**Практикум «Регуляция эмоционального состояния»**

**Цель:**

**-** дать представление об основных понятиях и функциях саморегуляции, о круге решаемых данными средствами проблем.

**-** развитие способностей регуляции эмоционального состояния, освоение способов саморегуляции.

**Задачи:**

- активизация процесса самопознания;

- обучение различным техникам регуляции эмоционального состояния;

- повышение самооценки и позитивного отношения к себе и своим возможностям;

- формирование навыков произвольного контроля.

**Необходимые материалы:** стулья, карандаши, ручки, фломастеры, бумага, мел и доска (можно ватман и маркер).

**Цель:** Знакомство и включение участников в работу. Знакомство со способами саморегуляции.

**Время проведения:13.30.-14.30.** Перед занятием всем участникам тренинга предлагается нарисовать свое настроение. Предложить карандаши, мелки, фломастеры и бумагу (2 мин).

**1) Вступление (10 мин)**

Мы живём в эпоху кризисов и социальных перемен. И в одних и тех же обстоятельствах люди ведут и чувствуют себя по-разному. На некоторых людей жизненные сложности действуют угнетающе, приводят к ухудшению их физического состояния. У других проблемы способствуют пробуждению скрытых ресурсов, духовному совершенствованию и успешной самоактуализации. Что же позволяет человеку проявлять жизнестойкость? Что даёт ему силы для сохранения здоровья, душевного комфорта, активной созидательной позиции в сложных условиях?

Нормальное течение множества процессов сложного организма обеспечивает автоматическая саморегуляция. Разговор пойдет о самых общих принципах работы целостного организма, о том, что происходит непрерывно и является глубинной основой жизни.

**первые идеи о психической саморегуляции зародились в Европе, в Германии.** Немецкие врачи ещё в конце XIX века начали разрабатывать идею, которую они назвали «аутогенной тренировкой». Большую известность получила книга «Аутогенная тренировка» д-ра Шульца. Чему были посвящены эти исследования и рекомендации? Прежде всего — релаксации. Можно было расслаблять тело и ум, лёжа на спине или же в так называемой «позе кучера» (т.е. сидя на стуле, сильно ссутулившись).

Следующим большим этапом можно назвать деятельность **Александра Семёновича Ромена**, врача-психиатра, который работал в Алма-Ате и Москве. **Термин психическая саморегуляция принадлежит как раз ему.** Он много времени и сил в своей жизни посвятил этому направлению, издал десятки публикаций на данную тему.

**Регуляция (от лат.** приводить в порядок, налаживать)**–** неосознаваемые регуляторы способов выполнения деятельности – операциональные установки и стереотипы автоматизированного поведения, которые обеспечивают направленный и устойчивый характер её протекания. Осознаются тогда, когда на пути привычного действия встречается неожиданное препятствие.

**Саморегуляция** – это процесс, с помощью которого организм поддерживает свое равновесие и, соответственно, здоровое состояние в изменяющихся условиях среды, проще говоря, непрерывный динамический процесс удовлетворения организмом своих потребностей. Любая ситуация, затрагивающая интересы организма, как и сами потребности образуют напряжение на границе контакта. Саморегуляцией можно назвать спонтанную способность организма организовывать свое опознавание и поведение таким образом, чтобы разрешить напряжение на границе контакта организм/среда и установить относительное равновесие.

**Саморегуляция психическая** – целенаправленное изменение индивидом работы различных психофизиологических функций, для чего требуется формирование особых средств контроля за деятельностью.

Большинство из нас уже настолько привыкло к душевному и мышечному напряжению, что воспринимают его как естественное состояние, даже не осознавая, насколько это вредно. Следует четко уяснить, что освоив релаксацию, можно научиться это напряжение регулировать, приостанавливать и расслаблять по собственной воле, по своему желанию. Полная мышечная релаксация оказывает положительное влияние на психику и нормализует душевное равновесие, дает необходимый короткий отдых мозгу.

**1) Рассмотрим сначала естественные способы регуляции организма. Наверняка вы интуитивно используете многие из них, назовите какие именно?**

*Названные способы записываются ведущим на доске. (Участники перечисляют: длительный сон, вкусная еда, общение с природой и животными, баня, массаж, движение, танцы, музыка, смех, размышление о приятном, различные движения потягивания, расслабления мышц, вдыхание свежего воздуха и т.д.).*

**Попробуйте задать себе вопросы:**

*-* ***Что помогает вам поднять настроение, переключиться?***

***- Что я могу использовать из выше перечисленного?***

*На доске составляется перечень этих способов (ватмане).*

- К сожалению, подобные средства нельзя, как правило, использовать на работе, непосредственно в тот момент, когда возникла напряженная ситуация или накопилось утомление. В таких случаях можно использовать специальные способы саморегуляции, которые достаточно просты в использовании, весьма эффективны, и для их освоения требуется минимальное количество времени. Прежде чем начать обучение, предлагаю вам встать в круг и представиться.

**2) Упражнение «Меня зовут…»**

**Цель:** создать условия для самораскрытия личности участников, их сплочению, повышению самооценки, умения принимать помощь крута.

– Уважаемые коллеги, сегодня у нас с вами есть уникальная возможность узнать друг о друге много нового и интересного. А для начала давайте поприветствуем друг друга. Сделаем это таким образом.

**Инструкция:** Встаем в круг. Каждый из нас делает один шаг к центру круга, показывает жест приветствия, называет свое имя, а так же 2 личных качества на первую и вторую буквы своего имени и говорит пожелание, обращаясь ко всем остальным: «Добрый день!», «Желаю всем узнать много нового и интересного» и т.д.

