****

МУНИЦИПАЛЬНОЕ БЮДЖЕТНОЕ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ

«СРЕДНЯЯ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ ШКОЛА СЕЛА ЛОРИНО»

689315, Россия, Чукотский автономный округ, с. Лорино, ул. Челюскинцев 14,

тел.: (427)36-93- 3-34, факс 3-18, E-mail: [schoollorino@mail.ru](mailto:schoollorino@mail.ru)

**Снятие эмоционального напряжения**

(Тренинг для родителей)

**Цель тренинга**: снятие эмоционального напряжения для укрепления психологического здоровья родителей, имеющих детей с ОВЗ.

**Задачи:**

* познакомить участников тренинга с некоторыми приёмами психологической саморегуляции;
* создать благоприятные условия для продуктивной работы над собой;
* совершенствовать развитие личностных качеств, стабилизируя внутреннюю душевную гармонию.

**Организация тренинга:** группа родителей 6 – 8 человек**.**

**Форма проведения тренинга** – круг, возможно свободное перемещение по кабинету, принятие удобного положения тела во время релаксации.

**Продолжительность** – 60 минут.

**Оборудование**: музыка для релаксации, цветные полоски по количеству участников (синий, фиолетовый, зеленый, желтый, красный, коричневый, серый, черный), булавки, бумага для бейджиков, карандаши, мягкая игрушка, бланки теста, карточки, мяч.

**Ход проведения тренинга**

Звучит музыка. Участники тренинга заходят в кабинет.

Вы все мамы, имеющие ребенка с ОВЗ. И Ваше каждодневное состояние требует большой выдержки и самообладания. От многочисленных интенсивных контактов с другими людьми Вы все испытываете большие нервно-психические нагрузки, которые проявляются в эмоциональном истощении. Постоянно находитесь в ситуации крайнего эмоционального напряжении, что приводит к прогрессирующему ухудшению состояния здоровья. И поэтому сегодня на нашем тренинге, мы хотели бы показать Вам приёмы снятия эмоционального напряжения. Предлагаем Вам выбирать цветную полоску бумаги для определения своего настроения и самочувствия, затем присаживайтесь в круг.

В нашей жизни большое место занимает принцип недостаточности. Нам не хватает времени на встречи, ласку и внимание друг к другу. Мы все время бежим, торопимся, не замечаем друг друга. Давайте же не миг остановим этот бег и пообщаемся друг с другом. Я задам Вам некоторые вопросы, а Вы для себя попытаетесь на них ответить.

– Быть может, в последнее время Вас что-то тревожит?

– Или Вы чувствуете усталость?

– Или даже незначительные события выводят Вас из равновесия?

Если Вы ответили «да», то сегодня следует поговорить о том, что природа одарила человека способностью к саморегулированию, то есть никто иной, а только Вы сами можете управлять своим эмоциональным состоянием.

Чтобы начать плодотворную работу, посмотрим какое настроение и самочувствие у Вас преобладает. Педагог комментирует значение выбранного цвета.

Карточки **«Значение цвета»**

***Синий*** – спокойствие, удовлетворённость, умение сопереживать, доверие, преданность.

***Фиолетовый*** – тревожность, страх, огорчения.

***Зелёный*** – уверенность, настойчивость, упрямство, потребность в самоутверждении.

***Красный*** – агрессивность, возбуждение, стремление к успеху, желание властвовать и действовать, добиваясь успеха.

***Коричневый*** – цвет покоя и стабильности, необходимость в домашнем уюте.

***Жёлтый***– активность, весёлость, стремление к общению, ожидание счастья.

***Серый***– тревожность и негативное состояние.

***Чёрный*** – защищённость, скрытость, желание «уйти в свой внутренний мир».

**Психолог**: ***Упражнение «Визитка»***

Участники группы на первую букву своего большого имени пишут слово-определение, которое отражает их характер, темперамент и стиль жизни. Визитки прикрепляют на грудь для выполнения следующего упражнения.

***Упражнение «Молекула»***

Все участники свободно перемешаются по кабинету. Психолог называет: «Двухатомная молекула». Родители образуют пары и проговаривают:

– Я великодушная!

– Да, ты великодушная, а еще красивая!

Аналогично психолог просит сделать трехатомные, четырехатомные и пятиатомные «молекулы», а родители стараются образовать группы и пообщаться со своими коллегами.

