# «Снятие эмоционального напряжения»

#  Психологическое занятие с элементами тренинга

**Цель:** снятие психоэмоционального напряжения и самостоятельного освоения приемов саморегуляции в моменты жизненных трудностей.

**Задачи:**
-Разработка навыков поведения, способствующих эффективному преодолению нервно - психического напряжения.
-Формирование способов регуляции поведения и эмоциональных состояний.

***Оборудование и материалы:*** шарики, раздаточный материал( см.приложения).

***Аудитория:***учащиеся 5 - 9классов

***Продолжительность:***40 мин***.***

### Ход занятия

### 1. Приветствие (Объявление цели встречи. Объяснение и принятие правил работы в группе).

### 2. Упражнение – разминка «Комплимент по кругу»

### Цель: создание рабочей атмосферы, развитие воображения, групповой сплоченности.

### Инструкция: Каждому из Вас я раздам листочек, на котором Вы напишите свое имя. Как только я включу музыку, передавайте эти листочки по кругу. На них необходимо написать (подарить) комплимент обладателю листочка. В завершении упражнения каждый зачитывает все комплименты подаренные ему.

### *Анализ:*

### *Трудно ли было написать (подарить) комплимент? Что лучше дарить или получать? Ваше состояние после выполнения упражнения?*

### 3.Дискуссия на тему «Жизненные трудности»

Инструкция участникам: «Вспомните основные проблемы, которые возникали у вас в течение последних шести месяцев и вызвали сильное эмоциональное напряжение, и то, как вы вели себя в этих ситуациях». Применяя метод “мозгового штурма”, разрабатываются навыки поведения, способствующие эффективному преодолению проблемной ситуации.

**4. Упражнение** «Вредные советы»

**Цель:** осознание собственных стереотипных деструктивных способов провокации стрессовых ситуаций.

**Инструкция:** Участники делятся на две команды и сообща готовят «советы» команде соперников на тему: «Преодоление стресса наоборот».

Примеры «советов»

1.Ни на минуту не расслабляться. Делать все с предельным напряжением.

2. Отгонять любую мысль о чем-нибудь приятном. Все, что доставляет удовольствие, стараться закончить как можно быстрее. Выражение лица должно быть постоянно печальным, скорбным или угрюмым, как можно реже поднимать голову; направление взгляда — только в землю.

### 5. Игра “Рассерженные шарики”.

* Попросите каждого надуть шарик. Шарик символизирует тело, а находящийся в нем воздух – чувства раздражения и гнева. Крепко держите шарик, не давая воздуху выходить наружу, и так же происходит и с человеком, когда его переполняют чувства. Если человек переживает раздражение и гнев, может ли он оставаться спокойным и мыслить “трезво”?
* А если, прыгнуть на шарик, чтобы он взорвался. Некоторые пугаются, когда шарики взрываются. Что может означать этот страх? Если шарик – это человек, то взрывающиеся шарики могут означать какой-либо агрессивный поступок, например, нападение на другого человека и т.д. Можно ли считать такой способ выражения гнева “безопасным”?
* Выпустите из шарика немного воздуха и затем вновь крепко его зажмите. Обратите внимание на то, что шарик уменьшился. “Взорвался ли он, когда вы выпускали из него воздух? Можно ли такой способ выражения чувства гнева считать более безопасным? Остался ли в результате этого шарик целым?” Следует подчеркнуть тот факт, что шарик остался целым и невредимым, не взорвался и никого не напугал. Подобным же образом, когда мы выражаем гнев контролируемым способом, он никому не причиняет вреда.
* Продолжить сдувать шарик мелкими порциями до тех пор, пока в них совсем не останется воздуха. Воздух внутри шарика – это как бы чувства раздражения и гнева. Говоря о том, что вызывают в нас эти чувства, и, находя способы их адекватного выражения, мы можем избежать возможных осложнений. Когда раздражение и гнев в нас накапливаются, они однажды могут “вырваться” наружу, как воздух вырывается наружу из слишком сильно надутого шарика, и напугать или травмировать тех, кто находится с ним рядом.

*Анализ:* важно научиться давать выход чувствам раздражения и злости, чтобы они не мешали Вам и не причиняли вред окружающим.

**6. Упражнение «Прощай, напряжение!»**

Мы с вами хорошо потрудились, а сейчас научимся ***приемам расслабления***, которые можно использовать в любых сложных жизненных ситуациях.

**Упражнение «Лимон»**

**Цель:** управление состоянием мышечного напряжения и расслабления.
Сядьте удобно: руки свободно положите на колени (ладонями вверх), плечи и голова опущены, глаза закрыты. Мысленно представьте себе, что у вас в правой руке лежит лимон. Начинайте медленно его сжимать до тех пор, пока не почувствуете, что «выжали» весь сок. Расслабьтесь. Запомните свои ощущения. Теперь представьте себе, что лимон находится в левой руке. Повторите упражнение. Вновь расслабьтесь и запомните свои ощущения. Затем выполните упражнение одновременно двумя руками. Расслабьтесь. Насладитесь состоянием покоя.

**Упражнение «Муха»**

**Цель**: снятие напряжения с лицевой мускулатуры.

Сядьте удобно: руки свободно положите на колени, плечи и голова опущены, глаза закрыты. Мысленно представьте, что на ваше лицо пытается сесть муха. Она садится то на нос, то на рот, то на лоб, то на глаза. Ваша задача: не открывая глаз, согнать назойливое насекомое.

