

*В рамках реализации Федерального проекта «500+»
на базе МБОУ СОШ с.Виноградное, был проведен тренинг педагогом-
психологом С.Ш. Кабисовой с родителями*
на тему:

**«Избавляемся от стресса.
Снятие эмоционального напряжения»**

Цель тренинга: овладение техниками снятия эмоционального напряжения для улучшения здоровья участников и сохранения и укрепления семейного благополучия.

Задачи:

познакомить участников тренинга с некоторыми приёмами психологической саморегуляции;
создать благоприятные условия для продуктивной работы над собой; совершенствовать развитие личностных качеств, стабилизируя внутреннюю душевную гармонию;
показать способы борьбы со стрессом и их благотворное влияние на микроклимат семьи.

В наше непростое время диагнозом «стресс» уже никого не удивишь. Проблемы с нервами испытывает практически каждый. Часто причиной становится банальная усталость, загруженность рутинными делами на работе и дома. Не следует недооценивать опасность заболеваний нервной системы и запускать ситуацию. Она влияет не только на состояние вашего организма, но и на благополучие взаимоотношений прежде всего в семье, с детьми, мужем, родителями, с коллегами на работе.

Задумайтесь и честно скажите себе, насколько вы подвержены влиянию стресса и удачно ли с ним справляетесь? Уточнить ответ поможет выявление таких симптомов как утомленность уже в начале рабочего дня, раздражение, нетерпеливость, бессонница, беспокойство по любым мелочам, тревожность в целом. Часто ли вы слышите от друзей и близких фразу: «Тебе пора отдохнуть и расслабиться», но никак не реагируете на такие замечания? Если в предыдущих предложениях вы легко узнаете себя – самое время научиться снимать напряжение посредством упражнений на релаксацию.

Правила тренинга:

1. Внимательно слушать друг друга.
2. Не перебивать говорящего.
3. Уважать мнение друг друга и не давать оценочных суждений
4. Активно участвовать во всех упражнениях.
5. Правило «стоп» - если что-то пошло не так, ведущий поднимает вверх правую руку и говорит: «Стоп». Если кто-то в настоящий момент не может говорить о своих эмоциях или участвовать в упражнении, так же говорит «СТОП»
6. Конфиденциальность.
7. «Здесь и сейчас».
8. Говорит «каждый сам за себя».

В конце каждого упражнения, от каждого участника дается обратная связь, или как еще ее можно назвать рефлексия. А в конце занятия дается рефлексия в целом по занятию. Высказываем свои мысли, чувства и эмоции. В тренинге никто, никого не оценивает. Каждый говорит только сам про себя.

Ход проведения тренинга:

Уважаемые родители, синдром эмоционального выгорания достаточно распространенное явление. Создавая для детей условия эмоционального комфорта, заботясь об их здоровье, развитии и безопасности, мы буквально «сгораем», чаще всего забывая о своих эмоциях, которые «тлеют» и со временем постепенно превращаются в «пламя». Эмоциональное выгорание – это синдром, который развивается под воздействием хронического стресса и постоянных нагрузок и приводит к истощению эмоционально-энергетических и личностных ресурсов человека. Эмоциональное выгорание возникает в результате накопления негативных эмоций, без «разрядки» или «освобождения» от них. Это защитная реакция организма на стресс, который возникает, если нет способа освободиться от негативных эмоций.

Наверное, каждый из вас попадал в стрессовые ситуации. Итак, наш сегодняшний тренинг направлен на развитие навыков стрессоустойчивости, на снятие эмоционального напряжения.

Упражнение «Назовите ассоциации»

Хотелось бы у вас узнать, а какие ассоциации у вас возникают со словом «стресс»?

Передавая **мяч**, друг другу по кругу, участники называют ассоциации со словом «стресс».