– А теперь возьмитесь за руки, встаньте в круг и хором скажите:

***«Как здорово, что все мы здесь сегодня собрались!»***

Каждый человек стремится к успеху и благополучию. Он хочет, чтобы его любили и уважали. Но оглянитесь вокруг, как много людей, неудовлетворенных окружающей жизнью. Над ними как будто навис груз проблем, с которыми они не в силе справиться. И в результате возникает тревога, страх, чувство неуверенности, эмоциональное напряжение.

Умение владеть собой – это мечта человека с древних времен. Это умение расслабиться или сдержаться, снять физическое и эмоциональное напряжение.

Звучит медленная музыка. Участники группы принимают расслабленную позу «кучера», закрывают глаза и слушают слова:

**Психолог**: **Аутотренинг:** Сядьте удобно. Закройте глаза. Сделайте глубокий вдох, задержите дыхание… Выдох. Дышите спокойно. С каждым вдохом расслабляется ваше тело. Вам приятно находиться в состоянии покоя.

Представьте себе, что Вы сидите на берегу моря. Окружающий тебя песок совершенно сухой и мягкий. Оглянись вокруг и ты обнаружишь, что на берегу моря ты совсем один…

Солнце клонится к закату. Ты чувствуешь тепло вечернего солнца…

Набери всей грудью побольше воздуха и ощути солоноватый запах моря. Морской воздух свежий и немного влажный. Ты чувствуешь себя совершенно спокойно.

Пусть волны смоют и унесут твои заботы и всё, что тебя напрягает.

Я постепенно ухожу от своих переживаний. Я совершенно спокоен.

Постепенно образ моря исчезает. Образ моря исчез.

3-2-1 Откройте глаза. Потянитесь. Вы бодры и полны сил.

Мы отдохнули, у нас прекрасное настроение. Мы хотим, чтобы наше душевное спокойствие сохранялось как можно дольше.

Мы сочиним **«Сказку о городе»,** в которой нет конфликтов, где все люди счастливы и любимы. А сказка начинается так**: *В одном прекрасном городе жила замечательная семья…***

Каждый родитель по очереди, передавая мягкую игрушку, называет одно предложение для сочинения сказки.

Нам всем захотелось жить в таком городе. Когда мы счастливы, мы ощущаем себя здоровыми и полноценными.

**Психолог**: - Наверное, каждый из вас попадал в стрессовые ситуации.

**Стресс –** это реакция нашего организма на внешнее физическое и эмоциональное раздражение. Люди по-разному переносят стресс. **Одни** – быстро преодолевают «фазу тревоги» и сразу «берут себя в руки». Это спокойные, уравновешенные люди не склонные принимать быстрые, опрометчивые решения. **Другие** – быстро «сдаются». Это люди нетерпеливые, несдержанные, их движения быстрые и резкие.

**Тест «Скрытый стресс»**

Всем участникам тренинга выдаются подготовленные бланки тестов. Существует множество советов и психологических приёмов для снятия эмоционального стресса.

Вам предлагается 9 ситуаций. Отметьте, какие из них Вас больше всего нервируют.

1. Вы замечаете, что кто-то наблюдает за вами.

2. Вы хотите позвонить по телефону, а нужный номер постоянно занят.

3. Вы ведёте автомобиль, а рядом сидящие непрерывно дают вам советы.

4. Вы с кем-то беседуете, а третий постоянно вмешивается в ваш разговор.

5. Если кто-то без причин повышает голос.

6. Когда кто-либо прерывает ход ваших мыслей.

7. Вас раздражает комбинация цветов, по вашему мнению, не сочетаемых друг с другом.

8. Когда при рукопожатии вы ощущаете вялую ладонь партнёра.

9. Разговор с человеком, который всё знает лучше вас.

***Результат:*** если Вы отметили 5 и более ситуаций, это означает, что повседневные неприятности больно бьют по вашим нервам. Постарайтесь избегать подобных ситуаций или меньше обращайте на них внимание.

Упражнение **«Корзина Советов».**

Каждый родитель по очереди берёт карточки и зачитывает вслух предложенные советы

***Как преодолеть стресс?***

1. Регулярно высыпайтесь.

2. Попробуйте говорить и ходить медленнее.

3. Больше гуляйте на свежем воздухе.

4. Составляйте список дел на сегодня.

5. Ставьте перед собой только реальные цели.

6. Выделяйте в день хотя бы один час для себя.

7.Улыбайтесь и говорите себе комплименты, смотрясь в зеркало.

