

Сценарий занятия для детско-родительской группы

Авторы составители:

педагог-психолог ГБУ РО ЦППМ и СП – Беляева Г.П.
педагог-психолог ГБУ РО ЦППМ и СП – Гапченко Е.А.

Занятие «Саморегуляция»

Задачи:

1. Актуализировать представления о влиянии негативных эмоций на качество семейных отношений.
2. Обсудить понятие «саморегуляция», значение регулирования эмоционального состояния для межличностных отношений.
3. Осознать ситуации, вызывающие переживания эмоции злости и раздражения, и обсудить в семьях способы снижения интенсивности переживания этих эмоций.
4. Способствовать отреагированию негативных эмоциональных переживаний и гармонизации эмоционального состояния.
5. Получить опыт регуляции эмоционального состояния с использованием телесно-ориентированных и продуктивных практик.

- **Приветствие**
- **Диагностика** эмоционального состояния.
- **Упражнение-приветствие «Карусель»**

Инструкция: участники делятся на два круга — внешний и внутренний, разбиваются на пары. Глядя друг на друга, показывают по желанию определенное количество пальцев, от которого зависит тип приветствия. Если оба показали один палец, то просто кивают в знак приветствия, если два — пожимают руки, если три — обнимаются. Затем участники внешнего круга делают шаг вправо, образуя новые пары, и процедура повторяется. В случае несовпадения количества показанных пальцев в паре ориентируются на меньшее количество (например, один показал два пальца, второй — три, в результате они пожимают руки).

- **«Камушек в ботинке»**

Ведущий: «Многим знакома ситуация, когда в ботинок попадает камушек? Возможно, сначала он не сильно мешает, и вы оставляете все как есть. Но через некоторое время ноге становится больно, и этот маленький камушек становится уже как обломок целой скалы. Тогда вы снимаете обувь и вытряхиваете его оттуда, но на ноге уже может быть ранка. Маленькая проблема становится большой.

Когда мы сердимся, бываем чем-то озабочены или взволнованы, то сначала это воспринимается как маленький камушек в ботинке. Но со временем могут начаться проблемы в отношениях с близкими людьми. Трудно обратиться к человеку за помощью или довериться, если он, как правило, раздражен или недоволен чем-то. Поэтому полезно и детям и взрослым говорить о своих сложностях сразу, не копить чувства».

- **Упражнение «Мне нравится... Мне не нравится...».**

Участники в кругу заканчивают предложения «Мне нравится, когда... Мне не нравится, когда...». Дети обращаются к родителям, а родители – к каждому ребенку.

Ведущий после выполнения задания группой акцентирует внимание на том, что

возможность выразить свою позицию позволяет сделать отношения более открытыми и снижает вероятность недопонимания и конфликтов в семейном общении. Ведущий предлагает потренироваться дома в течение недели в выражении своих чувств, соблюдая условие безоценочности.

- **Упражнение «Раскрась человечка»**

Ведущий: «Частенько бывает так, что не сразу можешь понять, что с тобой происходит, что такое с моим настроением? Бывает трудно разобраться в собственных чувствах. Помочь в этом может наше собственное тело, потому что мы их ощущаем в своем теле. Вспомните, как вы испытывали какое-нибудь сильное чувство. Подберите подходящий цвет и нарисуйте, где именно в теле вы его ощущали».

Участникам выдаются бланки с заданием и трафаретом фигуры человека (приложение).

Анализ: все ли чувства отражены? Сколько пространства занимает какое чувство? Где «живет» какое чувство?

- **Упражнение «Минутка шалости»**

Инструкция: «В течение 2-х минут вам можно будет делать все то, что вы захотите. Ограничения касаются только физической безопасности и бережного отношения к имуществу. По сигналу вы можете начинать».

Обсуждение: что делали? Что происходило? Как при этом вы себя чувствовали? Родителей необходимо подвести к выводу о том, что способность отказаться от контролирующей функции и умение расслабиться, когда есть такая возможность – это неперемное условие хорошего самочувствия и успешного взаимодействия с другими людьми.

Ведущий: «Еще одной особенностью наших чувств является то, что они возникают независимо от того, хотя мы этого или нет, но у нас есть возможность выбирать, как выразить эти чувства. В первую очередь я имею ввиду очень сильные по накалу эмоции — гнев, злость»

- **Упражнение «Я злюсь, когда...?»**

Каждый участник индивидуально думает над ситуацией, в которой испытывает чувства злости или раздражения и в общем кругу заканчивает на выбор предложенные неоконченные фразы.