(Стресс – это реакция нашего организма на внешнее физическое и эмоциональное раздражение. Люди по-разному переносят стресс)

Снятие напряжения

Для многих из нас релаксация – это отдых в конце напряженного рабочего дня. И проходит он для большинства одинаково – у экрана телевизора или монитора домашнего компьютера. Но это далеко не лучший способ снятия эмоционального напряжения, скорее даже, своеобразная иллюзия отдыха. Органы чувств остаются в рабочем состоянии – вы испытываете эмоции, переживаете. С физиологической точки зрения такой способ не подходит для борьбы со стрессом, ведь для полноценного восстановления психических сил, нужно активизировать естественную реакцию релаксации самого вашего организма.

Психиатрами разработаны специальные методики для снятия стресса и борьбы с ним, использовать которые можно в домашних условиях.

Некоторыми упражнениями мы постараемся сегодня овладеть.

Сегодня мы поговорим с вами о психоэмоциональном напряжении и что с ним делать.

Эмоциональное напряжение – это механизм, способный активизировать и мобилизовать все ресурсы организма, направленные на решении тех или иных задач при минимальной информации и сжатые временные сроки.

В соответствии с той или иной ситуацией возбуждение преобразуется в эмоции, которые в свою очередь преобразуются в сенсорные (чувствительные) и моторные (двигательные) действия.

От того насколько высока мотивация тех или иных побуждений, зависит насколько повышается **стадия эмоционального напряжения**.

1 стадия – мобилизация активности. На этой стадии существенно повышается физическая и умственная работоспособность, позволяющая решить сложные и нестандартные задачи при существенной ограниченности во времени. Если такая мобилизация организма оказывается дефицитной для организма, то **эмоциональное напряжение** переходит во вторую стадию.

2 стадия – стеническая отрицательная эмоция. Для второй **стадии эмоционального напряжения** характерна предельная мобилизация всех внутренних ресурсов организма, проявляющаяся в злости, гневливости, одержимости и ярости. Если организм ощущает нехватку внутреннего ресурса, то наступает третья **стадия эмоционального напряжения**.

3 стадия – астеническая отрицательная эмоция, выражающаяся состоянием страха и тревоги, ужаса и тоски, ощущением безысходности. На этой стадии организм подает сигнал об опасности, указывая, что все внутренние резервы исчерпаны и нужно искать другие пути достижения своей цели, либо отказаться от неё, в противном случае наступает четвертая **стадия эмоционального напряжения**.

4 стадия – невроз. Эта **стадия эмоционального напряжения**, характеризующаяся тремя основными состояниями: крайнее возбуждения с быстрой утомляемостью (неврастения), навязчивыми мыслями, провоцирующими переживания (психастения) и навязчивой выраженной агрессией, сопровождающейся криком, созданием конфликтных ситуаций, в сочетании с плачем (истерия).

Эмоциональное напряжение, достигнув своего апогея грозит не только психическими и невротическими расстройствами, но и вызывает ряд опасных соматических заболеваний или серьезно обостряет уже имеющиеся хронические болезни.

Зная, о последствиях эмоционального напряжения нужно учиться управлять этим состоянием и своевременно **снять эмоциональное напряжение**, пока оно не достигло опасной четвертой стадии – невроза.

Способы борьбы с эмоциональным напряжением

Порой избежать эмоционального напряжения просто невозможно. Ни для кого не секрет, что наш мир полон стресса – транспорт, проблемы на работе, нехватка денег и времени. Все это постоянно давит на современного человека. Но и с этим стрессом можно бороться. Конечно, нелишними будут попытки избавиться от факторов, приводящих к эмоциональному напряжению.

Впрочем, в большинстве случаев достаточно изменить не стрессовые факторы, а отношение к ним. Следующие методы помогут Вам сохранять спокойствие и находиться в состоянии гармонии даже в моменты, когда трудности окружают Вас со всех сторон.

1. **Разбейте задачу на части.** Этот метод помогает, когда кажется, что проблему просто невозможно решить. Но если разбить её на несколько небольших частей, оказывается, что все не так страшно, как казалось поначалу. Главное – не позволить эмоциям захватить Вас, не впасть в истерику. Попробуйте размышлять – что Вы можете сделать в первую очередь, что после этого и т.д.

