Занятие с элементами тренинга **саморегуляции**

Тема: «Владея собой, мы владеем миром».

Цель: освоить способы поддержания своего психического здоровья.

Задачи:

- дать понятие психического здоровья;
- показать эффективные способы повышения сопротивляемости организма стрессу и снятия психо- физического напряжения;
- способствовать развитию чувства эмоциональной отзывчивости;
- способствовать формированию познавательного интереса к изучению подростками себя, как личности;
- способствовать развитию наглядно – образного мышления школьников, творческого воображения и внутреннего зрения.

Методическое обеспечение: компьютерная презентация; 2 мяча.
Техническое обеспечение: компьютер, мультимедийный проектор, интерактивная доска.

Ход занятия

I ЗНАКОМСТВО

(Участники занятия сидят на стульях полукругом).

- Здравствуйте, ребята. Меня зовут Джульетта Ивановна. Я работаю педагогом-психологом в школе № 5. Предлагаю теперь представиться каждому из Вас.

(учащиеся представляются)

II ОРГМОМЕНТ

Современный мир несёт в себе множество проблем и забот – это и возрастные изменения в организме, и учёба, и общение со сверстниками, и отношения в семье. Ежедневно наша психика подвергается испытаниям и постепенно в организме накапливается стрессовое состояние, которое мешает человеку быть самим собой. Отсюда конфликты с окружающими, несбывшиеся надежды, плохое настроение или даже депрессия.

Все мы понимаем, что угнетённое душевное состояние вовсе не является нормой для человека. Находясь в таком состоянии, человек просто не чувствует себя здоровым.

- Как вы думаете, что включает в себя понятие «психическое здоровье»?

(ответы детей)

Теперь давайте посмотрим, как определяется психическое здоровье Всемирной организацией здравоохранения.

(слайд 1)

Психическое здоровье - это состояние благополучия, при котором человек может реализовывать свой собственный потенциал, справляться со стрессами, плодотворно работать и приносить пользу другим людям.

Критерии психического здоровья:

- критичность к себе, своей психической деятельности и её результатам;
- соответствие психических реакций социальным обстоятельствам;
- способность самоуправления поведением в соответствии с социальными нормами, правилами и законами;
- способность планировать свою жизнедеятельность и реализовывать эти планы;
- способность изменять способ поведения в зависимости от смены жизненных ситуаций и обстоятельств.

Как справиться с чувством тревоги и научиться получать удовольствие от жизни каждый день – на эти вопросы мы постараемся ответить сегодня.

Сейчас мы с вами отправимся в необыкновенное путешествие. Это путешествие не по странам и континентам. Мы познакомимся со способами управления своим внутренним состоянием в стрессовых ситуациях, когда вы испытываете психическое или физическое напряжение.

(слайд 2)

Итак, тема нашего занятия «Владея собой, мы владеем миром», а проведём мы его в форме тренинга.

Тренинг – это игра. А каждая игра требует выполнения определенных правил. Предлагаю вам ознакомиться с общепринятыми правилами тренинга.

(слайд 3)

- **Быть позитивным**.

Положительное настроение создаёт дружескую, безопасную атмосферу, Положительное отношение к себе и к другим ведёт к конструктивному общению.

- **Говорить от «Я».**

Для более откровенного разговора заменить безличную речь типа «большинство людей считают…» на «я считаю…».

- **Здесь и теперь.**

Во время занятий говорить только о том, что волнует вас именно сейчас и обсуждать только то, что происходит «здесь и сейчас».

- **Говорит тот, у кого в руках мяч, остальные - слушают.**

Внимательно слушать говорящего, не перебивать его, слышать его. Желающий говорить следующим, поднимает руку и ему передается мяч.

- **Не оценивать.**

Во время общения не оценивать качества человека, с которым работаете.

- Если у вас есть какие-либо предложения, скажите о них сейчас.

III ПОДГОТОВКА К ОСНОВНОМУ ЭТАПУ

Итак, мы готовы к работе.

В начале нашего разговора я хочу предложить вашему вниманию одну фотографию.

(слайд 4)

- Что изображено на этой фотографии?
- Можно ли сказать, что лягушка попала в сложную жизненную ситуацию?
- Как вы думаете, чем закончится этот эпизод?
- Есть ли у лягушки хоть мизерные шансы на спасение?
- Кто или что сможет ей в этом помочь?

- А теперь посмотрите, какой выход нашёл художник.

(слайд 5)

- Кто помогает лягушке?
- Почему у карикатуры такое название?
- А какие огорчения бывают у Вас в жизни?

