

2.4. Тема «Если с тобой случилась беда. . .»

Цели: коррекция эмоционального и физического состояния в ситуациях сильного напряжения; формирование стрессоустойчивости, навыков саморегуляции; повышение уверенности в себе.

Оборудование: детские музыкальные инструменты, аудиозаписи с классической музыкой и музыкой разных жанров; цветные и простые карандаши, фломастеры, альбомные листы; карточки с написанным набором букв (по количеству детей), старые газеты для «снежков», две верёвки (можно скакалки, длинные ленты и т. п.); доска аудиторная, мел, мультимедийный проектор, ПК, презентация.

Форма проведения: игровой тренинг с элементами музыкотерапии.

Ход занятия.

Вводная часть. Слайды 1 и 2

Приветствие. Сообщение темы и целей занятия. Демонстрация презентации.

Психолог: Добрый день, дорогие друзья! Я рада нашей встрече с вами! Давайте выполним одно замечательное упражнение под названием «Говорящие руки».

Упражнение «Говорящие руки»

Цель: эмоционально-психологическое сближение участников.

Инструкция: Участники образуют два круга: внутренний и внешний, стоя лицом друг к другу. Ведущий дает команды, которые участники выполняют молча в образовавшейся паре. После этого по команде ведущего внешний круг двигается вправо на шаг.

Варианты инструкций образующимся парам:

- Поздороваться с помощью рук.
- Побороться руками.
- Помириться руками.
- Выразить поддержку с помощью рук.
- Пожалеть руками.
- Выразить радость.
- Пожелать удачи.

Основная часть.

Психолог: Нарастающие учебные нагрузки влияют на нервную систему и психику подростков, приводят к формированию эмоционального напряжения, которое выступает одним из главных факторов развития различных заболеваний. Что влияет на здоровье человека?

1. Внешняя среда (15-20%).
2. Образ жизни (50-55%).
3. Генетическое наследство (20-25%).
4. Медицина (8-10%).

Вопросы для обсуждения:

Что такое, по- вашему мнению, «стресс»?

Назовите ваши ассоциации или признаки стресса. *(Ответы, рассуждения детей)*

(Записать на доске предполагаемые ответы детей: тревога, страх, напряжение, неуверенность, подавленность, паника, бледность или краснота, учащение пульса, дрожь, потливость, затруднение дыхания).

Слайд 3

Психолог: Стресс – интегральный ответ организма на экстремальное для него воздействие или повышенную нагрузку. (Обида, гнев, страх, тревога, печаль, радость...)

Стресс – механизм регуляции отношений организма со средой. (Реакции на уровне тела, эмоций, поведения)

Формирование стрессоустойчивости является залогом психического здоровья, совершенствованием самих себя и своего взаимодействия с внешним миром, непременным условием социальной стабильности.

Слайд 4

Сегодня на нашем занятии вы познакомитесь с основными способами эффективного выхода из стрессовой ситуации с помощью различных антистрессовых игр.

Слайд 5

Упражнения на дыхание. (Музыкальное сопровождение: звучит спокойная, расслабляющая музыка)

Цель: снижение психоэмоционального напряжения, снятие мышечных зажимов, улучшение атмосферы в группе, установление межличностных отношений детей в группе.

1) «Тонизирующее дыхание».

Инструкция: медленно вдох в живот, грудь и бронхи. Постепенно поднимаются локти, кисти свободно висят. Далее сильный выдох на слог «ха», кисти от уровня лица разворачиваются и выбрасываются вверх, затем руки медленно опускаются. *(Повторить несколько раз)*

2). «Снятие мышечного зажима на уровне горла и шеи».

Инструкция: вдох одновременно через нос и рот, затем петь, мычать любую мелодию на выдохе через нос, нижняя челюсть при этом опущена. В заключении, можно акцентировать выдох, выталкивая оставшийся воздух мышцами живота. *(Повторить несколько раз)*

3). «Расслабление мышц лица и головы».

Инструкция: упражнение построено на имитации продолжительного фырканья лошади. При выдохе через рот нужно постараться ослабить все мышцы лица, чтобы они свободно вибрировали под воздействием свободно проходящего воздуха. *(Повторить несколько раз)*

4). «Расслабляющее дыхание».