«Я злюсь, когда...»

«Я с трудом сдерживаю злость, если...»

«Жутко раздражает...»

«Мне трудно скрыть раздражение, когда...»

Ведущий обращает внимание на то, что иногда поведение разозленного человека может испортить отношения с окружающими или обидеть близкого человека. После этого в семьях составляется список приемлемых способов выражения негативных эмоций. Списки представляются в общем кругу.

- **Упражнения — разминки с шарами**

Ведущий: «А сейчас представьте, что, надувая этот шар, вы помещаете туда свою злость и раздражение».

После этого можно выполнить несколько заданий с шарами: битва на шарах; в парах - 1 шар помещается между лбами и необходимо пройти по комнате несколько метров, не уронив его; шар помещается между спинами партнеров и также необходимо пройти по

комнате, не уронив его; все участники становятся в колонну и помещают свой воздушный шар между собой и впереди стоящим участником (получается «гусеница»), и в таком положении двигается вся колонна. После этого каждый может лопнуть свой шар.

- **Упражнение «Стоп – плохое настроение»**

Ведущий: «В качестве еще одного способа предотвращения конфликта из-за плохого самочувствия может стать какой-то особый сигнал, который человек может посылать окружающим, давая знать о своем настроении. Пусть им станет знак, который будет называться «Стоп — плохое настроение». Я предлагаю каждому участнику создать свой знак с этим названием, которым он будет пользоваться в своей семье. После того, как работа будет выполнена, познакомьте друг друга в своих семьях с условными знаками и обсудите их».

- **Упражнение «Массаж по кругу»**

Участники становятся в круг в затылок друг к другу, что иметь возможность дотянуться до спины впереди стоящего участника. Ведущий находится также в кругу, и демонстрирует те движения, которые необходимо сделать остальным.

Ведущий: «Рельсы – рельсы, шпалы – шпалы. Ехал поезд запоздалый. Из последнего окошка высыпалась горстка горошка. Пришли куры – поклевали, пришли гуси – пощипали, пришел слон – потоптал, пришел дворник – и убрал».

Известные слова этого стихотворения можно предложить продолжить (по желанию участников). После выполнения массажа участники поворачиваются на сто восемьдесят градусов и повторяют его, но уже с другим партнером.

Анализ: было ли приятно? Какие ощущения возникли во время массажа? Какие чувства испытали в конце массажа?

Ведущий подводит к мысли о связи телесных ощущений и эмоционального состояния и возможности его регулирования через тело.

- **«Мыльные пузыри»**

Ведущий: «Сядьте удобно, слегка откинувшись на спинку стула. Мышцы спины, ног и рук должны быть расслаблены. Вдох делается через нос, без напряжения, комфортно. На вдохе живот надувается. Одну руку можно положить на грудь, вторую на живот. При вдохе необходимо контролировать, чтобы рука, лежащая на животе, двигалась, а та, которая на груди, оставалась в покое.

Выдох производится через рот, медленно, плавно, спокойно, через губы, сложенные трубочкой. Брюшная стенка на выдохе медленно втягивается. На выдохе должно быть ощущение, что вместе с воздухом уходит напряжение. С каждым выдохом необходимо расслабляться все больше и больше. Расслабление должно быть не только мышечное, но и эмоциональное».

После этого участникам предлагается потренироваться в выдувании одного большого мыльного пузыря. Успешное выполнение этого задания будет означать правильный релаксационный выдох.

После выполнения упражнения необходимо, чтобы участники описали свои телесные ощущения и эмоциональное состояние.

- **Диагностика эмоционального состояния.**

- **Завершение занятия.** Что больше всего запомнилось? Что понравилось или удивило? Что из этого занятия вы можете использовать в своей жизни?

Чувства называются «чувствами», потому что мы ощущаем их в своем теле. Вспомни, как ты испытывал какое-нибудь сильное чувство. Подбери подходящий цвет и нарисуй, где именно в теле ты его ощущал. Вспомни, когда ты испытывал разные чувства и отметь разными карандашами, где в теле ты их ощущал...

грусть злость вина ревность страх счастье
взволнованность возбужденность скука недоверие тревога
восторг удовольствие растерянность