**Итог:** Народы всех стран мира придают большое значение ритуалам приветствия. Волшебные три ключа: **приветствие, имя, улыбка.** Как важно нам в своей профессиональной деятельности уметь обладать тремя волшебными ключами и в общении с коллегами и с родителями, а так же в общении с детьми.

**3) Проблемная ситуация «Вспомни что-нибудь неприятное» (5-7 мин)**

Участникам предлагается закрыть глаза и вспомнить какое-либо неприятное событие, происшедшее с ним совсем недавно (в течение 1 мин) со всеми подробностями и, не открывая глаза застыть в том положении, в котором участники находились в процессе воспоминания. С помощью «внутреннего взгляда посмотреть» на то, в каком состоянии находятся мышцы тела поочередно (начинаем с лицевых мышц и, заканчивая ногами) запомнить данное состояние мышц и те ощущения, которые возникли, и открыть глаза.

Обсуждение ощущений:

- какие ощущения возникли в процессе воспоминания?

- какие ощущения были в мышцах?

- где больше всего чувствовалось напряжение?

- приятным было такое состояние?

**Беседа о том, какой вред для здоровья наносит постоянное напряжение, и о том, что с этим можно справиться разными способами.**

**5) Упражнение «Вспомни неприятную ситуацию и расслабься»** (3-4 мин)

Участники вновь погружаются в воспоминания той же ситуации, но при этом стараются контролировать мышечное напряжение и в случае возникновения напряжения - расслабиться.

После данного упражнения каждый участник рассказывает:

- насколько удалось расслабиться;

- какие ощущения возникли после расслабления;

- какое настроение сейчас;

- осталось ли напряжение или дискомфорт в теле.

**6) Обучение способам управления дыханием.**

- Управление дыханием - это эффективное средство влияния на тонус мышц и эмоциональные центры мозга. Медленное и глубокое дыхание (с участием мышц живота) понижает возбудимость нервных центров, способствует мышечному расслаблению. Частое (грудное) дыхание, наоборот, обеспечивает высокий уровень активности организма, поддерживает нервно-психическую напряженность.

**Способ 1**

- Представьте, что перед вашим носом на расстоянии 10-15 см висит пушинка. Дышите только носом и так плавно, чтобы пушинка не колыхалась.

**Способ 2**

Так как в ситуации раздражения или гнева мы забываем делать нормальный выдох,

- глубоко выдохните;

- задержите дыхание так надолго, как сможете;

- сделайте несколько глубоких вдохов;

снова задержите дыхание.

**7) Управление тонусом мышц, движения**

- Под воздействием психических нагрузок возникают мышечные зажимы, напряжение. Умение их расслаблять позволяет снять нервно-психическую напряженность, быстро восстановить силы.

- Сядьте удобно, закройте глаза;

- дышите глубоко и медленно;

- пройдитесь внутренним взором по всему вашему телу, начиная от макушки до кончиков пальцев ног и найдите места наибольшего напряжения (часто это бывают рот, губы, челюсти, шея, затылок, плечи, живот);

- постарайтесь еще сильнее напрячь места зажимов (до дрожания мышц), делайте это на вдохе;

- прочувствуйте это напряжение;

- резко сбросьте напряжение - делайте это на выдохе;

- сделайте это несколько раз.

Заключительная часть.

Рефлексия (5-7 мин)

**8) Телесно ориентированное упражнение «Погода» (3 мин)**

Участники разбиваются по парам. Один отворачивается к партнеру спиной, он - бумага, второй - художник. Ведущий предлагает «художникам» нарисовать на «бумаге» (спине) сначала теплый ласковый ветер, затем усиливающийся ветер, затем дождь, сильный ливень, переходящий в град, снова ветер, переходящий в теплое дуновение ветерка, а в конце ласковое теплое солнышко согревающее всю землю. По окончании упражнения, участники меняются местами. Каждый участник высказывает свое мнение и рассказывает о тех ощущениях, которые появились в процессе игры.

**- Какие ощущения у вас появились после упражнения? Удалось или нет снять зажимы? Какое из упражнений вам больше всего понравилось? Какое, на ваш взгляд, наиболее результативное?**

**9) Звуковая гимнастика**

**Цель:** знакомство со звуовой гимнастикой укрепление духа и тела.

Правила применения: спокойное расслабленное состояние, стоя с выпрямленной спиной. Сначала делаем глубокий вдох носом, а на выдохе громко и энергично произносим звук.

Пропеваем следующие звуки:

**А** – воздействует благотворно на весь организм;

**Е** - воздействует на щитовидную железу;

**И** – воздействует на мозг, глаза, нос, уши;

**О** – воздействует на сердце, лёгкие;

**У** – воздействует на органы расположенные в области живота;

**Я** – воздействует на работу всего организма;

**М** - воздействует на работу всего организма;

**Х** – помогает очищению организма;

**Ха** – помогает повысить настроение.11

**Рефлексия (5-7 мин)**

Каждый участник высказывает свое мнение о проведенном занятии, что понравилось, что нет; что изменилось в эмоциональном состоянии; какие ощущения в теле; какое настроение в данную минуту.

**Домашнее задание:**

Совершенствовать способность расслабления мышц тела в стрессовых ситуациях или при воспоминании о них.

**Литература:**

1. Мардер Л. Тренинг педагогической осознанности. Газета “Школьный психолог” № 22, 2003 г.

2. Мардер Л. Тренинговое занятие “Профессия и личность”.

3. Хусид А. Патриот самого себя. - Газета “Школьный психолог” № 38, 2002 г.

4. Фопель К.: Психологические группы: Рабочие материалы для ведущего: Практическое пособие/Пер. с нем. 2-е изд., стер. - М.: Генезис, 2000. - 256 с.