МУНИЦИПАЛЬНОЕ БЮДЖЕТНОЕ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ АНЖЕРО-СУДЖЕНСКОГО ГОРОДСКОГО ОКРУГА «ОСНОВНАЯ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ ШКОЛА №8»

Принято на методическом совете
МБОУ «ООШ №8»
протокол № 1
от «29» августа 2019г.

Утверждаю:
Директор МБОУ «ООШ №8»
_____ Терехина Ж.В.
приказ № 101
от «30» августа 2019г.

Тренинг саморегуляции «Я учусь владеть собой»

Составитель:
педагог-психолог Я.А. Сиваева

2019

Тренинг саморегуляции «Я учусь владеть собой»

Цель тренинга: сохранение и укрепление психического здоровья, профилактика стрессовых ситуаций, эмоционального выгорания, формирование психологической устойчивости и мотивации к личностному самосовершенствованию.

Задача:

- помочь овладеть приемами саморегуляции;
- вооружить знаниями, которые повышали бы психическую устойчивость в критических ситуациях.

Материалы и оборудование: оборудование сенсорной комнаты, релаксационная музыка, листы бумаги, фломастеры, ручки.

Правила поведения в группе:

1. Слушать друг, друга, не перебивая.
2. Принцип “здесь и сейчас” - говорим о том, что волнует в настоящий момент, и обсуждаем то, что происходит с членами группы.
3. Говорить только от своего лица. Заменяем высказывания типа: “большинство моих друзей считают, что…”. “Некоторые думают…” суждениями “Я считаю, что…”, “Я думаю, что…”.
4. Искренность в общении - говорим только то, что чувствуем, только правду, или молчим. При этом открыто выражает свои чувства по отношению к действиям других участников.
5. Конфиденциальность – все, что происходит во время занятий, не выносится за его пределы. Не распространять за пределами занятий личную информацию об участниках.
6. Определение сильных сторон личности – во время обсуждения упражнений и заданий каждый участник должен подчеркнуть положительные качества выступающего.
7. Недопустимость непосредственных оценок человека.
8. В случае нежелания выполнять какое-либо упражнение участник имеет право отказаться, не объясняя причину этого, но должен публично заявит о своем отказе.

Программа тренинга рассчитана на 6 часов и включает в себя 3 занятия по 2 часа.

Программа тренинга

Занятие №1

Цель: создать благоприятные условия для работы тренинговой группы, познакомить участников с правилами работы в тренинговой группе, создание

у учащихся положительной мотивации к занятиям, снятие эмоциональной напряженности.

Каждый человек в своей жизни, в том числе и мы с вами, испытывал в своей жизни отрицательные эмоции страха, тревожности, обиды и т.п.
На наших занятиях вы научитесь разбираться в себе и анализировать свои внутренние проблемы, познакомитесь с приемами сохранения и восстановления душевного равновесия, что приведет к навыкам эффективного межличностного взаимодействия и формирования психологической устойчивости в стрессовых ситуациях.
Для начала я предлагаю вам включиться в игру “Знакомство”. Конечно, мы знаем друг друга по именам, но всегда ли мы знаем, чем больше всего любят заниматься, что лучше всего умеют делать наши знакомые, одноклассники с которыми мы проводим большую часть своего времени.
“Паутина”. Сейчас по очереди мы будем передавать сидящему рядом человеку волшебный клубок, оставляя ниточку у себя, и скажем о себе как о компетентном человеке. Например: “Меня зовут Рита. У меня лучше всего получаются картины, нарисованные красками из баллончиков на бетонной стене, занимаюсь художественной гимнастикой” (другим вариантом сообщенной информации могут быть дополнительные сведения о выбранном учебном заведении и отношении к нему).
“**Запутки**”. Участники стоят в тесном кругу, и по команде ведущего каждый из них берется левой рукой за левую руку соседа справа, а правой рукой - за правую руку человека, стоящего напротив. После этого им дается задание распутаться, не отпуская руки; разрешается только проворачивать кисти относительно друг друга. Оптимальное число участников в кругу от 6 до 8; при большем их количестве целесообразно выполнять упражнение в нескольких кругах, организовав между ними соревнование на скорость.
Психологический смысл упражнения. Упражнение способствует повышению уровня сплоченности участников, “ломая” пространственные барьеры между ними. Кроме того, упражнение моделирует проблемную ситуацию в группе, которая требует креативного решения.

“Принятие правил работы в группе”
Обсуждаются перечисленные выше правила, что не исключает введение и принятие новых. Занятие не начинать, пока все не придут к единому мнению насчет принятия правил, времени работы и отдыха.