2. **Разработайте план действий.** Часто эмоциональное напряжение нарастает из-за того, что отсутствует четкий план действий. Человека мучает неизвестность – что и как будет, как подготовиться к возможным ситуациям. Постарайтесь найти как можно больше информации об ожидаемом событии, это Вас успокоит и настроит на конструктивное восприятие окружающей действительности.

Обдумайте все возможные варианты развития событий. Иногда построить план просто невозможно из-за недостатка информации. Бывает и так, что боязнь провала парализует человека и толкает на необдуманные поступки. Попробуйте рассмотреть все варианты – как Вы поступите в том или ином случае. Задумайтесь, что будет, если Ваше дело действительно провалится с треском? Так ли это страшно? Чаще всего оказывается, что

неразрешимых ситуаций нет, всегда можно найти выход. Понимание этой простой вещи успокаивает и помогает снять напряжение.

Займитесь спортом. Большинство людей никак не связывают свое физическое состояние с эмоциональным. Между тем, часто депрессия бывает вызвана банальной нехваткой эндорфинов – «гормонов счастья». Наш организм вырабатывает их сам, под воздействием физических нагрузок.



Квадрат Декарта



Кроме того, спорт помогает отвлечься на время от печальных мыслей

И хотя жить лучше с любовью, здоровая агрессивность бывает нужна. Тот, кто боится собственной агрессивности, рано или поздно все равно взрывается.

Мы все живые, иногда мы сердимся и обижаемся, после чего хочется внутреннее напряжение как-то разрядить. Как?

Тест «Субъективная минута» 5 мин.

По моему сигналу начинайте отсчитывать про себя одну минуту. Я засеку ее по секундомеру. Для чистоты эксперимента не смотрите на часы.

Вывод: До 45 секунд – повышенная тревожность

45 – 55 секунд – легкая тревожность (желтый шар)

55 – 60 секунд – норма (синий шар).

Результаты:

В тестировании принял участие 21 родитель:

8 человек – выявлена легкая тревожность (38%)

5- норма (23,8%)

8 – повышенная тревожность (38%)

Так что же вызывает синдром эмоционального выгорания?

Родитель часто находится в нервно-психическом напряжении. Это повышает тревожность, утомляемость, снижает самооценку; однообразие педагогического труда; нарушение режима дня; невозможность компенсировать усталость; необходимость постоянно скрывать, сдерживать отрицательные эмоции, оценивание другими людьми.

Симптомы эмоционального выгорания:

- чувство одиночества; чувство неуверенности; проблемы с концентрацией внимания; нет желания общаться с людьми; неустойчивость настроения; раздражительность и вспыльчивость; беспокойство; навязчивые действия; плохой аппетит или неумное обжорство; боязнь тишины.

Анкета «Нужно ли вам учиться бороться со стрессом?»

Ответьте да или нет на 10 вопросов. Если положительных ответов будет больше 4, пора задуматься о том, что стресс отнимает у вас слишком много сил, ресурсов, а значит – и здоровья.

1. Часто ли Вы чувствуете, что слишком устали, чтобы отвечать вниманием на внимание со стороны окружающих?
2. Бываете ли Вы вспыльчивы по пустякам?
3. Случалось ли Вам чувствовать, что Вы устали после отпуска (выходных, каникул) больше, чем до него?
4. Случалось ли Вам испытывать ощущение, что шея онемела, мышцы плеч ноют, а в спине тупая боль?
5. Испытываете ли Вы сильные головные боли от конфликтов в семье?
6. Приводят ли конфликты к нарушению пищеварения?
7. Бываете ли Вы иногда слишком плаксивы или близки к слезам?
8. Предрасположены ли Вы к астме или кожной сыпи и дают ли они о себе знать тогда, когда Вы расстроены?

