ТРЕНИНГОВОЕ ЗАНЯТИЕ ДЛЯ ОБУЧАЮЩИХСЯ 5-9 КЛАССОВ

«Внутренняя сила».

Цель: формирование умений и навыков по сохранению и укреплению психического здоровья участников на основе овладения способами саморегуляции и активизации личностных ресурсов; обсуждение различных ситуаций, с которыми могли сталкиваться обучающиеся, и поиск путей их решения.

Форма проведение: тренинговое занятие.

Необходимый инструментарий: листы А4, цветные карандаши, простые карандаши, ручки, плакат «Приветствие», плакат «Квадрат настроения», стулья по количеству участников, магнитно-меловая доска.

Ход занятия.

1.     Приветствие.

На доске прикреплены плакаты «Приветствие» и «Квадрат настроения».

Каждый участник подходит к плакату «Приветствие», выбирает как он будет приветствовать психолога, приветствует, затем сообщает какое у него сегодня настроение с помощью плаката «Квадрат настроения».

Психолог приглашает участников в круг и рассказывает о предстоящем занятии.

2.     Введение в тему. Беседа-лекция «Жизнестойкость».

«Сегодня мы встретились здесь, чтобы обсудить такую важную тему, как забота о своем эмоциональном состоянии и умение развивать навыки стрессоустойчивости. Мы обсудим с вами различные способы саморегуляции и на практике попробуем их в действии. Одним из важных понятий в этой теме является жизнестойкость.

Жизнестойкость отражает стремление человека выжить в тех или иных условиях жизнедеятельности, стать индивидуальностью, сформировать конструктивные смысложизненные установки, реализовать себя и свои способности, при этом преобразуя окружающий мир, делая его лучше. Жизнестойкость – это творческая реализация своего личностного потенциала, устойчивость не к требованиям той или иной жизненной ситуации, а к возможностям, которые она предоставляет для реализации собственных целей, смыслов, предназначений человека, это мужество жить и творить жизнь. Жизнестойкость - это– то, что помогает человеку выжить там, где другие «ломаются под гнетом обстоятельств».  Как вы думаете, что может помочь человеку оставаться жизнестойким, несмотря ни на что?

Стремление помочь ближнему, нуждающемуся – то есть то, что делает человека человеком, помогает сохранить жизнестойкость. Но помимо важных качеств личности и ценностей существуют также способы поддержать себя, чтобы справиться с трудной ситуацией.

3.     Упражнение «Приемы и способы саморегуляции».

Есть множество приемов и способов, с помощью которых можно повернуть практически все ситуации так, что даже самая сложная ситуация и неблагоприятные обстоятельства покажутся не такими уж плохими:

- регуляция дыхания – дыхание обладает большим потенциалом для того, чтобы человек мог регулировать свое состояние;

- концентрация (счет до 10) – закрыть глаза, медленно сосчитать до 10.

В каких ситуациях можно использовать данный способ? (злость, раздражение, когда хочется нагрубить);

- вдыхаем приятные образы: цветок, море, лес, водопад, озеро, облако, радуга. Выдыхаем напряжение, усталость, печаль, негатив. В каких ситуациях можно использовать данный способ? (плохое настроение, обида, усталость; способ снимает напряжение, настраивает на позитив);

- визуализация – зрительное представление образов, событий, мест.

Кроме того, существуют другие методы саморегуляции:

- найди в ситуации что-нибудь хорошее;

- поговори с кем-нибудь (другом, родителями, психологом);

- найди, кому еще хуже и попробуй помочь;

- создай атмосферу, не соответствующую настроению (поешь, включи музыку. Переставь вещи в квартире);

- похвали себя и найди в себе хорошие стороны;

- поплачь, поругайся;

- заведи дневник, попробуй вести записи (не общедоступный блог);

- утро вечера мудренее – ложись спать;

- займись чем-нибудь (хобби и др)

Кто-нибудь использует эти способы? Какие еще можно добавить?

4.     Упражнение «Спокойствие, только спокойствие!».

