

Тренинг на саморегуляцию эмоционального состояния для школьников 7 класса.

Турушева И.Ю.

Цель: развитие способностей регуляции эмоционального состояния, освоение способов саморегуляции.

Задачи:

1. Сформировать представления о приемах саморегуляции эмоциональных состояний.
2. Выработать умение применять приемы саморегуляции эмоциональных состояний.
3. Повышение самооценки и позитивного отношения к себе и к своим возможностям.

Ход занятия

I Вводная часть:

Здравствуйте дети!

А начнем мы сегодняшнее занятие с вопроса,- как вы чувствуете себя в школе чаще всего в течении недели? какое у вас настроение?

Сегодня на занятии мы с вами научимся освобождаться от негативных эмоций, приобретем навыки эмоциональной разгрузки.

Ритуал приветствия:

А сейчас ребята, мы с вами поздороваемся так, как принято в разных странах.

- сложить руки (как в "молитве") на уровне груди и поклониться (Япония);
- легкий поклон со скрещенными на груди руками. (Китай)
- пожать друг другу руки, стоя на большом расстоянии друг от друга (Великобритания);
- легкий поклон, ладони вытянуты по бокам. (Индия)
- крепко обняться (Россия)
- показать язык (Тибет);
- очень крепко пожать друг другу руки, стоя близко друг к другу (Германия);

2. А сейчас, я предлагаю вам поиграть в игру

«Поменяйтесь местами те, кто.....»

Цель: создание ситуации комфорта в группе, направлено на двигательную активность.

Инструкция:

Участники садятся в круг на стулья. Ведущий находится в центре.

Игра начинается со слов ведущего: Поменяется местами тот....

И здесь предлагается любой вариант, который может подойти большинству игроков (для массовости и интереса проводимой игры).

Например, поменяется местами тот,

- кто любит мороженное;
- у кого в одежде присутствует белый цвет;
- кто любит целоваться;
- кто опаздывал в школу или на работу;
- кто хотя бы раз в жизни дрался;
- кто любит утром поспать.... и т.д.

Все, кому подходит произносимое высказывание, должны встать со своего стула и занять другой на противоположной стороне круга. Пока участники перебегают со стула на стул, меняются местами, ведущий занимает освободившееся место. Тот, кому не досталось сиденья – становится следующим ведущим и начинает загадывать: поменяется местами тот, кто

II Основная часть:

3.Упражнение «Угадай кто»

А сейчас ребята, мы с вами попробуем угадать эмоции других людей, с помощью мимики и жестов.

Давайте встанем с вами в ряд.

Последний человек в ряду показывает эмоцию впереди стоящему соседу так, чтобы остальные участники не увидели. И так по цепочке. Когда очередь доходит до первого человека в ряду, он показывает ту эмоцию, которая до него дошла. Все угадывают, что это за эмоция.

Список эмоций:

✓ злость	✓ одиночество
✓ боль	✓ надежда
✓ усталость	✓ грусть
✓ радость	✓ сонливость
✓ счастье	✓ мечтательность
✓ скука	✓ слабость
✓ любовь	✓ нежность
✓ гордость	✓ скорбь
✓ уверенность в себе	✓ шок
✓ испуг	✓ плач
✓ стыд	✓ прощание
✓ страх	✓ ранимость
✓ волнение	✓ удивление

Рефлексия:

1. Как вы себя чувствуете в качестве ведущего? А как в роли игрока? В какой роли было проще?

2. Какие эмоции вам было легко передавать, а какие сложнее?

4.Упражнение «Страхни»

Это упражнение поможет вам сбросить напряжение например после долгого выполнения домашнего задания или игры на компьютере.

Наверняка каждый из вас видел, как отряхивается промокшая собака. Она трясет спиной и головой так сильно, что вся вода брызгами разлетается в стороны. Вы можете сделать примерно то же самое.

Встаньте так, чтобы вокруг вас было достаточно места. И начинайте стряхивать ладони, локти и плечи. При этом представьте себе, как все неприятное — плохие чувства, тяжелые заботы и дурные мысли о самих себе — слетают с вас, как вода с собаки. Потом отряхните свои ноги от носков до бедер. А затем потрясите головой.

Рефлексия:

1. Вам понравился такой прием регуляции эмоционального состояния?
2. В каких ситуациях вы можете его использовать?

5. Упражнение «Похвалки»

Очень важно в саморегуляции похвалить себя. Поэтому предлагаю вам выполнить следующее упражнение.