9. Приходилось ли Вам испытывать внезапные приступы болезни как раз тогда, когда нужно было собрать все силы для решающего поступка?

10. Часто ли Вам кажется, что Вы тратите слишком много времени на решение чужих проблем, и у Вас не остаётся времени на себя?

По результатам анкетирования 14 родителей ответили положительно на 4 и более вопросов (66,6%), что свидетельствует о повышенной эмоциональной тревожности.

Если Вы попадаете в стрессовую ситуацию, то самое главное – спокойствие, пусть даже чисто внешне. Сохранив самообладание, Вы можете доказать себе, что Вы сильный человек. А самое главное, Вы сохраните своё здоровье.

По данным Всемирной организации здравоохранения 90% всех заболеваний человека связано со стрессом.

Упражнение как преодолеть стресс? «Корзина Советов»

1. Регулярно высыпайтесь.
2. Попробуйте говорить и ходить медленнее.
3. Больше гуляйте на свежем воздухе.
4. Составляйте список дел на сегодня.
5. Ставьте перед собой только реальные цели.
6. Выделяйте в день хотя бы один час для себя.
7. Улыбайтесь и говорите себе комплименты, смотрите в зеркало.
8. Расскажите о своих неприятностях близкому человеку.
9. Постарайтесь сосчитать про себя до десяти.
10. Приготовьте чашку тёплого чая из трав, примите тёплую ванну или душ.
11. Избегайте лишних обещаний, оцените свои возможности.
12. Знайте свои подъёмы и спады настроения.
13. Живите сегодняшним днём, не требуйте слишком многого для себя.
14. Вспомните свои ощущения, когда всё было хорошо.
15. Не старайтесь угодить всем – это не реально.
16. Помните, что Вы не одиноки.
17. Будьте оптимистом! Это поможет находить в жизни куда больше радости, чем уныния.
18. Не торопитесь принимать какие-либо решения. Сначала успокойтесь.
19. Примите свою неудачу! У каждого человека есть свои достоинства и недостатки.

Упражнение «Актуализация эмоции агрессии»

Инструкция: «У каждого человека иногда бывает плохое настроение. Оно может проявляться во враждебности, повышенной агрессивности, злости. Пожалуйста, закройте глаза и постарайтесь почувствовать, мысленно пережить это состояние. Нарисуйте символический образ агрессии на листе бумаги».

Как известно в процессе рисования происходит актуализация агрессивных чувств и вместе с тем осознание условного характера их изображения.

«Поступите с рисунком так, как вам хочется. При желании исправьте, дорисуйте изображение или уничтожьте работу любым способом. Так вы приобретаете власть над своими чувствами.

Упражнение «Волшебная шкатулка»

Родителям предлагается достать по одной записке из волшебной шкатулки (вазы, мешочка), которая подскажет им, что на их ожидает сегодня или что им нужно сделать в ближайшее время.

Варианты пожеланий:

- Тебе сегодня особенно повезет!
- Жизнь готовит тебе приятный сюрприз!
- Наступило время сделать то, что ты постоянно откладываешь!
- Люби себя такой, какая ты есть, - неповторимой!
- Сделай себе подарок, ты на него заслуживаешь!
- Сегодня с тобой вместе радость и спокойствие!
- Сегодня твой день, успехов тебе!
- Все твои желания и мечты реализуются, поверь в это! и т.д.

Можно также пожелать педагогам создать такую шкатулку у себя дома и каждое утро доставать из нее по одной записке. Эти пожелания волшебным образом влияют на настроение людей, подбадривают, придают уверенности.

Снятию стресса помогают как смех, так и слёзы.

Американский психолог Дон Пауэлл советует «Каждый день находить повод, чтобы хоть немного посмеяться».

Лечебная сила смеха известна всем: смех улучшает кровообращение, пищеварение, помогает мозгу выделить эндорфины – природные вещества, снимающие боль. Помните, тот, кто смеётся, живёт долго!

Рефлексия.