“Человек на мосту”

“Полицейский увидел человека, который собирался прыгнуть с моста и спросил у него: “проблемы с деньгами?” “Нет” - ответил он. “Проблемы в семье?” - задал другой вопрос полицейский, “Нет. Меня волнуют мировые проблемы”- ответил самоубийца, стоя на перилах моста. “Все не так уж и плохо, спускайся, давай поговорим”- сказал полицейский. Человек спустился с перил, около часа, они, беседуя, прохаживались по мосту. Потом спрыгнули с моста оба”.

Обсуждение ситуации: Как вы считаете, в чем ключевая идея, рассказанной ситуации? (*О подверженности чужим эмоциям, “эмоциональном заражении”). (О неумении регулировать свое эмоциональное состояние, отделять “свое” и “чужое” настроение).*

Человек вполне способен научиться регулировать свое эмоциональное состояние, управлять своим настроением, одним из таких способов является релаксация.

Упражнение “Водопад”

Условия проведения: сенсорная комната. Звучит спокойная музыка.

Цель: Данное упражнение на воображение поможет расслабиться. Обрести душевное равновесие. После стоит заниматься чем-нибудь спокойным, позволяющим участникам использовать свою интуицию.

Инструкция: Сядьте поудобнее и закройте глаза. Два-три раза глубоко вдохните и выдохните...

Представь себе, что ты стоишь возле водопада. Но это не обычный водопад. Вместо воды в нем падает вниз мягкий белый свет. Теперь представь себя под этим водопадом и почувствуй, как этот прекрасный белый свет струится по твоей голове. Ты чувствуешь, как расслабляется твой лоб, затем рот, как расслабляются мышцы шеи.

Белый свет течет по твоим плечам, затылку и помогает им стать мягкими и расслабленными.

Белый свет стекает с твоей спины, и она тоже становится мягкой и расслабленной.

А свет течет также по твоим рукам, по ладоням, по пальцам. Ты замечаешь, как руки и ладони становятся все мягче и расслабленнее. Свет течет и по ногам, спускается к твоим ступням. Ты чувствуешь, что и они расслабляются и становятся мягкими.

Этот удивительный водопад из белого света обтекает все твое тело. Ты чувствуешь себя совершенно спокойно и безмятежно, и с каждым вдохом и выдохом ты все глубже расслабляешься и наполняешься свежими силами…. (30 секунд)

Теперь поблагодари этот водопад света за то, что он тебя так чудесно расслабил. Немного потянись, выпрямись и открой глаза.

Анализ упражнения: Опишите водопад света, каким он был? Какие чувства вы ощутили? Запомните все приятные ощущения и чувства, которое подарил вам воображаемый водопад света. Теперь представьте, что вы кладете эти чувства в надежное место и можете достать их оттуда, когда пожелаете. Нарисуйте это место.

Ритуал прощания:

- “Какого цвета мое настроение” все рисуют цвет своего настроения в тетрадях.
- “Передай тепло другу” - все встают в круг, берутся за руки, по цепочке пожимают друг другу руку.

Занятие №2

Цель: способствовать дальнейшему сплочению группы, уяснения сути саморегуляции, обучение навыкам саморегуляции с помощью управления дыханием и управления тонусов мышц.

Приветствие: все встают в круг: нужно передать по цепочке улыбку соседу справа.

Сегодня мы и будем вести речь о том, что такое саморегуляция, как научиться управлять своими эмоциями.

- Как вы думаете, для чего нам это нужно? Зачем контролировать своё поведение?

(*Ответы учащихся*).

Верно, это следует делать по разным причинам. И одной из главных является сохранение своего собственного здоровья. Уже с древности врачеватели поняли, что между эмоциями человека и его здоровьем существует тесная связь. Например, зависть и злость приводят к заболеваниям органов пищеварения, а постоянный страх поражает щитовидную железу. Безутешное горе влечёт за собой сахарный диабет, а необходимость долго сдерживать эмоции разрушает сердце. Печаль, уныние, тоска ускоряют процессы старения. “Все болезни от нервов”, - так и сегодня утверждает медицинская наука.

Опыт показывает, что эффективным средством предотвращения эмоциональных расстройств, стрессов является использование способов саморегуляции и “восстановления себя”. Это своего рода “техника безопасности” для всех, кто хочет на долгие годы оставаться здоровыми.

- Какое вы сами могли бы дать определение понятию “саморегуляция”?

(*Ответы учащихся: самовоздействие словом, хорошими мыслями*).

Итак, саморегуляция — это управление своим психоэмоциональным состоянием, достигаемое путём воздействия человека на самого себя с помощью слов, мысленных образов, управления мышечным тонусом и дыханием.

