнем быстро двигаться, и я буду говорить, например, три. И тогда атомы должны объединиться в молекулы по три атома в каждый. Молекулы выглядят так (показать).

После выполнения упражнения спросить:

- Как вы себя чувствуете?

- Все ли соединились с теми, с кем хотели?

8. Работа в группах. Выполнение задания

1 группа.

Упражнение «Сильные стороны»

Это упражнение направлено не только на самораскрытие, но и на умение мыслить о себе в положительном ключе. Выполняя его, необходимо избегать высказываний о своих недостатках, ошибках и слабостях, никаких попыток самокритики и самоосуждения.

Возьмите лист ватмана и напишите все свои сильные стороны – что вы любите, цените, принимаете в себе, что дает вам чувство внутренней уверенности и доверия к себе в разных ситуациях, отметьте то, что является точкой опоры в различные моменты жизни. После этого проведите презентацию своей работы.

2 группа

Предложите приемы и методы профилактики борьбы со стрессом.

Группе необходимо подготовить копилку приемов и методов, позволяющих справиться с напряжением в сложных ситуациях.

Обобщение

- Планирование рабочего дня
- Уединение
- Перерыв
- Сон, Расслабление, Медитация
- Витамины
- Разминка
- Организация рабочего места
- Переключение эмоций
- Музыка
- Смешной случай, анекдот, ролик.
- Похвалить себя
- Сауна
- Спортзал
- Зарядка
- Танцы
- Бассейн
- Шопинг
- Салон красоты
- Выезд на природу
- Тренинги
- Сад, строительство, конструирование
- Массаж
- Кино, театр, выставки, концерты
- Встречи с друзьями, прогулки
- Прогулки в одиночестве
- Тематические вечеринки
- Ароматерапия
- Уборка
- Творчество
- Хобби
- Релаксация
- Покричать
- Посмотреть кино
- Провести физминутку
- Фитнес, спа
- Говорить о чувствах
- Обратиться к специалисту

3 группа

Прочтите притчу и дайте ей анализ. Составьте рекомендации как человеку необходимо действовать в жизни.

Притча «Замечайте только Хорошее»!

Один старый и очень мудрый китайский мудрец сказал своему ученику:

- Рассмотрите комнату, в которой мы находимся получше, и постарайтесь запомнить вещи коричневого цвета. - В комнате было много чего коричневого, и ученик быстро справился с этой задачей. Но мудрый китаец ему задал следующий вопрос: - Закрой-ка глаза свои и перечисли все вещи... синего цвета! - Ученик растерялся и возмутился: «Я ничего синего не заметил, ведь я запомнил по твоей указке только вещи коричневого цвета!»

На что мудрый человек ответил ему: «Открой глаза, осмотри — ведь в комнате очень много вещей синего цвета.» И это было чистой правдой. Тогда мудрый китаец продолжил: «Этим примером, я хотел тебе показать правду жизни: если ты ищешь в комнате вещи только коричневого цвета, а в жизни — только плохое, то ты и будешь видеть только их, замечать исключительно их, и только они будут тебе запоминаться и участвовать в твоей жизни.

Запомни: если ты ищешь, плохое, то ты обязательно его найдешь и никогда не заметишь ничего хорошего.

Поэтому если всю жизнь ты будешь ждать и морально готовиться к худшему — то оно обязательно произойдет с тобой, ты никогда не будешь разочарован в своих страхах и опасениях, но всего будешь находить им новые и новые подтверждения. Но если ты будешь надеяться и готовиться к лучшему, то ты не будешь притягивать плохое в свою жизнь, а просто рискуешь всего лишь иногда быть разочарованным — жизнь невозможна без разочарований.

Начало формы

Конец формы

Ожидая худшее, ты упускаешь из жизни все-то хорошее, что в ней на самом деле есть. Если ожидаешь плохого, то ты его и получаешь. И наоборот. Можно приобрести такую силу духа, благодаря которой любая стрессовая, критическая ситуация в жизни будет иметь и положительные стороны.»