Упражнение «способы снятия отрицательных эмоций»:

1. Не блокировать физиологические механизмы разрядки, в виде плача, смеха, желания ударить, выговориться:

- чувство раздражения и агрессии можно снять, сделав несколько ударов ногой по воображаемому предмету, разорвав лист бумаги, газеты;
- разрядить эмоции – выговориться кому-то до конца, т.к. после снятия возбуждения человек может осознать свои ошибки и принять правильное решение. Когда человек анализирует свои чувства и ощущения и делится ими с другими, вероятность «выгорания» значительно снижается, или этот процесс не так явно выражен;
- дать себе усиленную физическую нагрузку (приседания, бег на месте, подъем пешком на несколько этажей);
- найти место, где можно проговорить, прокричать, выплакать (например, пустая комната);

– техника «пустой стул». Представьте, что на этом стуле сидит человек, который вас обидел. Излейте ему все свои чувства, скажите ему все, что хочется.

2. Использование «тайм-аутов». Для обеспечения психического и физического благополучия очень важны «тайм-ауты», т.е. отдых от работы и других нагрузок (например, прогулка в лесу, поход в гости).

3. Принятие горячей (теплой) ванны. Горячая вода восстанавливает циркуляцию крови, как бы давая понять организму, что он находится в безопасности и что уже можно расслабиться. Можно просто подержать руки под струей горячей воды из крана до тех пор, пока вы не почувствуете, что напряжение уходит. Проточная вода «смывает» накапливающуюся в человеке «отрицательную», вредную для его здоровья энергию.

Акупунктура – наука, чья история насчитывает уже более 3 000 лет. Китайские специалисты рекомендуют массировать мочки ушей, в которых сконцентрировано огромное количество акупунктурных точек. Таким образом, вы положительно воздействуете на различные органы.

Никаких сложных техник при этом применять не придется: кончиками указательного и большого пальцев правой руки круговыми движениями помассируйте мочку правого уха. Аналогично с левой мочкой.

Используйте методы сохранения позитивного настроения:

- встречая друга, спросите не "Как дела?", а спросите о том, что хорошего произошло в его жизни;
- перестаньте волноваться по поводу тех неприятностей, которых вы не можете избежать;
- решайте по возможности проблемы сразу, не накапливайте их;
- ожидая новый день, думайте о хорошем;
- делитесь хорошим настроением с близкими людьми;
- сталкиваясь с проблемой, старайтесь продумывать несколько путей ее решения, это придает уверенность в том, что решить можно практически все.

Вывод: Любой человек в течение всей жизни неоднократно сталкиваясь с трудными в эмоциональном смысле ситуациями, вырабатывает свои собственные приёмы восстановления.

Чтобы избежать синдрома эмоционального выгорания: старайтесь рассчитывать, обдуманно распределять все свои нагрузки; учитесь переключаться с одного вида деятельности на другой; проще относитесь к конфликтам на работе; как ни странно, это звучит - не пытайтесь всегда и во всем быть лучшими.

Рефлексия

. Обратная связь.

– Самым полезным для меня было...

– Мне понравилось...

– Я хотела бы изменить...

Благодарю всех за работу!

В сложной жизненной ситуации предпочитайте активно действовать, нежели переживать. Позитивно и доброжелательно относитесь ко всему окружающему: к людям, к природе, к миру. Здесь и сейчас! А ни завтра и ни потом!

А мне остается пожелать Вам успехов в трудном и благородном деле семейного воспитания Вашего ребенка, пусть он приносит Вам радость и счастье.

Литература:

1. Игра в тренинге. Возможности игрового взаимодействия. / под ред. Е.А. Левановой СПб, Питер. 2007.
2. Лютова Е.К., Монина Г.Б. Тренинг эффективного взаимодействия с детьми. СПб, Речь 2007.
3. Макарычева Г.И. Коррекция девиантного поведения. СПб. Речь 2007.
4. Новикова Л.М. Самойлова И.В. Настольная книга школьного психолога. 1-4 классы. М. Эксмо, 2008