Пренебрежение правилами психогигиены, длительные стрессы в конце концов приведут к неврозам. И вместо осуществления задуманных планов нам придётся заняться лечением.

- Ребята, а какие способы помогают вам справиться с неприятными эмоциональными переживаниями?

(*Ответы учащихся*).

Да. Действительно. При возникновении нежелательных эмоциональных реакций можно использовать различные естественные приёмы саморегуляции:

- смех, улыбку, юмор;
- размышления о хорошем, приятном;
- расслабление мышц;
- общение с природой;
- музыку, танцы;
- мысленное обращение к высшим силам и др.
- “купание” (реальное или мысленное) в солнечных лучах.
- вдыхание свежего воздуха
- чтение стихов.

А вот ещё один приём. Постарайтесь отвлечься от причин, которые вызвали эмоцию и переключить внимание на удовлетворение какой-то актуальной потребности. Допустим, вы получили плохую отметку и сильно переживаете. Попробуйте вспомнить, что вы давно хотели сделать: встретиться с другом, навестить бабушку, починить велосипед. То есть переключите свое внимание. Постарайтесь вспомнить какой-нибудь особенно примечательный день вашей жизни. Вспомните его в мельчайших деталях, подробностях, ничего не упуская. И боль от неприятного события как бы померкнет, потеряет краски. А вы сами успокоитесь и начнёте искать пути решения данной проблемы.

Сейчас я хочу предложить вам несколько способов, упражнений, направленных на сохранение и укрепление психического здоровья. Они помогут вам снять усталость, обрести уверенность в себе, справиться с раздражением, гневом, повышенной тревожностью.

Способ 1

Упражнение:

Поскольку в ситуации раздражения, гнева мы забываем делать нормальный выдох,
- глубоко выдохните;
- задержите дыхание так долго, как сможете;
- сделайте несколько глубоких вдохов.
- снова задержите дыхание.

Способ 2

1. Сожмите пальцы в кулак с загнутым внутрь большим пальцем. Делая выдох спокойно, не торопясь, сжимайте с усилием кулак. Затем, ослабляя сжатие кулака, сделайте вдох. Повторите 5 раз. Теперь попробуйте выполнить это упражнение с закрытыми глазами, что удваивает эффект.
2. Возьмите по два грецких ореха и совершайте ими круговые движения в каждой ладони.
3. Слегка помассируйте кончик мизинца.
4. Поместите орех на ладонь ближе к мизинцу, прижмите его ладонью другой руки и делайте орехом круговые движения в течение 3 минут.

Упражнение “Улыбка”

Упражнение позволит расслабиться и создать хорошее настроение.

Материалы: в качестве сопровождения желательно использовать спокойную инструментальную музыку.

Инструкция: Сядьте поудобнее и закройте глаза. Сделайте три глубоких вдоха и выдоха…

Во время каждого выдоха ты можешь почувствовать, как твое лицо все больше и больше расслабляется. Пусть с каждым выдохом расслабляется. Пусть с каждым выдохом расслабляется твой рот, нос, уши, лоб, глаза….

Теперь вдохни глубоко-глубоко и задержи дыхание. Откинь голову назад, сделай сильный выдох, выдувая воздух как можно выше, чтобы он долетел до потолка….

Повтори это еще раз.

Глубоко вдохни… Задержи воздух… Запрокинь голову… Сильно выдохни, выдувая воздух до потолка….

Теперь снова вдохни. И когда будешь сейчас выдыхать, постарайся улыбнуться. Почувствуй, как во время улыбки растягиваются твои губы и как напрягаются мышцы щек….

Сделай это еще раз и попробуй улыбнуться пошире. Представь себе, что видишь перед собой на рисунке красивое солнышко, рот которого расплылся в широкой дружеской улыбке. (*Повторять этот шаг до тех пор, пока не появится улыбка на лицах всех участников).*