**Упражнение «Лужа»**

**Цель:** управление состоянием мышечного напряжения и расслабления.

Садиться в лужу мы с вами не будем. А вот постоять предлагаю. Представьте глубокую дождевую лужу с чистой водой. Ступайте в нее босыми ногами, смелее. На дне лужи большой слой ила и ваши ступни медленно в него проваливаются. Попробуйте достать до самого дна, вдавливая ноги в ил и напрягая ступни для лучшего эффекта. Раздвиньте пальцы ног, чтобы почувствовать, как песчинки ила между ними просачиваются вверх. А теперь выйдите из лужи, стряхните интенсивными движениями оставшийся песок с ног. И расслабьте пальцы.

И наконец, при сильном нервно-психическом напряжении вы можете выполнить 20–30 приседаний либо 15–20 прыжков на месте. Данный метод снятия психоэмоционального напряжения широко используется как спортсменами, так и артистами перед ответственными выступлениями.

*Анализ: Как вы себя чувствуете? Ощущения до и после упражнения?*

**7. Упражнение «Итоги дня»**

**Цель:** получение обратной связи от участников группы.

• Что принес вам сегодняшний день?

• Каковы ваши впечатления от сегодняшнего занятия?

• Какие открытия вы сделали для себя?

• Что возьмете на вооружение и будете использовать в дальнейшем?

**Приложение 1**

***Пять советов для снятия напряжения Бредли Фредерика***(адаптированы для нашей страны.)

1. Сделайте несколько глубоких вдохов. Этим вы приглушите чувства нервозности и беспокойства, возникающие первыми в практически любой стрессовой ситуации.

2. *Потянитесь.* Большинство из нас отвечают на стрессовое воздействие мышечным напряжением, а растягивание мышц в определенной степени уменьшает ощущение стрессового «нажима».

3. *Выпятите грудь колесом*. Это делается не только для того, чтобы почувствовать свою значимость в психотравмирующей, стрессовой ситуации. Вы расправляете грудь, чтобы вам было легче дышать. В состоянии стресса напряжение мускулатуры может вызывать затруднения дыхания, что обычно усиливает беспокойство, которое человек и так чувствует в подобной ситуации. Первый раз, когда плечи идут назад, глубоко вдохните, затем, когда они расслаблены, выдохните. Повторите все это 4—5 раз, затем снова глубоко вдохните. Повторите всю последовательность 4 раза.

4. *Полностью расслабьтесь*. Для этого существует самый простой способ так называемой прогрессивной релаксации. Начиная с макушки до кончиков пальцев ног, напрягите одновременно одну группу мышц своеготела, подержите это напряжение несколько секунд, а затем дайте мышцам расслабиться.

5. *Примите (если есть такая возможность) горячую ванну*. Когда человек напряжен в стрессовой ситуации, когда он беспокоен и даже тревожен, приток крови к его конечностям уменьшается. Горячая же вода восстанавливает циркуляцию крови, как бы давая понять организму, что он находится в безопасности и что уже можно расслабиться. Если рядом нет ванны (или душа), то можно просто подержать руки под струей горячей воды из крана до тех пор, пока

вы не почувствуете, что напряжение уходит. К тому же проточная вода, по мнению биоэнерготерапевтов, «смывает» накапливающуюся в человеке «отрицательную», вредную для его здоровья энергию.

**Приложение 2**

***Перечислим некоторые советы, которые могут помочь выйти из состояния острого стресса****.*

1. *Противострессовое дыхание*. Медленно выполняйте глубокий вдох через нос; на пике вдоха на мгновение задержите дыхание, после чего сделайте выдох как можно медленнее. Это успокаивающее дыхание. Постарайтесь представить себе, что с каждым глубоким вдохом и продолжительным выдохом вы частично избавляетесь от стрессового напряжения.

2. *Минутная релаксация*. Расслабьте плечи. Сосредоточьтесь на выражении своего лица и положении тела: помните,что они отражают ваши эмоции, мысли, внутреннее состояние. Вполне естественно, что вы не хотите, чтобы окружающие знали о вашем стрессовом состоянии. В этом случае вы можете изменить «язык лица и тела» путем расслабления мышц и глубокого дыхания.

3. *Оглянитесь вокруг* и внимательно осмотрите помещение, в котором вы находитесь. Обращайте внимание на мельчайшие детали, даже если вы их хорошо знаете. Медленно, не торопясь, мысленно переберите все предметы один за другим в определенной последовательности. Постарайтесь полностью сосредоточиться на этой «инвентаризации». Говорите мысленно самому себе: «Коричневый письменный стол, белые занавески, красная ваза для цветов» и т.д. Сосредоточившись

на каждом отдельном предмете, вы отвлечетесь от внутреннего стрессового напряжения.

4. *Если позволяют обстоятельства, покиньте помещение*, в котором у вас возник острый стресс. Перейдите в другое, где никого нет, или выйдите на улицу, где сможете остаться наедине со своими мыслями. Разберите мысленно это помещение {если вы вышли на улицу, то окружающие дома, природу) «по косточкам», как описано в пункте 3.

5*. Займитесь какой-нибудь деятельностью*, все равно какой: начните стирать белье, мыть посуду или делать уборку, Секрет этого способа прост: любая деятельность, и особенно физический труд, в стрессовой ситуации играет роль громоотвода — помогает отвлечься от внутреннего напряжения.

6. *Включите успокаивающую музыку*, ту, которую вы любите. Постарайтесь вслушаться в нее, сконцентрироваться на ней (локальная концентрация). Помните, что концентрация на чем-то одном способствует полной релаксации, вызывает положительные эмоции.

7. *Побеседуйте на какую-нибудь* отвлеченную *тему* с любым человеком, находящимся рядом: соседом, товарищем по работе. Если же рядом никого нет, позвоните по телефону своему другу или подруге. Это своего рода отвлекающая деятельность, которая осуществляется «здесь и сейчас» и призвана вытеснить из вашего сознания внутренний диалог, насыщенный стрессом.