Инструкция: представить перед собой большой и красивый букет цветов и вдыхать воображаемый аромат. *(Повторить несколько раз)*

Слайд 6

Игра «Ассоциации». (Музыкальное сопровождение)

Цель: Развитие самосознания, осознание собственных переживаний, повышение уверенности в себе.

Инструкция: Детям предлагается прослушать два специально подобранных музыкальных произведения разных жанров, а затем обсудить собственные переживания, воспоминания, мысли, ассоциации, фантазии, возникающие у них в ходе прослушивания.

Игра «Рисование под музыку».

Цель: развитие самовыражения, формирование навыков саморегуляции, повышение уверенности в себе, повышение стрессоустойчивости, снижение психоэмоционального напряжения.

Дети рисуют на свободную тему под классическую или релаксационную музыку. Далее идет обсуждение рисунков.

Игра «Угадай эмоцию». (Музыкальное сопровождение)

Цель: развитие эмоциональной сферы, установление межличностных отношений детей в группе.

Инструкция: Детям предлагается постараться понять, у кого из членов группы эмоциональное состояние в большей степени соответствует данному музыкальному произведению.

Подвижная игра «Снежки». (Музыкальное сопровождение)

Цель: снятие напряжения и усталости, раскрепощение участников группы, сплочение детского коллектива.

Психолог: Возьмите каждый по несколько больший листов газеты и сделайте из них хорошие, достаточно плотные мячики - «снежки». Теперь разделитесь, пожалуйста, на две команды, и пусть каждая команда выстроится в линию так, чтобы расстояние между командами составляло примерно четыре метра. По моей команде вы начнёте бросать мячи на сторону противника. Задача игроков каждой команды стремиться перебросить как можно быстрее «снежки», оказавшиеся на их стороне, на сторону команды соперников. Услышав команду «Стоп!», вам надо будет прекратить бросаться «снежками». А главное, не перебегайте, пожалуйста, за разделительную линию.

Выигрывает та команда, на чьей стороне оказалось меньше «снежков».

Слайд 7

Игра «Музыкальное общение».

Цель: снижение напряжения, развитие самовыражения, формирование навыков саморегуляции, улучшение атмосферы в группе.

Инструкция: Участникам группы предлагается взять простейшие музыкальные инструменты и выразить свои чувства или провести диалог с кем-либо из членов группы с помощью выбранных музыкальных инструментов.

Игра «Эксперимент».

Цель: учить самообладанию в стрессовых ситуациях.

Инструкция: Каждому участнику выдаются карточки, на которых написаны тексты с хаотичным на первый взгляд набором букв. Участникам необходимо за 30 секунд прочитать три последовательных отрывка:

- ШАРЛЬПОДНЯЛЛЮСИНАСПИНУИСКАЗАЛОБХВАТИМОЮЩЕЮ;
- НоКАКТеперьВернутьсяНАЭстАКАДУКаКПЕРЕнестиЭТоГоСтрАшНО
НаПУгаННоГоРЕБЕНКаВБеЗОПаСНОемЕсТО;
- наКонецП ОСЛЫШАЛ Ся Топ ОтБегУщиХ ног.

Заключительная часть.

Упражнение «Ленивчики». (Музыкальное сопровождение)

Играет спокойная музыка. Воспитанники занимают удобное положение.

Психолог: Представьте себе, что вы решили полениться, и легли понежиться на мягком, мягком ковре. Вокруг тихо и спокойно, вы дышите легко и свободно. Так приятно отдыхать! На ковре мягко и тепло.

Вы спокойно отдыхаете, вы ленитесь. Отдыхают ваши руки, отдыхают ваши ноги.... Приятное тепло охватывает всё ваше тело, вам лень шевелиться, вам приятно. Ваше дыхание совершенно спокойно. Ваши руки, ноги, всё тело расслаблено. Чувство приятного покоя и тепла наполняет вас изнутри. Вы отдыхаете, вы ленитесь... Приятная лень разливается по всем телу.

Вы наслаждаетесь полным покоем и отдыхом, который приносит хорошее настроение. Потянитесь, сбросьте с себя лень и на счёт «три» откройте глаза. Вы чувствуете себя хорошо отдохнувшими, у вас бодрое настроение.

Подведение итогов. Обратная связь.