Когда ты сейчас снова улыбнешься, почувствуй, как улыбка переходит в твои руки, доходит до ладоней. Возможно, ты заметишь в ладонях легкое покалывание. Дыши и улыбайся…. И ощущай, как твои руки и ладони наполняются улыбающейся силой солнышка.
Когда ты улыбнешься снова, почувствуй, как твоя улыбка спускается все ниже и доходит до ног, до самых кончиков ступней. Ощути тепло солнца под подошвами ног. Возможно, ты заметишь, как твои ноги и ступни начнут слегка подрагивать от этой улыбающейся солнечной силы.
Ощути улыбку во всем твоем теле. Улыбаясь, ты хорошо чувствуешь себя с ног до головы, ощущаешь радость всеми клеточками своего тела.
Теперь снова глубоко вдохни и задержи на мгновение дыхание. Представь, что в твоей груди находится большой золотой шар. Это настоящее солнце внутри тебя, внутри твоего сердца. Когда ты будешь сейчас выдыхать, пусть это солнце улыбается. Снова набери побольше воздуха, задержи дыхание и почувствуй, как солнце внутри тебя широко и дружелюбно улыбается. И когда ты еще пару раз также глубоко вдохнешь и позволишь солнцу улыбнуться, ты сможешь заметить, как спокойно, безмятежно и радостно стало у тебя на душе. И ты сможешь потом вызывать в себе это приятное чувство, вспоминая картину улыбающегося солнца.
Теперь немного потянись и выпрямись. Открой глаза и снова окажись с нами в этой комнате.

Рефлексия.

- Что нового узнали?
- Мысленно, а лучше на бумаге, составьте перечень способов, которые будете использовать.

Ритуал прощания.

Группа держит друг друга за руки. Каждый 1 раз сжимает руку своего соседа справа. Сжатые руки – сигнал, который мы будем использовать в игре. Игра начинается, когда ведущий пожмет руку своего соседа. Когда он почувствует пожатие, он должен передать его направо своему соседу. Так рукопожатие происходит с лева направо по кругу, пока не вернется к ведущему.

Занятие №3

Цель: обучение способам саморегуляции с помощью воздействия слов, а также с помощью воздействия образов.

Ритуал приветствия: все берутся за руки и по цепочке говорят друг другу приятные слова.

Способы, связанные с воздействием слова

Известно, что “слово может убить, слово может спасти”. Вторая сигнальная система высший регулятор человеческого поведения.
Словесное воздействие задействует сознательный механизм самовнушения, идет непосредственное воздействие на психофизиологические функции организма. Формулировки самовнушений строятся в виде простых и кратких утверждений, с позитивной направленностью (без частицы “не”).
Способ 1. **Самоприказы.**
Самоприказ – короткое, отрывистое распоряжение, отданное самому себе.
Применяйте самоприказ, когда убеждены, что надо вести себя тем или иным образом, но испытываете трудности с выполнением.
“Разговаривать спокойно!”
“Молчать, молчать!”
“Не поддаваться на провокацию!”-это помогает сдерживать эмоции, вести себя достойно.
- Сформулируйте самоприказ;
- Мысленно сформулируйте самоприказ.
Ситуация для педагогов (ситуацию для учеников участники тренинга предлагают сами): Вам нужно вести урок(уже прозвенел звонок), а ученикам явно не хочется делать контрольную, которую вы запланировали на этот урок; дверь кабинета, где должен идти урок, оказалась закрыта, ключа нет. Вы подозреваете, что кто-то из учеников спрятал его, сорвать урок.
Ваши действия, эмоции и самоприказы.
Какие эмоции будут у вас, какие можно сформулировать самоприказы, чтобы “держать себя на высоте”.
Все записывают (3 минуты), затем обсуждение.
При необходимости члены группы сами предлагают ситуации и выход из них, эмоции и самоприказы.
Способ 2. **Самоодобрение (самопоощрение).**
Часто люди не получают положительной оценки своего поведения со стороны. Это, особенно в ситуациях повышенных нервно -психических нагрузок, - одна из причин увеличения нервозности, раздражения. Поэтому полезно поощрять себя самим.
В случае даже незначительных успехов целесообразно хвалить себя, мысленно говоря:
Молодец! “Умница!”, “Здорово получилось!”.
- Находите возможность хвалить себя в течение рабочего дня не менее 3-5 раз!
Упражнение: каждый на листе бумаги выписывает 10 своих качеств, за которые он бы себя похвалил (3 минуты), затем каждый читает их вслух, члены группы добавляют еще по 1 качеству. И так с каждым участником.

Способы, связанные с использованием образов

Использование образов связано с активным воздействием на центральную нервную систему чувств и представлений.

Если словом мы воздействуем в основном на сознание, то образ, воображение открывают нам доступ к мощным подсознательным резервам психики.

Способ 3.

Чтобы использовать образы для саморегуляции:

- специально запоминайте ситуации, события, в которых вы чувствовали себя комфортно, расслабленно, спокойно, Это ваши ***ресурсные*** ситуации.

