

Психологический тренинг для родителей «Как управлять негативными эмоциями»

Дата проведения: 12.10.2022

Место проведения: МБОУ СОШ №6

Цель: Обсуждение совместно с родителями особенности эмоциональной сферы человека, знакомство родителей с конструктивными способами выражения эмоций

Задачи:

Способствовать приобретению практических знаний и навыков эффективного взаимодействия с ребенком и приемов саморегуляции.

Развивать навыки произвольного регулирования своего поведения в различных ситуациях.

Дать представление о способах регулирования своего поведения.

Прививать навыки контроля поведения в эмоционально-напряженных ситуациях.

Методы: беседа, выполнение упражнений.

Ход занятия.

Добрый вечер! Я рада, что вы нашли время прийти на наше мероприятие.

Сегодня мы проведем его в форме тренинга.

Предлагаю выполнить упражнение «Нас с вами объединяет...»

Мы будем по кругу передавать мячик (игрушку), ваша задача представиться и сказать, что нас с вами объединяет.

Мини – лекция «В мире эмоций».

Наша жизнь наполнена различными чувствами и эмоциями: мы радуемся и грустим, любим и ненавидим, обижаемся и восхищаемся. А что делать, если наши чувства отравляют нам жизнь? Если они разрушают отношения с близкими и друзьями? Вы хотите научиться справляться с обидой или страхом, с тревогой или ревностью? Вы хотите научиться радоваться жизни и направлять энергию эмоций на реализацию своих планов?

Современная техническая эпоха требует от нас и ценит в нас в первую очередь развитие ума, интеллекта. Чувства вроде бы отошли на второй план. Еще бы, с чувствами неудобно!

Эмоциональный человек открыт, его легко ранить, причинить боль. Зато как удобно ничего не чувствовать! Нет эмоций — нет боли. Мы привыкаем закрываться. Сначала стараемся никому не показывать эмоции. Мы же гордые и сильные! Не плачем, не восхищаемся, не восторгаемся, не сочувствуем, не переживаем и не печалимся.

Перестаём радоваться, надеяться, доверять. И вдруг однажды мы делаем неожиданное открытие: жизнь стала серой, скучной. Ушли яркие краски, сочность, вкусность жизни. Вяло удивляемся: почему? А все очень просто: нельзя запретить себе испытывать отрицательные эмоции. Мы так устроены: либо чувствуем, либо нет. Эмоции - это единственное человеческое сокровище!

Подводя итоги какого-то периода своей жизни ни звания, ни должности, ни машины или бриллианты вспоминают люди, а почему-то вспоминают они самые яркие эмоционально окрашенные события жизни. Празднование дня рождения или Нового года, когда ты еще ребенок, первое 1-ое сентября, весеннее счастье юности, признание в любви, рождение собственных детей, моменты творческих прорывов.

Если эмоциональные состояния не вспоминаются — жизнь кажется пустой, если их много — яркой и наполненной.

Беседа

Мы учимся так жить, чтобы быть счастливыми, чтобы окружающие уважали, чтобы быть успешным в общении, состояться как личность, жить в гармонии с собой, другими людьми и окружающим миром.

Древняя притча

Бог слепил человека из глины, и остался у него неиспользованный кусок.

- Что ещё слепить тебе? - спросил Бог.

- Слепи мне счастье, - попросил человек.

Ничего не ответил Бог, и только положил человеку в ладонь оставшийся кусочек глины.

Вы можете лепить свою жизнь так, как желаете сами. Вы можете выбрать: жаловаться ли на проблемы, копить негатив или работать над собой, решать проблемы, чтобы Ваша жизнь стала гармоничнее, радостнее, успешнее и светлее.

Человек — существо эмоциональное, реагирующее. Мы радуемся, волнуемся, боимся, раздражаемся, удивляемся.

При отрицательных эмоциях и чувствах в кровь поступает адреналин, от которого сужаются сосуды, повышается кровяное давление, и активизируются все энергетические процессы в организме.

Если эмоции и чувства очень сильны (при потере близкого человека), то нужно дать организму разрядку - не стоит сдерживать слезы, иначе печаль, не выраженная слезами, плохо отразится на здоровье.

Эмоции — это наш способ общения, взаимодействия и контакта с миром и людьми вокруг нас. А как вы умеете справляться со своими эмоциями? Согласны ли вы, что некоторые эмоции надо скрывать, подавлять, загонять внутрь, ни в коем случае не выражать?

Каждый должен уметь управлять своими эмоциями и чувствами. Эффективным средством предотвращения эмоциональных расстройств, стрессов является использование способов саморегуляции и «восстановления себя». Это своего рода «техника безопасности» для всех, кто хочет на долгие годы оставаться здоровыми.

Главная функция эмоций – лучшее понимание людьми друг друга. Не пользуясь речью, мы можем судить о состоянии другого человека, настроить его на совместную деятельность и общение.

Упражнение «Узнай эмоцию»

Предлагаю каждому из вас по очереди показывать эмоцию. Остальные угадывают.

