

«Уроки семейного благополучия» в учреждениях образования.

Для родителей обучающихся/воспитанников учреждений общего среднего, дошкольного образования.

Тема: «Эмоциональный уют: забота о себе и близких».

Дата: _____

Продолжительность: _____

Форма проведения: очная

Место проведения: _____

Количество участников: _____

1. Приветствие участников.

Ознакомление с темой, целями и задачи мероприятия. Краткий обзор мероприятия. *10 мин.*

2. Урок 1. «Что такое эмоциональное благополучие». Причины и факторы, способствующие выгоранию. Признаки и симптомы эмоционального выгорания. Упражнение «Внутренние и внешние причины эмоционального выгорания женщины». Быстрый тест на синдром эмоционального выгорания. Мини-лекция 25 мин.

3. Урок 2. «Эмоции под контролем: мастерская для родителей». Развитие психологических ресурсов. Упражнения на развитие самоэффективности и стрессоустойчивости. Техники работы с негативными эмоциями. Мастер-класс 40 мин.

4. Урок 3. «Сила для души: восстановление и поддержка». Арт-терапия- в профилактике эмоционального выгорания. Практикум 35 мин.

5. Подведение итогов мероприятия. Обсуждение полученных знаний и впечатлений. Раздача материалов и ресурсов по теме. 10 мин.

1. Приветствие участников. Ознакомление с темой, целями и задачи мероприятия. Краткий обзор мероприятия.

Уважаемые участники, гости мероприятия, добрый день!

Сегодня мы собрались здесь, чтобы обсудить актуальную тему – **заботу о себе и близких, эмоциональный уют.**

Эмоциональный уют - это состояние комфорта и безопасности, которое способствует гармонии в отношениях с собой и окружающими. Забота о себе и близких в рамках эмоционального уюта может включать в себя множество направлений, таких как создание поддерживающей атмосферы, развитие навыков эмоционального интеллекта и практик самопомощи.

Цели мероприятия.

1. Создание безопасного пространства: обеспечить участникам возможность открыто делиться своими чувствами и переживаниями без страха осуждения.

2. Развитие навыков заботы о себе: познакомить участников с техниками (упражнениями), которые помогают улучшить эмоциональное состояние, такими как медитация, ведение дневника, физическая активность и т. д.

3. Углубление взаимопонимания: способствовать укреплению связей между участниками через обсуждение общих тем, обмен опытом и поддержку друг друга.

4. Обучение навыкам коммуникации: предоставить участникам инструменты для эффективного общения с близкими, включая активное слушание и выражение своих чувств.

5. Повышение осведомленности о психическом здоровье: Информировать о важности заботы о психическом состоянии и способах его поддержания.

Задачи мероприятия.

1. Проведение мастер-классов, где участники смогут практиковать навыки заботы о себе и о своих близких.

2. Помочь каждому участнику разработать личные стратегии для поддержания эмоционального уюта.

3. Проведение практических упражнений.

4. Оценка результатов: В конце мероприятия провести рефлекссию, чтобы участники могли поделиться своими впечатлениями и тем, что они узнали.

Какую пользу это нам принесет?

Мы сможем лучше понять самих себя, свои чувства, переживания, желания; будем учиться выражать свои мысли и чувства; проведем с пользой время.

Приветствие «Быть счастливым человеком-это...».

Родителям по кругу предлагается продолжить предложение «Быть счастливым человеком-это...».

Упражнение «Салфетка».

Инструкция: салфетку предлагается сложить два раза. Оторвать правый верхний угол. Затем левый нижний. Затем салфетку разворачивают. Все мы разные, но мы должны жить в мире и согласии, принимать каждую индивидуальную личность, принимать эмоции, наполнять себя и своих близких приятными словами, поступками и т.д.

«Человек что тесто, как замесил, что добавил то и получится»...

Урок 1. «Что такое эмоциональное благополучие».

Сегодня мы хотим рассказать о том, что такое эмоциональное благополучие и почему оно важно.

Эмоциональное благополучие - это состояние, когда человек чувствует себя в гармонии с собой и окружающим миром. Это способность понимать и управлять своими эмоциями, принимать себя и свои переживания, а также строить здоровые отношения с другими людьми.

Когда мы эмоционально благополучны, мы умеем справляться со стрессом, принимаем решения осознанно, а не под влиянием сиюминутных чувств. Мы видим позитивные стороны жизни и сохраняем внутреннее равновесие даже в трудные моменты.

Эмоциональное благополучие важно не только для нашего психологического здоровья, но и для физического состояния, ведь нерешённые эмоции могут влиять на общее самочувствие.

Как вырастить ребенка счастливым? Каждый родитель задает себе этот вопрос. Одна из важнейших составляющих - эмоциональное благополучие, которое влияет не только на ощущение полноты жизни, но и является условием полноценной реализации человека в семье и обществе.

Сохраняйте позитивное отношение к миру.

Если родители хотят, чтобы ребенок был благополучным, то им стоит начать с себя. Усилия, знания и навыки, направленные на то, чтобы сделать ребенка счастливым, принесут результат в том случае, если родители сами эмоционально благополучны и устойчивы. Мысли и поступки родителей влияют на ребенка гораздо сильнее, чем им кажется. Поэтому старайтесь заботиться о себе, своем здоровье и настроении, учите ребенка видеть прекрасное во всех проявлениях жизни.

