

Интерактивное занятие «Эмоциональная устойчивость. Приемы релаксации»

Сохранение и укрепление психологического здоровья школьников

А. М. Оленич,
педагог-психолог
СШ № 1 г. Скиделя,
магистр психологических наук

Процесс формирования эмоциональной устойчивости у учащихся является объектом внимания психологов, педагогов, родителей. Главным признаком эмоциональной устойчивости личности является возможность сохранения своих сущностных позитивных характеристик в трудных жизненных обстоятельствах. «Управляешь собой – управляешь своей жизнью!» – эта непреложная истина, которая актуальна в наше время. Интерактивное занятие «Эмоциональная устойчивость. Приемы релаксации» призвано научить подростков ориентироваться в собственном психологическом состоянии, адекватно его оценивать, управлять собой, сохраняя психологическое здоровье.

Цели:

- сохранение и укрепление психологического здоровья;
- обучение методам нервно-мышечной релаксации.

Ход занятия

I. Вступительная часть

На начальном этапе занятия для снятия напряжения целесообразно провести интерактивную игру.

- **Игра «Ветер дует на того, кто...»**

Цель: снятие напряжения на начальном этапе занятия.

Описание игры. Стулья расставлены по кругу, участники занимают места. Ведущий остается без места. Он произносит фразу: «Ветер дует на того, кто...» и дополняют ее каким-либо общим признаком. Например, «...кто родился зимой», «...кто любит читать детективы», «...у кого есть черный цвет в одежде» и т. д. Участники, кому соответствует предложенный признак, должны поменяться местами. В это время ведущий старается занять любой освободившийся стул. Тот участник, который не успел пересесть на другое место и остался стоять, продолжает игру, произнося ту же ключевую фразу и новый признак. Ведущий может сказать: «Ураган!», тогда все должны встать со своих мест и найти себе новый стул.

- **Игра «Бабушка пошла на базар и купила...»**

Цель: активизация внимания, настраивание на рабочий лад.

Описание игры. Участники образуют круг. Ведущий говорит: «Бабушка пошла на базар и купила старую кофемолку», показывает, как она будет молоть кофе (правой рукой крутит воображаемую ручку кофемолки). Рядом стоящий повторяет эти слова, крутит ручку (и т. д. по кругу). Ведущий комментирует следующее движение: «Бабушка пошла на базар и купила старый утюг» (гладит

левой рукой, не переставая молоть). Следующие круги: бабушка купила старую швейную машинку (нажимать ногой на педаль), кресло-качалку (покачиваться) и, наконец, часы с кукушкой («ку-ку, ку-ку, ку-ку»). Все действия нужно выполнять одновременно.

II. Основная часть

– Всё, с чем мы сталкиваемся в повседневной жизни, вызывает у нас определенное отношение. Одни объекты и явления вызывают у нас симпатию, другие, наоборот, отвращение, презрение. Одни вызывают интерес и любопытство, другие – безразличие. Наша реакция на те или иные события, явления, процессы называется эмоцией.

Эмоции – это особое психическое состояние человека, в котором проявляются переживания каких-либо значимых ситуаций, событий и явлений в жизни человека. Эмоции бывают положительные и отрицательные.

✓ Какие вы знаете примеры положительных и отрицательных эмоций? (*Радость, удовольствие, восторг, удивление; отвращение, гнев, страдание, страх.*)

– Каждый человек сталкивается с ситуациями, которые вызывают у него отрицательные эмоции: страх, тревогу, гнев и т.д.

✓ С каким неприятными ситуациями в жизни сталкиваетесь вы? (*Ответы учащихся.*)

– Часто в трудной жизненной ситуации человек не знает, как поступить. Мысли путаются, правильное решение вообще принять невозможно. Именно в таких случаях очень важна эмоциональная устойчивость. Это такое качество человека, которое помогает трезво взвесить и оценить ситуацию и вовремя принять важные действия, направленные на преодоление сложностей или любых других неприятностей. Нужно научиться, нужно учиться управлять своими эмоциями, тогда вы перестанете переживать и волноваться по пустякам. Даже серьезные жизненные проблемы будут восприниматься не так остро.

Предлагаю вам послушать одну притчу, которая показывает, что иногда трудности, с которыми мы сталкиваемся в жизни, необходимы и даже полезны, что мы можем извлечь из них урок.

□ Притча «Урок бабочки»

Цель: осознание необходимости переживания негативного опыта, поиска дополнительных внутренних ресурсов.

Однажды в коконе, где находилась бабочка, появилась маленькая щель. Это увидел прохожий и остановился. Долго он наблюдал, как через эту маленькую щель пытается вылететь бабочка. Прошло много времени, и бабочка как будто оставила свои попытки. Казалось, она сделала все что могла, и у нее не было больше сил.

