

Конспект психологического тренинга для родителей (законных представителей) «Снятие стресса, снижение тревожности»

Цель: актуализация чувства единения во взаимоотношениях родителей класса.

Задачи:

- раскрыть понятия тренинг, тревожность, стресс;
- способствовать снижению эмоционального напряжения;
- познакомить с упражнениями на расслабление;
- обучить навыкам саморегуляции.

Форма работы: психологический тренинг.

Методы работы:

словесные: беседа, обсуждение;

наглядные: индивидуальные бланки, записи на доске «Мои ресурсы»;

практические: упражнения на расслабление, обучение навыкам саморегуляции.

Время: 1 час 30 минут

Оборудование: карточки с листочками, ручки, музыка, листы тонкие для комкания, доска с фломастерами, стол, стулья

Ход тренинга

1. Упражнение «Представление: родители и ведущий представляют себя так как хотят, чтобы их называли.

2. Упражнение «Привет и комплимент в подарок»

Цель: развитие коммуникативных умений, воображения, групповой сплоченности, сотрудничества.

Инструкция: Как только я включу музыку, вы будете передвигаться по аудитории, подходить друг к другу, устанавливать контакт глаз, здороваться, дарить комплименты, записывая их на листе тому, кому они адресованы. После выполнения упражнения каждый зачитывает все подаренные ему комплименты.

Анализ: Трудно ли было дарить комплименты? Что лучше — дарить или получать? Ваше состояние после выполнения упражнения?

3. Упражнение «Закончи предложения»

Цель: возможность лучше узнать причины возникающих проблем и пути их решения.

Инструкция: Нужно всем по очереди закончить предложения:

- «Счастливее всего я, когда ...»
- «Хуже всего мне, когда ...»
- «Не могу понять, почему я ...»
- «Моя жизнь была бы лучше, если бы я ...»
- «Главное, что я хотел бы в себе изменить, это...»

Анализ: Обсуждение, проговаривание о чувствах и эмоциях, вызванных этим упражнением. Делимся полученным опытом.

4. Упражнение «Прощай, напряжение!», «Апельсин»

Цель: обучить снимать напряжение приемлемым способом.

Инструкция к упражнению «Прощай, напряжение!»: Сейчас мы с вами посоревнуемся. Возьмите газетный лист, скомкайте его и вложите в это все свое напряжение. Закиньте подальше.

Инструкция к упражнению «Апельсин»: лечь на пол, лежат на спине, голова чуть набок, руки и ноги слегка расставлены в стороны. Попросить представить, что к их правой руке подкатывается апельсин, пусть они возьмут его в руку и начнут выжимать из него сок (рука должна быть сжата в кулак и очень сильно напряжена 8-10 сек. «Разожмите кулачок, откатите апельсин (некоторые представляют, что они выжали сок) ручка теплая ..., мягкая ..., отдыхает...Затем апельсин подкатился к левой руке. И та же процедура выполняется с левой рукой. Желательно делать упражнения 2 раза (при этом поменять фрукты), если оно выполняется только одно; если в комплексе с другими упражнениями – достаточно одного раза (с левой и правой рукой).

Анализ: Как вы себя чувствуете? Расстались ли вы со своим напряжением? Ощущения до и после упражнения.

5. Упражнение «Мои ресурсы»

Цель: поиск ресурсов, то есть разнообразных «точек опоры», которые служат источником сил и положительных эмоций – важный элемент и психотерапии, и самопомощи.

Инструкция: Я хочу предложить вам упражнение, которое поможет составить список таких восполняющих ресурсов. Это своеобразная «копилка», к которой можно возвращаться по мере необходимости в сложные моменты жизни, когда вы ощущаете, что необходимо чем-то «подпитаться».

Закройте глаза и спросите себя: Как я восполняю себя? Какие люди, места или занятия связаны с хорошими чувствами, мне нравятся, придают мне силы? Представьте, как вы наслаждаетесь этими восполняющими элементами в своей жизни. Постарайтесь вспомнить и испытать эмоции счастья, любви, комфорта и т.д., которые связаны с этими людьми, местами, вещами, занятиями.

Психолог записывает на доске ответы родителей.

6. Упражнение «Аутотренинг «Прогулка по лесу»

Цель: снятие психофизического напряжения, эмоциональная разгрузка, отвлечение от проблем, успокоение.

Инструкция: а теперь давайте отдохнем и прогуляемся по лесу (мысленно). Устроимся по удобнее, закроем глаза, сосредоточимся на моем голосе.

Включается музыкальное сопровождение «Звуки природы, утро в лесу».

А теперь давайте отдохнем и прогуляемся по лесу (мысленно).

Устроимся по удобнее, закроем глазки, я буду считать от одного до 10, и когда я скажу 10 вы окажетесь в лесу. сосредоточимся на моем голосе.

«Недалеко от моего дома, есть лес. Я люблю бывать в нем.

Свежий воздух, лесная прохлада всегда притягивали меня.

Я быстро надеваю брюки, теплый свитер, кроссовки и отправляюсь в лес.

Дышится легко, ровно, глубоко...

Дорога не утомляет меня, а наоборот, придает уверенность и силу.

Вот он, мой любимый лес!

Все тропинки в нем мне знакомы.

Вот эта ведет в березовую рощу.

Я направляюсь туда.

Дышится легко, ровно, глубоко...

Легкий ветерок качает верхушки деревьев, они раскланиваются, приветствуя меня.

Кругом тишина, только где-то стучит дятел, а птички поют свои незатейливые песенки.

Дышится легко, ровно, глубоко...

Я в березовой роще, оглядываюсь.

Белые стволы берез напоминают мне свечи на праздничном торте.

Мое внимание привлекает гриб, в коричневой шапочке. Это подберезовик.

Я наклоняюсь к нему и вижу еще два маленьких грибочка.

Да здесь целая семейка подберезовиков, уютно устроилась на зеленой кочке.

Свежий воздух пронизывает все вокруг.

Дышится легко, ровно, глубоко...

Насладившись лесной прохладой и тишиной, я возвращаюсь домой».

На раз, два, три - выходим из этого состояния: Раз, Два, Три. Глаза открываются и давайте поделимся своими ощущениями (обратная связь).

АНАЛИЗ: Давайте поделимся своими ощущениями (обратная связь).
Получилось ли упражнение? Какие ощущения вы испытали?

Итог. Анализ: Что вам дал сегодняшний тренинг? Что нового узнали?
Что будете использовать в дальнейшей жизни?

Литература

- 1.** Марасанов Г. И. Социально-психологический тренинг. 4-е изд., испр. и доп. — М., «Когито-Центр», 2001.
- 2.** Черникова Т.В. Старшеклассник без стрессов и тревог. Программы учебно – тренировочных и клубных занятий: метод. пособие – М.: Глобус, 2006.
- 3.** Шейнов В. П. Искусство управлять людьми. — Мн.: Харвест, 2004.