

Релаксационное занятие «В гармонии с собой»

Цель занятия: повышение уровня психолого-педагогической компетентности в области сохранения и укрепления эмоционального здоровья родителей.

Задачи:

- 1) диагностирование эмоционального состояния родителей;
- 2) формирование навыков самопознания и саморазвития личности в целом;
- 3) формирование позитивного отношения к себе и окружающим;
- 4) снятие напряжения и эмоциональных зажимов.

Форма проведения: диагностирование, мозговой штурм, обсуждение в группе, упражнения на снятие напряжения, релаксация, арт-терапевтическая работа. мини-лекция, обсуждение в группе, упражнения на снятие напряжения, релаксация, коррекционная работа.

Вопросы для обсуждения: навыки самопознания и саморазвития личности, основные методы и приемы снятия эмоционального напряжения.

Материалы: бланки для теста, шариковые ручки, цветные карандаши, набор психологических открыток с притчами, аромамасла.

Организационные вопросы: подключение ТСО и оборудования для ароматерапии, светотерапии, звукотерапии.

Ход занятия:

I. Вступительная часть. Введение в тему.

Приветствие «Мое настроение»

Цель: создание позитивных эмоциональных установок на доверительное общение.

Инструкция.

Ведущий: - Предлагаю всем участникам поделиться своим настроением с группой. Назовите свое имя и опишите свое настроение, с которым вы пришли на занятие.

Вступительное слово.

Ведущий: - Наша жизнь состоит из постоянного преодоления различных трудностей. Поступление и окончание вуза, создание семьи, поиск работы. Все эти действия требуют поэтапной и трудоемкой работы над собой. Не стоит забывать и сбрасывать со счетов сложные межличностные отношения с друзьями, членами семьи, коллегами, именно они порой отнимают у нас очень много усилий.

Со всех сторон нам дают ежедневные советы и рекомендации, нас поучают более взрослые и опытные люди. Но главное, что нужно понимать каждому из нас, так это то, что основной нашей жизненной задачей становится поиск внутренней гармонии, умение жить в ладу со своими желаниями. Только лишь поняв себя и свои мысли, мы сможем стать счастливыми.

II. Основная часть. Основные методы и приемы снятия эмоционального напряжения.

Упражнение «Колесо баланса»

Цель: развитие самоконтроля, проработать подавленные мысли и чувства.

Инструкция.

Нарисовать на листе большой круг, разделить его на 8 равных частей. Назвать эти части (подписать) – семья, работа, отдых, материальное положение, дом/быт, здоровье, любовь, развитие. Отметить в процентном соотношении – насколько вы удовлетворены данной сферой жизни, выделить цветом и заштриховать.

Анализ работ и обсуждение в группе.

- Это колесо баланса, баланса вашей жизни. Посмотрите насколько ровным и красивым оно получилось у вас. Как оно покатится? (*ответы участников*) Отметьте какие 3 части вашей жизни особенно уязвимы?

- Сколько минут в день вы можете уделить на восполнение проблемных областей?
- Сколько в неделю?
- В месяц?

Работа с психологическими открытками.

Цель: формирование навыков самопознания и саморазвития личности в целом.

Инструкция.

Сейчас, настало время обратиться к своему эмоциональному состоянию и самопознанию. Вам нужно подумать о том, что происходит в вашей жизни, что вас беспокоит, что чаще всего занимает ваши мысли.

Выберите любую карточку (*из предложенных психологом*), прочтите фразу – подумайте, как это связано с вами; прочтите притчу.

Обсуждение в группе.

Вопросы для обсуждения в группе:

- Связана ли каким-то образом фраза на карточке с вами?
- Близко ли вам то, что там написано?
- Согласны ли вы с выражением?
- Чем полезна ваша притча?

Релаксация «РЕБЕНОК»

Цель: снятие напряжения и эмоциональных зажимов.

Инструкция.

В каждом взрослом живет маленький ребенок, чуть-чуть наивный и бесконечно счастливый только потому, что он живет...

Этот ребенок тихо и уютно устроился в самой глубине вашей души, подальше от всех забот и тревог...