Давайте искать в жизни только хорошее, светлое и радостное, и мы обязательно будем получать от жизни в основном только приятные подарки...

9. Упражнение «Стряхни»

Цель: избавиться от негативного, ненужного, мешающего и неприятного.

Инструкция: Я хочу показать Вам, как можно легко и просто привести себя в порядок и избавиться от неприятных чувств. Порой мы носим в себе большие и маленькие тяжести, что отнимает у нас много сил. Например, кому-нибудь из вас может прийти в голову мысль: «Опять у меня не получилось». А кто-то может сказать себе: «Я не такой способный, как другие. Зачем я буду зря стараться?»

Встаньте так, чтобы вокруг вас было достаточно места. И начните отряхивать ладони, локти и плечи. При этом представляйте, как все неприятное – плохие чувства, тяжелые заботы и дурные мысли о самих себе – слетает с вас, как с гуся вода. Затем отряхните свои ноги от носков до бедер. А затем потрясите головой. Будет еще полезнее, если вы будете издавать при этом, какие-нибудь звуки...

Теперь отряхните лицо и прислушайтесь, как смешно меняется ваш голос, когда трясется рот. Представьте, что весь неприятный груз с вас спадает, и вы становитесь все бодрее и веселее, будто заново родились.

- Как изменилось ваше самочувствие после выполнения задания?

10. Дыхательное упражнение «Воздушный шарик»

Инструкция:

Участники принимают удобную позу, закрывают глаза, дышат глубоко и ровно.

-Сейчас мы будем учиться расслабляться с помощью дыхания. Представьте себе, что в животе у вас воздушный шарик. Вы вдыхаете медленно, глубоко-глубоко, и чувствуете, как он надувается... Вот он стал большим и легким. Когда вы почувствуете, что не можете больше его надуть, задержите дыхание, не спеша сосчитайте про себя до пяти, после чего медленно и спокойно выдыхайте. Шарик сдувается... А потом-надувается вновь...

Сделайте так пять-шесть раз, потом медленно откройте глаза и спокойно посидите одну-две минуты.

Обратная связь: Участников тренинга просят поделиться ощущениями, возникшими в процессе выполнения упражнения, и самонаблюдениями, как по его ходу менялось их состояние.

-Дыхательные упражнения способны не только помогать расслабиться, но и стать активнее. Я предлагаю вашему вниманию одну технику, которая позволяет управлять своим организмом, расслабляя, или же активизируя и мобилизуя его.

11. Что делать, если устали глаза?

В период подготовки к экзаменам увеличивается нагрузка на глаза. Если устали глаза, значит, устал и организм: ему может не хватить сил для выполнения экзаменационного задания. Нужно сделать так, чтобы глаза отдохнули. Выполни два любых упражнения:

- посмотри попеременно вверх-вниз (25 секунд), влево-вправо (15 секунд);
- напиши глазами свое имя, отчество, фамилию;
- попеременно фиксируй взгляд на удаленном предмете (20 секунд), потом на листе бумаги перед собой (10 секунд), нарисуй квадрат, треугольник - сначала по часовой стрелке, потом в противоположную сторону.

12. Упражнение «Я хвалю себя за то, что...»

Участникам сообщается следующее: «Я вам предлагаю похвалить себя за что-нибудь. Сейчас наступило время, когда хочется, чтобы больше хвалили, но это происходит так редко. И у вас есть сейчас возможность похвалить себя за что хотите! Итак, продолжите фразу «Я хвалю себя за то, что...»

После этого каждый отвечает на вопросы:

Трудно ли было хвалить себя?

Какие чувства вы испытали при этом?

13. Обратная связь

На плакате с деревом родители наклеивают стикеры, пишут пожелания и высказывания о проведенном тренинге.