Глядя себя по затылку левой, а затем правой рукой повторяйте:
я хороший, меня все любят, замечают и высоко ценят.

Рефлексия:

1. Вам понравилось это упражнение?
2. В каких ситуациях вы можете его использовать в школе и дома?

6. Упражнение «Напряжение и расслабление»

Займи удобное положение. Во время выполнения упражнений дыхание должно быть спокойным, или, если это удобнее, вдох должен происходить во время напряжения, а выдох — при расслаблении мышц.

Нижняя часть ног. Ступни ног плотно стоят на полу. Сначала, не отрывая пальцев, подними максимально высоко пятки. Задержи их в таком положении и расслабь. Через 5–10 секунд повтори упражнение.

После этого выполняется упражнение для противоположной группы мышц. Для этого, не отрывая пятки от пола, высоко подними носки. Как можно выше! И мягко расслабь. Повтори то же самое еще раз. Внимательно прислушайся к возникновению и распространению ощущений тепла и тяжести, которые наполняют ступни ног и поднимаются выше, к коленям.

Бедра и живот. Вытяни ноги прямо перед собой, как можно прямее, оттягивая носки. Напряги их, как бы пытаешься достать до противоположной стены, а затем мягко расслабь мышцы. Ноги мягко опустятся на пол и вместе с этим от коленей вверх к туловищу начнет распространяться волна тепла, приятной тяжести. Мысленно остановись на этом ощущении.

Грудная клетка. Сделай глубокий вдох, как бы вдыхая весь воздух, который тебя окружает. После небольшой задержки дыхания выдохни. Обрати внимание на разницу в ощущениях между периодами энергичного напряжения на вдохе и расслабления на выдохе. Старайся почувствовать ощущение тепла внутри туловища, в верхней части живота, которое появляется сразу после полного выдоха.

Руки. Сожми плотно кисти в кулаки. Сделай это настолько сильно, насколько возможно. После нескольких мгновений напряжения расслабь их. Для расслабления противоположной группы мышц максимально широко

раздвинь пальцы, удержи их в таком положении, сбрось напряжение. По ходу выполнения упражнений и в паузах между ними прислушайся к возникающим ощущениям, зафиксируй момент потепления и возникновения приятной тяжести в руках.

Плечи и шея. Упражнение состоит в пожимании плечами в вертикальном направлении. Мысленно попытайся достать до мочек ушей кончиками плеч. После сильного напряжения мышц расслабься. Сконцентрируй внимание на возникающих ощущениях размягченности, тепла.

Лицо. Сначала широко улыбнись. Настолько широко, чтобы получилась «улыбка до ушей». Сбросив напряжение, после 5—10-секундного перерыва сожми губы в плотную трубочку. Мягко расслабив мышцы, ты почувствуешь, как в нижней части лица по щекам и к ушам распространяются легкие волны приятного потепления; исчезают остатки напряжения, нижняя челюсть тяжелеет, рот слегка приоткрывается. Крепко сомкни веки, так крепко, как будто в них попало мыло. Расслабив мышцы, ты почувствуешь, как глазные впадины наполняются тягучим теплом, в котором тонут неприятные ощущения усталости, боли, перенапряжения.

В последнем упражнении надо высоко поднять брови при закрытых глазах, так высоко, как будто ты чем-то сильно удивлен. Сняв напряжение, обрати внимание на то, как лоб разглаживается, становится ровным и «чистым». После небольшой тренировки можно почувствовать, что его как бы овевают волны прохладного ветерка.

После выполнения всех упражнений ведущий предлагает учащимся сделать паузу продолжительностью 1–2 минуты, чтобы прочувствовать полное расслабление всех мышц лица и туловища.

Рефлексия:

Этот прием регуляции эмоционального состояния направлен на снятие мышечного напряжения. Поочередно напрягая и расслабляя мышцы, человек успокаивается.

В каких ситуациях вы можете применять его?

III Рефлексия:

Вопросы:

1. Какие упражнения вы запомнили, какие понравились и почему?
2. С какими эмоциями вы пришли на занятие, и какое оно у вас сейчас?
3. Какие приемы регуляции эмоциональных состояний вы узнали?

Теперь я предлагаю вам написать на листочках свои негативные эмоции. Не волнуйтесь, зачитывать мы их не будем.

(по окончании упражнения дети рвут свои листочки и выбрасывают в урну.)

Я хочу чтобы вы ушли с занятия с позитивным настроением и умением контролировать свои эмоции.