Свернулся калачиком и спит, согрвшись теплом вашей любви и доброты...

Тепло... и спокойно...

Он дышит легко... и свободно...

Прислушайтесь к его дыханию...

Легкий вдох...

Медленный, спокойный выдох...

Легкий вдох...

Спокойный, плавный выдох...

Легкий вдох...

Плавный, медленный выдох...

Ласковые, теплые волны нежности согревают ребенка вашей души...

И когда нежные, теплые волны любви проходят по вашему телу... согревают его... согревают душу... ребенок улыбается во сне... спокойно... и радостно...
Ему снятся сны... удивительные цветные сны...
Его сны - это ваши сны... волшебные сны вашего детства...
Загадочный и прекрасный мир ваших снов...
Ручей с хрустально-чистой звонкой водой...
Тропинка вдоль ручья...
Вы бежите по тропинке... раскинув руки... подняв к теплому солнцу... к ласковому ветру... свое лицо...
Юное, прекрасное лицо... спокойное и безмятежное...
Вы бежите вперед легко... и беззаботно...
Золотистые лучи солнечного света искрятся в воздухе... защищают вас... наполняют вас своей энергией...
Теплые солнечные лучи проникают в каждую клеточку вашего тела...
Тело легко... и невесомо...
Вы свободно и плавно бежите по тропинке... едва касаясь ногами земли...

Ваш бег незаметно перешел в полет...
Свободный, легкий, радостный полет...
Мир вокруг вас расслаивается... кружится в хороводе волшебных звуков и красок...
Хоровод подхватывает вас... кружит... ведет за собой...
Вы спокойно и доверчиво протягиваете руки миру... миру вашего детства...
Он ждет вас... удивительный мир мечты и счастья...
Где нет забот... нет тревог...
Где исполняются все ваши желания...
Идите же... идите к нему...

Мир детства...
Он остался с вами навсегда...
Он живет в вашей душе... и согревает ее любовью и радостью...
Светлый мир вашего детства наполнил вас чистой энергией...
Дал веру и жажду жизни...
Вы бодры и жизнерадостны...
Вы хорошо отдохнули...
Отдых освежил вас...
Голова ясная, легкая...
Во всем теле нарастает ощущение легкости... и прохлады...
Приятная бодрость во всем теле...
Вы заряжены энергией... желанием деятельности...
Вы глубоко и полноценно отдохнули...
Через минуту сеанс закончится... и вы будете бодрыми... отдохнувшими...
Силы приливают к рукам... и ногам...
Хочется потянуться...

Потянитесь!
Активнее!

А теперь улыбнитесь.

Улыбайтесь, улыбайтесь!

Сеанс окончен.

Обсуждение в группе.

После проведения музыкальной релаксации ведущий задает следующие вопросы каждому участнику:

Смогли ли вы отключиться от реальных проблем и на какое время?

Смогли ли отдохнуть во время релаксации?

Возник ли в Вашем сознании предлагаемый образ?

Какие другие образы возникли во время релаксации?

Каков характер этих образов: положительный или отрицательный?

Упражнение «Мой клад»

Цель: формирование позитивного отношения к себе и окружающим.

Инструкция.

Ведущий раздает всем участникам листы с изображением сундука. Родители пишут на листе свое имя и украшают его, как понравится. Затем передают свой сундук другому участнику по часовой стрелке. На листе с именем каждый родитель пишет пожелания и добрые слова владельцу сундука. Таким образом, когда сундук вернется к владельцу он будет полон клада.

III. Заключительная часть. Рефлексия занятия.

Рефлексия занятия «Продолжи предложение»

Отзыв о занятии участники группы фиксируют в книге отзывов.

От работы на занятии я приобрел(а) _____

Мне понравилось _____

Мне не понравилось _____

Хотели бы вы еще участвовать в подобных встречах _____

Ваши пожелания и предложения _____

В процессе встречи организовывается чаепитие для родителей, сообщается о предстоящем посещении Мичуринского драматического театра, раздаются журналы, буклеты и памятки, листовки и бюллетени по теме занятия.