(ответы подростков – поссорились с другом, произошёл конфликт с учителем или родителями, получили отметку не ту, которую ожидали и т.д.)

- А когда вам плохо, что вы обычно делаете, куда, к кому идете со своими проблемами?

V ОСНОВНОЙ ЭТАП

- Вспомните из своего опыта, люди, которые вас утешали, всегда ли использовали слова, или им удавалось успокоить вас по – другому?

(похлопывали по плечу, пожимали руку, обнимали и т.д.)

Таким образом, для общения очень важно не только найти вовремя нужные слова, но и можно невербально поддержать человека, дать почувствовать своё доброе отношение к нему.

Энергизатор «Поделись добротой».

Предлагаю вам встать в круг. Попробуем понять, на сколько мы доброжелательны друг к другу, умеем увидеть хорошее в другом человеке и сообщить ему об этом.

Внимательно посмотрите на соседа справа и подумайте, что в этом человеке вам особенно нравится.

Возьмитесь все за руки и закройте глаза. Сейчас я лёгким пожатием руки мысленно, передам соседу справа своё доброе отношение к нему. Мой сосед, ощутив моё рукопожатие,

передаёт своё позитивное отношение дальше. В конечном итоге, я получаю от соседа слева добрые пожелания для себя.

Итак, если у вас плохое настроение, или вы оказались в стрессовой ситуации, вы чувствуете внутренний дискомфорт и напряжение, то вам могут помочь люди, которые к вам точно хорошо относятся – это могут быть ваши друзья или ваши родственники. Не стесняйтесь обращаться к ним, принимайте их помощь.

- Доводилось ли вам где – либо видеть применение этого приёма?

(в спортивных командах игроки перед матчем берутся за руки, знатоки в игре «Что?Где? Когда?»)

На самом деле психологами установлено, что для комфортного самочувствия в течение дня человек должен получить от близких ему людей не менее 14 прикосновений.

Помните это, когда вы здороваетесь со сверстниками. Помните это, когда вы общаетесь с мамой – не забывайте обнять её, взять за руку. Когда вы были маленькими и болели, мама обнимала вас, забирая вашу боль. Сегодня у вас есть прекрасная возможность вернуть ей тепло, которое вы когда-то получили и продолжаете получать.

Только что вы познакомились со способом снятия внутреннего напряжения с помощью других людей. Но, к сожалению, в жизни не всегда бывают ситуации, когда рядом с вами находится человек, которому вы доверяете. Либо вас могут окружать люди, к которым вам неудобно обратиться за помощью. В таких случаях вы и сами можете помочь себе.

Для этого давайте освоим простое упражнение.

(«Лимоны»)

-Как Вы думаете, с каких частей тела, выполняя эти упражнения, мы снимали мышечное напряжение?

(с кистей рук)

Существуют и другие способы снятия внутреннего напряжения, и многие из них вам известны.

При стрессовых ситуациях в организме человека накапливается негативная энергия, которую одноразовыми упражнениями трудно снять. Поэтому защищать свою экологию, нужно постоянно, а лучше, если вы с детства регулярно будете заботиться о своём здоровье.

Давайте посмотрим, как можно это сделать.

Слайд 6 Заняться спортом.
Слайд 7 Принимать контрастный душ.
Слайд 8 Рисовать пальцами (мука + вода + краски экологичные) или просто рисовать.
Заняться творчеством, любимым делом. Спеть любимую песню.
Слайд 9 Смотреть на воду или горящую свечу , отдыхать у камина, любоваться рыбками в аквариуме.

Наибольшую усталость человек ощущает при нехватке кислорода в организме. Мы с вами живем на севере, где наблюдается пониженное атмосферное давление, а также недостаток

кислорода в воздухе, поэтому я вам предлагаю освоить упражнение на **диафрагмальное дыхание,** которое улучшает кровообращение, работу сердечно-сосудистой системы, и помогает нам правильно дышать, наполняя наш мозг кислородом.

Левая рука лежит на животе, правая на грудной клетке.

- На счёт 1 – 2 медленно втягиваем воздух через нос. При этом ощущаем, как диафрагма втягивается под рёбра.
- На счёт 3 – 4 задерживаем дыхание.
- На счёт 5 - 6 - 7-8 медленно выдыхаем воздух через рот, чувствуя, как диафрагма возвращается на место.

Давайте попробуем вместе.

(выполнить 3 раза)

Это упражнение может оказать вам скорую помощь, если вы сильно раздражены, но вам нужно быстро успокоиться и взять себя в руки.

