

Психологический тренинг для родителей по теме: «Профилактика эмоционального напряжения у родителей воспитанников с ОВЗ» «Сбрось усталость!»

Психологами всего мира отмечается, что родители, воспитывающие детей с ОВЗ изо дня в день испытывают колоссальное эмоциональное напряжение. Ответственность и сложность «родительского труда», усугублённая бытовыми проблемами и заботами увеличивают риск развития депрессивных состояний, что крайне сильно влияет на любого человека, подрывая его физическое и психическое здоровье, желание и умение радоваться жизни, быть счастливым.

Эффективной формой профилактики эмоционального напряжения родителей я считаю **психологические тренинги**, которые позволяют:

- познакомить родителей с приёмами саморегуляции (дыхательная гимнастика, релаксация, мышечное расслабление, визуализация, концентрация);
- развить навыки управления стрессом, навыки позитивного мышления;
- снять психофизическое напряжение, повысить стрессоустойчивость;
- повысить сплочённость родительского коллектива.

Организация тренинга: группа родителей из 10-15 человек.

Форма проведения тренинга: создание круга, свободное перемещение по залу, принятие удобного положения тела во время релаксации.

Продолжительность: 30-40 мин.

Формы работы:

- фронтальная работа;
- работа в подгруппах;
- работа в диадах;
- индивидуальная работа.

Методы работы:

- беседа-дискуссия;
- игровые упражнения;
- релаксационные упражнения;
- арт-терапия.

Принципы работы:

- искренность в общении;
- обязательное участие в работе группы в течение всего времени;
- «невынесение» обсуждаемых проблем за пределы группы;

- право каждого участника сказать «стоп» - прекратить обсуждение его проблем;
- каждый участник говорит от себя, от своего имени;
- не критиковать и признавать право каждого участника на своё мнение;
- общение между всеми участниками на «ты».

Примерная структура тренингового занятия.

1. Ритуал приветствия.
2. Разминка.
3. Основное содержание занятия.
4. Рефлексия занятия.
5. Ритуал прощания.

Ход занятия.

1. Упражнение «Приветствие».

Цель: создание позитивного настроения и настрой на работу в группе.

Участники садятся в круг. Ведущий: - Давайте начнём с того, что выскажем друг другу пожелания на день. Первый встаёт подходит к любому и, поздоровавшись, высказывает своё пожелание на день. Тот, к кому подошёл первый участник, подойдёт к следующему и т.д., пока каждый не получит пожелание.

2. Упражнение «Психологическая зарядка».

Цель: снятие мышечного напряжения, оптимизация самооценки.

1. Стоя, свести лопатки, улыбнуться, подмигнуть левым глазом, потом - правым, повторить: «Очень я собой горжусь и на многое гожусь!»

2. Положить ладонь на грудь: «Я на свете всех умней!»; вытянуть руки над головой: «Не боюсь я никого!»; повернуть голову вправо: «Чудо как я хороша!»; повернуть голову влево: «Проживу теперь сто лет!»

3. Потирая ладонь о ладонь: «Я принимаю удачу, с каждым днём становлюсь богаче!»

4. Встать на цыпочки, руки сомкнуть в кольцо над головой: «Я решаю любые задачи, со мной всегда любовь и удача!»

5. Руки на бёдрах, делая наклоны в право и влево: «Покой и улыбку всегда берегу, и мне все помогут, и я помогу!»

6. Вытянуть руки вперёд, сжать кулачки, делать вращение руками: «На пути у меня нет преграды, всё получится как надо!»

3. Упражнение «Пианино»

Цель: включение в работу, снятие накопившегося напряжения.

Участники садятся по кругу, кладут ладони на колени соседей. Ведущий запускает движение: один хлопок - вправо, два хлопка - влево. Сидящие по бокам продолжают заданный рисунок хлопков.

4. Упражнение «Сидим без стульев»

Цель: сокращение дистанции в общении.

Участники расходятся по комнате. Звучит музыка, все двигаются в её ритме. Когда музыка заканчивается, участники как можно быстрее образуют пары: один наполовину приседает, другой садится на колени. Два участника, выполнившие упражнение последними, выходят из игры. Оставшаяся последней пара награждается аплодисментами.

5. Упражнение «Я падаю!»

Цель: развитие групповой сплочённости.

Участники прогуливаются по комнате. Неожиданно один из игроков, закричав: «Я падаю!», начинает медленно опускаться на пол или падать вперёд. Остальные играющие должны молниеносно поспешить на помощь и подхватить нуждающегося в поддержке, прежде чем он коснётся пола. Когда падающий будет спасён, все снова расходятся по комнате, действие повторяется снова.

6. Упражнение «Музыкальная релаксация»

Цель: снятие мышечных зажимов.

Ведущий: «Сегодня я предлагаю вам потанцевать. Не смущайтесь, не бойтесь! Ваши движения могут быть абсолютно различными. Импровизируйте! Главное – это ощущение свободы, радости от движения в такт музыке. Начали!»

Звучит музыка вальса.

7. Упражнение «Мне сегодня...»

Цель: рефлексия прошедшего тренинга, поднятие настроения.

Каждому участнику тренинга предлагается закончить фразу: «Мне сегодня...» и сказать, оправдались ли ожидания от занятия.

В ответ ведущий предлагает участникам достать по одной записке из «волшебной шкатулки», которая подскажет им, что ожидает их сегодня или что нужно сделать в ближайшее будущее.

Пожелания:

- тебе сегодня особенно повезёт;
- жизнь готовит тебе приятный сюрприз;
- наступило время сделать то, что ты постоянно откладываешь;
- люби себя такой, какая ты есть – неповторимой!
- сделай себе подарок, ты его заслуживаешь;
- сегодня с тобой и радость, и спокойствие;
- сегодня твой день, успех с тобой!
- верь в себя, все твои планы и мечты реализуются.

Эти пожелания волшебным образом влияют на людей, подбадривают, придают уверенности.

Литература:

1. Бабич О. И. Профилактика синдрома профессионального выгорания педагогов: диагностика, тренинги, упражнения. – Волгоград, 2009.
2. Моница Г. Б., Лютова-Робертс Е. К. Коммуникативный тренинг (педагоги, психологи, родители) – СПб, 2007.
3. Самоукина Н. А. Практический психолог в школе: лекции, консультации, тренинги. – М., 1997.
4. Семёнова Е. М. Тренинг эмоциональной устойчивости педагогов. – М., 2002.

Тебе сегодня особенно повезёт.

Жизнь готовит тебе приятный сюрприз.

Наступило время сделать то, что ты постоянно откладываешь.

Люби себя такой, какая ты есть – неповторимой!

Сделай себе подарок, ты его заслуживаешь;

Сегодня с тобой и радость, и спокойствие;

Сегодня твой день, успех с тобой!

Верь в себя, все твои планы и мечты реализуются.

Всё тобою задуманное непременно сбудется.

Жизнь улыбнётся тебе, никогда не унывай!

Прими ситуацию такой, какая она есть. Всё решится само собой.

Верь в мечту, и она обязательно сбудется!

Шагай по жизни смело, всё будет так, как ты хочешь.

Жизнь даёт тебе шанс, не упusti его!