Тогда человек решил помочь бабочке: он взял перочинный ножик и разрезал кокон. Бабочка тотчас вылетела. Но ее тельце было слабым и немощным, прозрачные крылья едва двигались. Человек продолжал наблюдать, думая, что вот-вот крылья бабочки расправятся, окрепнут – и она улетит. Но этого не произошло: остаток жизни бабочка волочила по земле свое слабое тельце, свои нерасправленные крылья. Она так и не смогла летать. А все

потому, что человек, желая ей помочь, не понимал того, что усилие, чтобы выйти через узкую щель кокона, необходимо бабочке: жидкость из тела перешла бы в крылья, и бабочка смогла летать. Жизнь заставляла бабочку приложить много усилий, чтобы покинуть кокон и получить возможность расти и развиваться. Иногда именно усилие необходимо нам в жизни. Если бы мы могли жить, не встречаясь с трудностями, то были бы обделены: мы не смогли бы стать сильными, мы никогда не смогли бы летать.

✓ Понравилась ли вам притча? Какой урок вы извлекли для себя? (Ответы учащихся.)

Работа в группах. Учащиеся объединяются в две группы и получают задание определить способы, которые помогут справиться с трудной ситуацией, улучшить настроение. (После обсуждения выбирается представитель группы, который озвучивает предложения учащихся.)

– Сейчас я познакомлю вас с правилами, которые помогают улучшить настроение.

□ **Десять правил хорошего настроения**

1. Улыбайтесь и смейтесь – это залог успеха и хорошего настроения.
2. Всегда себя хвалите.
3. Не переживайте по пустякам.

Представьте себе, что прошло уже 10 лет. В 99 случаев из 100 эта ситуация покажется настолько незначительной, что вряд ли вообще всплывет в памяти. Стоит ли тогда так переживать сейчас?

4. У вас должно быть хобби.

Это может быть чтение книг, прогулка с собакой, плетение из бисера. Интересное занятие отвлечет вас от временных трудностей, и вы просто перестанете замечать те мелочи, что днем раньше обязательно испортили бы вам настроение.

5. Научитесь себя контролировать

Постарайтесь не ссориться с близкими вам людьми, прощайте их. Прощая, вы избавляетесь от гнева и негативных чувств, которые разрушают в первую очередь вас самих.

6. Слушайте музыку.

Поставьте любимую музыку и начинайте петь! Благодаря пению вас покинет негативная энергия, а музыка излечит душу.

7. Окажите помощь.

Сделайте что-то полезное для других. Это обязательно поднимет настроение.

8. Больше двигайтесь. Жизнь – это движение.

Танцы, физические упражнения, любое движение способно наполнять организм эндорфинами радости.

9. Помните о силе комплиментов.

Не жалейте комплиментов для окружающих вас людей. Доброе слово вызовет на лице улыбку, которая озарит и вашу душу.

10. Рассказывайте о случившемся родителям, друзьям, учителям, психологу.

□ **Приемы релаксации**

Предлагаю познакомиться со способами регуляции эмоционального состояния.

1. Управление дыханием.

Медленное и глубокое дыхание способствует расслаблению. Частое дыхание, наоборот, обеспечивает активность человека. Обычно, когда человек бывает расстроен, он начинает сдерживать дыхание. Освобождение дыхания – один из способов «выбросить из головы то, что вас беспокоит».

Сейчас мы будем учиться расслабляться с помощью дыхания. Закройте глаза, медленно и глубоко. На вдохе посчитайте про себя до 7, на выдохе – до 9. Прodelайте это пять-шесть раз, представляя, что все неприятности и беспокойства улечуваются, потом медленно откройте глаза и спокойно посидите одну-две минуты.

2. Управление мышцами, движением.

Умение расслаблять мышцы позволяет снять напряженность, быстро восстановить силы. Выполните следующее упражнение: сложите руки в «замок» за спиной, напрягите руки и спину, потянитесь, расслабьте плечи и руки, сбросьте напряжение с кистей.

Наверняка каждый из вас видел, как отряхивается промокшая собака. Начинайте отряхивать ладони, локти, плечи, туловище. Потрясите головой. При этом представьте, что плохие чувства, мысли, все неприятности слетают с вас.

3. Работа с цветом и образами.

Цвет способствует отдыху и расслаблению. Закройте глаза и представьте зеленый цвет (весеннюю траву, крону деревьев). Представьте голубой цвет (небо, реку, море). Представьте золотисто-желтый цвет (песок, огонь в камине, солнце).

□ **Упражнение «Мне нравится в тебе ...».**

Встаньте в круг и по очереди, передавая игрушку, скажите что-нибудь приятное участнику занятия, который стоит справа от вас.

III. Заключительная часть

□ **Рефлексия**

Я узнал (а) сегодня ...

Мне понравилось / не понравилось сегодня ...

Мне хотелось бы ...

Литература

1. **Каменюкин, А. Г.** Антистресс – тренинг / А. Г. Каменюкин, Д. В. Ковпак. – СПб.: Питер, 2008. – 224 с.

2. **Фопель, К.** Энергия паузы. Психологические игры и упражнения / К. Фопель. – М., 2001. – 186 с.