Кроме близких вам людей и вас самого, при наличии внутреннего напряжения вам могут помочь и специалисты, например психолог в школе. Все вы, наверняка, слышали о роли аутотренинга в релаксации, расслаблении. Сегодня я вам предлагаю поучаствовать в таком сеансе.

Визуализация «Место покоя»

Сядьте так, чтобы Вам было удобно, и закройте глаза. Спокойно вдохните и выдохните. Ваше дыхание не затруднено.

Представьте себе, что Вы плывёте в красивой лодке по морю, далеко от дома. Все заботы и проблемы остались далеко позади, Вы чувствуете себя свободно. Ваша лодка легко скользит по волнам, и Вы чувствуете себя хорошо, свободно и расслабленно. Вы наслаждаетесь этим чувством покоя и благополучия.

Маленькие волны вздымаются и опускаются вверх, вниз, вверх, вниз. Вы чувствуете приятное тепло солнечных лучей. Вы спокойны и расслаблены.

Вы чувствуете своё дыхание: вдох, выдох.

Тёплый, мягкий покой обволакивает Ваше тело.

Вы становитесь всё спокойнее, свободнее ...

Ваш взгляд медленно скользит по горизонту, и вдалеке Вы замечаете маленький остров. Вас тянет туда. Там Вы ищете место покоя, расслабления, довольства и безопасности,

Ваша лодка легко скользит по направлению к острову. Море спокойно, волны мягко и медленно несут Вашу лодку к Вашему острову, месту Вашей безопасности.

Приблизившись к острову, Вы можете различить заросли, пальмы и мелкий песок. Вы сходите на берег. Вы чувствуете под ногами мелкий песок, приятный, тёплый и мягкий.

Вы ложитесь и наслаждаетесь покоем, теплом и расслаблением. Вы вдыхаете запах цветов ... На губах ощущаете морскую соль... Вы смотрите на облака, они медленно проплывают мимо, и Вы чувствуете тепло солнца.

Здесь Ваше убежище. Насладитесь чувством покоя, расслабления, безопасности.

Здесь Вы чувствуете себя уверенно, спокойно и расслабленно. Это место - Ваше убежище, куда Вы всегда можете вернуться, когда захотите, когда Вы почувствуете потребность в покое.

Это место даёт вам силу и уверенность, безопасность.

Теперь, не спеша, попрощайтесь с этим местом. На счёт 3 вы откроете глаза.

1 -Вы полностью расслабились.
2 -Пришло время возвращаться в реальность.
3 - Медленно откройте глаза.

Тест на эмоциональное состояние

Теперь внутренним взором посмотрите вдаль и определите, какой цвет видите.
(***Ответы подростков***)

III РЕФЛЕКСИЯ

- Завершая наше занятие, давайте вспомним, чём мы сегодня говорили?
(о психическом здоровье человека)
- Где мы с вами сегодня побывали?
(на острове)
- Давайте снова вернёмся на остров вашего благополучия.

(слайд 10 – фрагмент географической карты – остров в Океане Жизненных Страстей, на карте проложены к острову пунктиром 3 пути)

- Перечислите критерии, по которым можно судить о психическом здоровье человека.
(по мере озвучивания переворачивать объекты на острове)

- Кто может помочь человеку приобрести душевное равновесие?
(сам – один человек в лодке направляется к острову;
близкие люди – несколько человек в лодке движутся к острову;
квалифицированные психологи – яхта движется к острову)
- Вспомните, с какими способами снятия напряжения вы познакомились на этом занятии.

(ответы детей)
- Сейчас мяч пройдет по кругу, и я прошу каждого вспомнить чувства, которые вы испытывали во время нашего занятия. Все ли у вас получилось? Сделали ли вы какие-то открытия для себя? Комфортно ли вам было сегодня?
(ответы детей)

- Итак, умению управлять собой нужно учиться. Хорошее настроение никто не поднесёт нам на блюдечке. О нём следует самому позаботиться каждому из нас. Правильное восприятие и адекватная реакция на проблемы, с которыми вы сталкиваетесь ежедневно, помогут вам быть успешными в жизни.

Психическое здоровье – это общее состояние человека. На него влияет всё: природа, события, учёба, работа, и, конечно же, окружающие нас люди. Если у человека в основном жизнерадостное настроение, то ему легче будет переживать временные неудачи и огорчения. И если вы видите, что рядом кому – то плохо, не стесняйтесь быть добрыми и поддержать человека.

Наше занятие подошло к завершению. Я буду рада, если каждый из вас вынесет с него что-то полезное для себя.

Всем спасибо и постарайтесь быть здоровыми!