**Тренинг «Профилактика стресса у родителей»**

**Цель**:

Снижение психоэмоционального напряжения у родителей.

**Задачи:**

1. Дать понятие стресса и влияние его на организм человека.

2. Обучение способам управления своим эмоциональным состоянием.

3. Обучение способам психологической самопомощи в ситуации стресса.

**Время проведения:** 50 минут.

**Количество участников:** 10-12 человек.

**Необходимые материалы для тренинга:** цитаты великих людей о стрессе (А4), бумага формата А4, цветные карандаши, спокойная музыка для релаксации, старые газеты, бланки анкеты для обратной связи.

**Ход тренинга:**

Добрый вечер, уважаемые родители!

Наше занятие рассчитано на то, чтобы коснуться психологической темы: эмоционального состояния человека, а именно стресса, лучше понять самих себя, лучше понимать других, учиться выражать свои чувства, переживания, практиковать приемы релаксации.

**Упражнение 1 – «Алексей, Апельсин, Амстердам»**

**Цель:**

Освоить активный стиль общения и способствовать созданию в группе отношений партнерства.

Создать свободную от барьеров и страхов атмосферу в группе.

**Педагог-психолог:** Каждый из участников по очереди представляет себя группе с помощью триады, в которой:

* первое слово – это его имя;
* второе – блюдо (желательно – которое он любит!);
* заключительное слово – название города.

«Соль» упражнения в том, что все три слова начинаются с той же буквы, что и имя участника, к тому же за весь круг нельзя повторять названия блюд и городов, прозвучавших ранее!

**Упражнение 2– Рисуночная техника «Мой стресс»(Колошина Т. Ю., Трусь А. А.)**

**Педагог-психолог:** Стресс - категория абстрактная. О ней все говорят, но его никто не видел. А эффективно работать можно только с тем, что отчетливо понимаешь, осознаешь, видишь. При этом нет такого человека, который хотя бы единожды не испытывал стресса. Каждый из нас сталкивается с ним довольно часто, у каждого из нас есть свое понимание того, что такое стресс. Сейчас мы с вами материализуем свой стресс, придадим ему конкретную художественную форму.

Сделаем это следующим образом: в течение 5 минут каждый из вас выполнит рисунок, который называется «Мой стресс». На своем рисунке вы можете изобразить метафору, образное, художественное представление, свое видение, понимание стресса. Это также могут быть вполне конкретные образы.

Я не хочу вас наталкивать на какие-либо идеи – это ваш произвольный рисунок. Не спешите, подумайте некоторое время над тем, что вы изобразите, и приступайте рисовать. Каждый работает самостоятельно.

Обсуждение подученных результатов:

1. Кто желает сделать презентацию своей работы? Расскажите, пожалуйста, о том, что вы изобразили на своем рисунке? Какой он, ваш стресс? На что он похож?
2. Как вы к нему относитесь: он вам нравится, симпатичен (чем?), не нравится (что в нем не нравится). Вы его боитесь?
3. Где вы на рисунке? Как вы взаимодействуете со своим стрессом (боритесь с ним, противостоите ему, убегаете от него, стресс овладел вами, вы в стрессе, вы приручили свой стресс, вы подружились с ним, он вам безразличен)?
4. Изображены ли на рисунке факторы, влияющие на возникновение стресса? Каковы они?
5. Изображены ли на рисунке показатели, по которым можно определить состояние стресса? Каковы они?
6. Что является результатом вашего взаимодействия со стрессом?

Так что же такое стресс? Стресс – это общее напряжение организма, возникающее под воздействием чрезвычайного раздражителя.

Когда человек сталкивается с неприятной ситуацией, внутренне напрягается: зашкаливает давление, учащается пульс,  мышцы напрягаются, готовясь к действию, но… действия-то не происходит, и «неотработанные» эмоции запечатлеваются в теле – вот и ходит человек, жалуясь «на сердце», на «гипертонию», а в мышцах, как след неотреагированных эмоций, образуются участки «застывшего» напряжения, или повышенного мышечного тонуса. Возникают мышечные зажимы. А это может привести: усталость, сниженное настроение, раздражительность или апатия, нарушения сна, психосоматические заболевания (гипертоническая болезнь, стенокардия, язва желудка, бронхиальная астма, сахарный диабет, некоторые кожные заболевания: экзема, нейродермит, псориаз), колиты и др.»

Умение снимать мышечные зажимы позволяет снять нервно-психическое напряжение. Говорят клин клином вышибают и мы поступим точно тек же. Что бы достичь  максимального расслабления нужно напрячься  максимально сильно.

**Упражнение 3 – «Лимон»**

**Цель:**

 Управление состоянием мышечного напряжения и расслабления.

**Педагог-психолог:** Сядьте удобно: руки свободно положите на колени (ладонями вверх), плечи и голова опущены, глаза закрыты. Мысленно представьте себе, что у вас в правой руке лежит лимон. Начинайте медленно его сжимать до тех пор, пока не почувствуете, что «выжали» весь сок. Расслабьтесь. Запомните свои ощущения. Теперь представьте себе, что лимон находится в левой руке. Повторите упражнение. Вновь расслабьтесь и запомните свои ощущения. Затем выполните упражнение одновременно двумя руками. Расслабьтесь. Насладитесь состоянием покоя.

**Упражнение 4 – «Прощай, напряжение!»**

**Педагог-психолог:** Возьмите газетный лист, скомкайте его и вложите в это все свое напряжение. Закиньте подальше.

Как вы себя чувствуете?

Расстались ли вы со своим напряжением?

Ощущения до и после упражнения.

**Упражнение 5 – «Дождь в джунглях»**

**Педагог-психолог:** Давайте встанем в тесный круг друг за другом. Представьте, что вы оказались в джунглях. Погода сначала была великолепная, светило солнце, было очень жарко и душно. Но вот подул легкий ветерок. Прикоснитесь к спине впереди стоящего человека и совершайте легкие движения руками. Ветер усиливается *(давление на спину увеличивается)*. Начался ураган *(сильные круговые движения)*. Затем пошел мелкий дождь *(легкие постукивания по спине партнера)*. А вот начался ливень *(движение пальцами ладони вверх — вниз)*. Пошел град *(сильные постукивающие движения всеми пальцами)*. Снова пошел ливень, застучал мелкий дождь, пронесся ураган, подул сильный ветер, затем он стал слабым, и все в природе успокоилось. Опять выглянуло солнце.

Как вы себя чувствуете после такого массажа?

Приятно или нет было выполнять те или иные действия?

Поделитесь своими ощущениями и настроением.

**Упражнение 6 – «Обратная связь»**

**Педагог-психолог:** Предлагаю вам заполнить анкету.

|  |  |
| --- | --- |
| 1. Ваше имя |  |
| 2. Степень вашей включенности в тренинг (от 0 до 10) |  |
| 3. Самые значимые полезные для вас эпизоды, упражнения, во время которых удалось что-то лучше понять в себе, в чем-то разобраться |  |
| Что вам **не** понравилось? Почему? |  |
| Ваши мысли после этой встречи |  |
| Ваши замечания и пожелания педагогу-психологу |  |