8. Расскажите о своих неприятностях близкому человеку.

9. Постарайтесь сосчитать про себя до десяти.

10. Приготовьте чашку тёплого чая из трав, примите тёплую ванну или душ.

11. Избегайте лишних обещаний, оцените свои возможности.

12. Знайте свои подъёмы и спады настроения.

13. Живите сегодняшним днём, не требуйте слишком многого для себя.

14. Вспомните свои ощущения, когда всё было хорошо.

15.Не старайтесь угодить всем – это не реально.

16. Помните, что Вы не одиноки.

17.Будьте оптимистом! Это поможет находить в жизни куда больше радости, чем уныния.

18. Не торопитесь принимать какие-либо решения. Сначала успокойтесь.

19. Примите свою неудачу! У каждого человека есть свои достоинства и недостатки.

20. Хорошим лекарством от стресса может стать любимое хобби.

–Поделитесь с нами, а какие приёмы используете Вы?

Если Вы попадаете в стрессовую ситуацию, то самое главное – спокойствие, пусть даже чисто внешне. Сохранив самообладание, Вы можете доказать себе, что Вы сильный человек. А самое главное, Вы сохраните своё здоровье.

**Психолог**: Упражнение **«Назови эмоцию».** Участники встают в круг, бросают мяч друг другу, называя положительные эмоции, затем отрицательные. Убеждаются, что отрицательных эмоций намного больше и делают соответствующий вывод.

Как приятно видеть Вас в хорошем настроении. Успех всегда повышает настроение, но Вам необходимо постоянно регулировать своё настроение. Снятию стресса помогают как **смех**, так и **слёзы.**

Американский психолог Дон Пауэлл советует «Каждый день находить повод, чтобы хоть немного посмеяться».

Лечебная сила смеха известна всем: смех улучшает кровообращение, пищеварение, помогает мозгу выделить эндорфины – природные вещества, снимающие боль. Помните, тот, кто смеётся, живёт долго!

Большинство людей признаются, что после слёз они чувствуют себя лучше. Учёные считают, что слёзы очищают организм от вредных продуктов стресса. Не бойтесь плакать!

Во всех приёмах снятия эмоционального напряжения следует особое внимание уделять своему **дыханию.**

Древняя китайская медицина гласит, что все болезни от неправильного дыхания. Обычно наше дыхание поверхностное. Примерно 1/3 часть объёма лёгких наполняется чистым воздухом. Необходимо каждому человеку овладеть комплексом «Дыхательной гимнастики».

Упражнение **«Полное дыхание»**

Сядьте удобно. Сосредоточьте своё внимание на дыхании. Сделайте глубокий вдох. Приподнимается живот, затем грудь, плечи. Воздух занимает все лёгкие.

Задержите дыхание.

Выдох. Медленно через нос, сопровождая звуком с-с-с. Втяните живот так, чтобы вышел весь воздух.

Расслабьтесь. Вы почувствуете, как грудная клетка сама наполнится свежим воздухом.

Повторите упражнение несколько раз. Лучше упражнение выполнять в удобной одежде, в хорошо проветренном помещении, дышать необходимо медленно с удовольствием, концентрируя своё внимание на дыхании.

*Совет:* Начинайте свой день с дыхательной гимнастики!

Кровь и мозг обогащаются кислородом, освобождая организм от лишнего напряжения.

**Заключительная часть.**

1. Американский психолог Д. Карнеги предлагает **«Формулу на сегодня».**

**Психолог** показывает карточки с этими словами. Участники тренинга шёпотом проговаривают слова

1. Именно сегодня!

Я постараюсь приспособиться к той жизни, которая меня окружает.

2. Именно сегодня!

Я позабочусь о своём организме.

3. Именно сегодня!

Я постараюсь уделить внимание развитию своего ума.

4. Именно сегодня!

Я ко всему буду доброжелательно настроен.

5. Именно сегодня! Я намечу программу своих дел.

6. Именно сегодня! Я буду любить и верить, что те, кого я люблю, любят меня. Итак, ваш лучший день сегодня!

2. **Обратная связь.**

– Самым полезным для меня было…

– Мне понравилось…

– Я хотела бы изменить…

3. **Благодарю всех за работу**!

Пожелание:

В сложной жизненной ситуации предпочитайте активно действовать, нежели переживать. Позитивно и доброжелательно относитесь ко всему окружающему: к людям, к природе, к миру.

И.о.директора школы:  Р.А.Ильина