Человек воспринимает информацию часто не только на слух или зрительно. Он получает информацию от внешнего мира всем своим существом, как сознанием, так и телом. На ту или иную информацию он реагирует различными эмоциями. Часто бывает так или иначе могут проявляться в теле. Например, страх может ощущаться в животе, злость – руках, тревога – в солнечном сплетении. Эти ощущения могут оставаться в теле, и важно высвободить эту сжатую энергию, чтобы чувствовать себя стабильно не только эмоционально, но и физически.

            Прием «Кулак – ладонь».

Ваша задача сейчас – со всей силы сжать руку в кулак так сильно, чтобы стало немного больно, и так нужно продержать руку 5-7 секунд и потом разжать кулак до полного расслабления. Давайте повторим это действие 4 раза. Расскажите, какие у вас ощущения после этого упражнения?

Прием «Дыхание спокойствия».

 Закройте, пожалуйста, глаза, сделайте глубокий вдох и ,выдыхая, медленно посчитаем до 10.

Эти упражнения могут полезны, например, когда человек испытывает сильное чувство злости, раздражения или когда ему необходимо успокоиться, это также может помочь в состоянии тревоги.

Прием «Дотянись до фрукта».

Представьте перед вами большое дерево или высокий куст со спелыми, вкусными фруктами. Каждому из вас необходимо представить ваш самый любимый фрукт, а теперь попробуйте до него дотянуться, буквально вставая на цыпочки. Ваша задача сначала одной рукой дотянуться до фрукта и сорвать его. Тоже самое действие повторите второй рукой. Представьте, как вы резко срываете фрукт и вместе с тем сбрасываете все напряжение в вытянутой руке.

Важно сначала сильно вытянуться, напрягая все тело, а после – также резко расслабиться, сбросив все напряжение.

Таким способом можно снимать напряжение после длительной напряженной деятельности.

5.     Упражнение «Как я справляюсь с проблемами»

Предлагаю вам сейчас взять по листу бумаги и карандашу или ручке. Попробуйте сейчас вспомнить ситуации в своей жизни, где вы испытывали сложности, разрешение которых зависит именно от вас, или может быть, сейчас есть сложности, которые вы готовы записать на лист бумаги. Зафиксируйте их и рядом с ними напишите, по какому признаку вы понимаете, что эти сложности относятся именно к вам? Как вы понимаете, что нести ответственность за их разрешение нужно именно вам, а не кому-то другому?

А теперь нужно к каждой ситуации придумать как можно больше способов разрешения этой проблемной ситуации.

Модификация упражнения: обсуждение решения ситуации с соседом, или провести свободное обсуждение описанных проблем у участников и способы решения, а после – общее обсуждение в круге.

6.     Упражнение. Дискуссия «Что такое самоконтроль?»

Что такое самоконтроль? Каким образом он может нам помогать разрешать наши проблемы?

Самоконтроль – это способность контролировать свои мысли, эмоции, поведение; очень важен для достижения поставленных целей; не дает поддаться сиюминутным желаниям; способствует  развитию жизнестойкости.

7.     Рисунок «Мой самоконтроль».

Давайте сейчас попробуем с помощью нашей фантазии и наших чувств, эмоций, ощущений понять, что для каждого из нас значит самоконтроль. Возьмите, пожалуйста, по листу бумаги и карандашу или ручке, если надо, можете взять цветные карандаши, фломастеры. Представьте , как мог бы быть изображен самоконтроль лично для вас, если бы его надо было как-то нарисовать. Его можно нарисовать в виде символа, персонажа из мультфильма, фильма, может быть это какой-то важный символ для вас или вообще что-то несуществующее. Здесь для вашей фантазии нет границ.

8.     Упражнение «Подведем итоги».

Ну и напоследок, предлагаю вам обсудить, что в сегодняшнем занятии для вас было интересным, полезным, новым?

А сейчас давайте все глубоко вздохнем, одновременно поднимая руки вверх, и после этого – резко выдохнем со звуком «ух» и поаплодируем себе.