**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).***

 **«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 парку, 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.

**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.

 **«Кратковременные эффективные средства борьбы со стрессом»**

1. Противострессовое дыхание. Медленно выполнить глубокий вдох через нос; на пике вдоха на мгновение задержите дыхание, после чего сделайте 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 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.

**Предложите приемы и методы профилактики борьбы со стрессом.**

**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

**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:

- Рассмотри комнату, в которой мы находимся получше, и постарайся 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 запоминал по твоей указке только вещи коричневого цвета!»

На что мудрый человек ответил ему: «Открой глаза, осмотрись — 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.