Упражнение: Ресурсные ситуации нужно запоминать в трех основных модальностях, присущих человеку. Для этого запоминайте:

1. зрительные образы, события (что вы видите: облака, цветы, лес);
2. Слуховые образы (какие звуки вы слышите: пение птиц, журчание ручья, шум дождя, музыка);
3. Ощущения в теле (что вы чувствуете: тепло солнечных лучей на своем лице, брызги воды, запах цветущих яблонь, вкус клубники).

При ощущении напряженности, усталости (все это нужно проделать):

1) сядьте удобно, по возможности, закрыв глаза;

2) дышите медленно и глубоко;

3) вспомните одну из ваших ресурсных ситуаций;

4) проживите ее заново, вспоминая, все сопровождающие ее зрительные, слуховые и телесные ощущения;

5) побудьте внутри этой ситуации несколько минут;

6) откройте глаза и вернитесь к работе.

Способ 4.

Упражнение “Разгладим море”.

Представьте себе какую-то конфликтную ситуацию. Проследите, какие ощущения возникают в вашем теле. Часто в таких ситуациях возникает дискомфортное состояние (давление, сжатие, жжение, пульсация).

Закройте глаза, посмотрите внутренним взором в область грудины и представьте бушующее “огненное море” эмоций. Теперь визуально рукой разгладьте это море до ровного зеркала.

Что вы теперь чувствуете? Попробуйте еще раз.

Способ 5.

Упражнение “Зернышко”.

Сидя спокойно, в расслабленном состоянии, представьте, что в самом центре вашего существа есть маленькая частица, которая очень спокойна и счастлива. Не затронутая всеми страхами и заботами о будущем, пребывает она там в полнейшем мире, силе и счастье.

До нее нельзя добраться, прикоснуться. Если вы пожелаете, ее можно представить в виде некоего образа-язычка пламени, драгоценного камня или потаенного озера, спокойного, с гладкой, без малейшей зыби, поверхностью.
Преисполненная глубокой умиротворенностью и радостью, спокойствием и силой, она находится в полной безопасности. Она там, глубоко в вас.
Представьте теперь, что это пламя, этот драгоценный камень или озеро, находящееся глубоко, в самом центре, в самом ядре вас - вы сами.
Представьте, что этот потаенный центр всегда пребывает в вас, оставаясь там таким же спокойным и тихим, через какие бы трудности вы не проходили, и что, если вы захотите, то можете в любой момент научиться припоминать, что эта есть внутри.
А теперь представьте конфликтную ситуацию, когда-либо бывшую в вашей жизни. Войдите в нее. Что вы чувствуете?
Вспомните о вашей внутренней частице умитворенности, счастья и силы. Увеличьте ее до размера вашего тела. Что вы теперь чувствуете?

Способ 6

Упражнение.

Детям (и учителям тоже) нужны внутренние отдушины, чтобы обретать новые силы и новую энергию.
- Сядьте поудобнее и закройте глаза. Сделайте три глубоких вдоха и выдоха…. Вспомните о тех вещах, которые, когда-либо дарили вам радость и хорошее настроение. Выберите, что-нибудь, что вам кажется в эту минуту особенно приятным. Возможно, это будут капли дождя на лепестках розы, возможно-уютное тепло вашей постели, возможно-освежающий прыжок в прохладу реки или озера жарким днем…. припомните свои чувства в мгновения счастья. (1 минута).
Теперь пусть образ этого события (или предмета), подарившего вам радость и хорошее настроение, начнет постепенно бледнеть, пока совсем не растает. Но не забудьте само ощущение чувства радости, храните его.
Теперь потянитесь, выпрямитесь и откройте глаза.
Хочет ли кто-нибудь из вас рассказать о том, что из вещей, дарящих радость, выбрали.
Дать детям описать свои ассоциации и затем предложить всей группе с закрытыми глазами представить описываемый предмет как можно более наглядно.
Рефлексия тренинга: какие ожидания оправдались, какие – нет, чему научились, что давалось легко, а что не очень, пожелания к тренеру.
Ритуал прощания: все желают друг другу исполнения желания (на выбор того, кто желает).

Литература:

1. Андреянов М.А. Философия для детей (в сказках и рассказах) / М.А. Андреянов. – Минск: Современное слово, 2003. – 280с.
2. Анн Л.Ф. Саморазввитие личности: программа социально-психологического тренинга / Л.Ф. Анн. – Йошкар-Ола, 2001. – 122с.
3. Перова Д.Д. Восстановление эмоционального равновесия с помощью саморегуляции. – Режим доступа: https://ru.b-ok.org/book/3088784/d20156 (дата обращения 04.10.2018г.)
4. Фоппель К. Как научить детей сотрудничать? Психологические игры и упражнения: практическое пособие / К. Фоппель. – М.: Генезис, 2006.