Вопрос: Было ли трудно без слов понимать и выражать чувства, эмоции?

Вывод: умение понимать эмоциональное состояние другого человека не вербально очень важно, особенно в общении с ребенком, так как ребенок не всегда может дать понять какое чувство в данный момент он испытывает. Родитель, понимая переживания своего ребенка, может помочь ему поддержкой, участием, правильно реагировать.

Упражнение «Сядьте так, как...»(работа с карточками)

Сядьте таким образом, чтобы изобразить своим видом ту ситуацию, которая будет написана на вашей карточке.

карточка: футболист - нападающий, забивший в матче решающий гол.

карточка: котенок, только что нагадивший хозяйке на кровать.

карточка: спортсмен, возвращающийся домой с олимпийской медалью.

карточка: школьник, получивший двойку по контрольной работе.

карточка: бизнесмен, подписавший контракт, который принесет ему многомиллионную прибыль

карточка: ребенок, у которого забрали игрушку.

карточка: собака, которую напугали.

карточка: голодная волчица, которая только что поймала добычу.

Обсуждение: на что конкретно нужно обращать внимание, чтобы понять, что выражает поза сидящего человека? А как вы обычно сидите?

Какие эмоции можно назвать нашими врагами?

(злость, гнев, обида, зависть, ярость, печаль, презрение).

Какие эмоции можно назвать нашими друзьями?

(радость, восторг, удивление, спокойствие).

Каких эмоций больше? Отрицательных или положительных? Конечно отрицательных. С ними нужно бороться.

Способы избавления от отрицательных эмоций

Перед вами лежат два листочка: один желтого цвета, а другой серого цвета. Напишите на черном листочке те эмоции, которые вам мешают общаться. (Страх, гнев, тревога, ярость, обида, презрение, грусть).

На желтом листе, те эмоции, которые вам наоборот помогают общаться.

(радость, восторг, удивление, спокойствие, удовольствие).

По очереди называют сначала те эмоции, которые им мешают, а потом те, которые им помогают.

Мы не случайно написали отрицательные эмоции на серых листах, а положительные на желтых. Как вы можете это объяснить? Цвет может влиять на наши эмоции и на наше настроение.

А теперь я предлагаю разорвать наши серые листы с отрицательными эмоциями и таким образом избавиться от них.

Как еще можно побороть своих внутренних врагов?

Побороть отрицательные эмоции может музыка.

Можно ли сказать что, музыка влияет на наше настроение, на наши эмоции? Конечно (если грустно можно включить веселую музыку, если в гневе - спокойную, медленную).

Можно использовать различные естественные приёмы саморегуляции: смех, улыбку, юмор; размышления о хорошем, приятном; расслабление мышц; общение с природой; музыку, танцы; мысленное обращение к высшим силам.

Подведение итогов тренинга (смайлики)

Давайте вспомним, какой вопрос мы задали себе в начале занятия?

Эмоции правят мной или я ими? Мы дружно ответим? Я!

Как мы можем управлять своими эмоциями, с помощью каких средств?

Цвет одежды, комкать или рвать бумагу, с помощью музыки, с помощью счета про себя, зеркало (если плохое настроение нужно посмотреться в зеркало и улыбнуться, даже если очень не хочется и настроение тоже изменится; если тебя обижают – нужно рассмеяться, или не обращать внимания, уйти).

Вы видите, что существует много приёмов, которые позволяют нам регулировать своё психоэмоциональное состояние.

Оценим наше занятие – подходим к столу, выбираем смайлики.

Если вы оказались в трудной жизненной ситуации, всегда помните о том, чем вы владеете. У вас есть опыт, знания, чувства, желания, надежда, вера, способность любить и ещё много замечательных вещей. Помните об этом и не теряйтесь!

Упражнение «Мое настроение».

Цель: выражение настроения

Задание: нарисовать свое настроение на данный момент

Инструкция: на листе формата А4 изобразить свое настроение.

Устроим выставку наших настроений, подарим соседу только хорошее настроение, сопровождая подарок такими словами: «Я дарю тебе мое хорошее настроение...», а дальше пусть будет ваше ласковое слово, обращение, которое обычно адресуется вашим близким и любимым.

Анализ упражнения:

1. Что понравилось вам в данном упражнении?
2. Какие эмоции вы испытывали при дарении и получении «настроения» в виде рисунка?

Перешагните, люди, через грусть!

Вы улыбнулись, значит все в порядке.

И чаще смейтесь, радуйтесь и пусть

Улыбка станет утренней зарядкой!

И не важен возраст или внешность,
Цвет волос — все это ерунда.
Ведь не ростом меряется нежность,
И не в сантиметрах - доброта.
Разрушить всегда легче, чем построить.
Обидеть легче, чем простить,
И врать всегда удобней, чем поверить,
А оттолкнуть намного проще, чем любить!
Привыкайте счастливыми быть!

От всей души желаю вам именно эмоциональной устойчивости!