Справочно. Еще в прошлом веке известный психолог Гарри Стек Салливан выяснил, что детям передается беспокойство родителей. По мнению психологов, вещи, на которые мы в повседневной жизни обычно не обращаем внимания, -прикосновения, тон голоса, жесты - могут воздействовать на ребенка либо успокаивающе, либо, наоборот, заставляют его почувствовать тревогу. Показывайте своим примером, как правильно вести себя в различных ситуациях, строить отношения с разными людьми, как поддерживать и успокаивать себя в сложные времена – в будущем это сделает жизнь вашего ребенка значительно легче.

Позволяйте ребенку проявлять и переживать эмоции.

Эмоции делают жизнь насыщенной, разнообразной, яркой, поэтому важно, чтобы у ребенка были возможность и время, чтобы осознать и выразить свое отношение к происходящим с ним событиям. Позволяйте ребенку проявлять и переживать эмоции. Для детей окружающий мир - источник чудес. Лохматый пес, идущий по улице, первый снег, пена для ванны, превращающаяся в облако переливающихся пузырьков, - все это вызывает искренний интерес, восхищение. Если вы видите, что ребенок завороченно наблюдает за каким-то явлением, не торопите его, дайте возможность в полной мере насладиться происходящим, разделите с ним удивление, восторг -это не только благотворно сказывается на его состоянии, но и развивает любознательность, которая является основой интереса к обучению.

Говорите о сложных вещах.

В своей жизни ребенок может столкнуться с трудностями, которые он не в силах самостоятельно преодолеть, и говорить о них они часто стесняются. А это та область, где больше всего нужен совет и поддержка родителя. Бывает, что подобные трудности сохраняются достаточно долгое время, потому что самим родителям сложно избежать дискомфорта, связанного с их обсуждением.

Один из способов научить ребенка рассказывать о своих проблемах - ввести особенный ритуал. Для этого нужно выбрать время, когда вы сможете остаться с ним наедине, без лишних свидетелей. Важно чтобы ваш ребенок находился в спокойном состоянии, в комфортном для него месте, в противном случае окружающая суeta или предметы, отвлекающие внимание, не дадут ему довериться вам. Оптимальным будет уделять этому несколько минут вечером, перед сном, когда свет приглушен и атмосфера спокойная.

Деликатно расспросите его о прошедшем дне: что ему понравилось, запомнилось, что интересного он узнал или видел? Может, было что-то сложное? Или что-то получилось не так, как он хотел? В процессе важно не выпытывать ответы у ребенка. Не страшно, если поначалу он будет отвечать общими фразами. Вам нужно создать атмосферу доверия, а ребенку необходимо время, чтобы открыться. Так вы покажете, что интересуетесь его делами и вам безразлично его состояние. Если чувствуете, что можете, - раскрывайтесь в ответ. Хорошо, если доверие будет исходить с обеих сторон.

Эмоциональное благополучие не возникает само собой, во многом это результат семейного воспитания. Уважая личность ребенка, относясь с вниманием к его трудностям, прививая оптимистичный взгляд на мир, вы сможете создать условия, в которых ребенок будет расти эмоционально благополучным и счастливым.

Чтобы поддерживать эмоциональное благополучие, полезно развивать такие навыки, как осознанность, саморефлексия, умение выражать свои чувства и просить о помощи, когда это необходимо.

Поддержание эмоционального благополучия - это процесс, который требует внимания и заботы о себе, но он помогает нам жить более полно и счастливо.

Урок 2. «Эмоции под контролем: мастерская для родителей».

Цель: помочь родителям понять свои эмоции и научиться управлять ими, чтобы создавать в семье спокойную и поддерживающую атмосферу.

Понимание эмоций.

- *Что такое эмоции и зачем они нужны.*
- *Основные виды эмоций (радость, гнев, страх, грусть и др.).*
- *Как эмоции влияют на поведение и отношения в семье.*

Что такое эмоции и зачем они нужны?

Эмоции - это внутренние переживания, которые возникают в ответ на события, мысли или взаимодействия с окружающим миром. Они помогают нам быстро ориентироваться в ситуации, принимать решения и коммуницировать с другими людьми.

Эмоции выполняют несколько важных функций:

- Информационная: сигнализируют о том, что происходит внутри и вокруг нас (например, страх предупреждает об опасности).
- Мотивационная: побуждают к действиям (радость - стремиться к повторению приятного опыта, гнев - защищать себя).
- Коммуникативная: помогают выражать свои чувства и понимать чувства других, что важно для построения отношений.

Основные виды эмоций.

Существует несколько базовых эмоций, которые испытывают все люди:

Радость - чувство удовлетворения, счастья, удовольствия.

Гнев - реакция на несправедливость, угрозу или препятствия.

Страх - сигнал о возможной опасности, помогает избегать угроз.

Грусть - ответ на потерю, разочарование или боль.

Удивление - реакция на неожиданное событие.

Отвращение - отторжение чего-то неприятного или вредного.

Эти эмоции могут проявляться в разной степени и сочетаться между собой.

Как эмоции влияют на поведение и отношения в семье?

Эмоции - ключевой фактор, который формирует наше поведение и взаимодействие с близкими:

- Когда мы испытываем позитивные эмоции (радость, любовь), мы более открыты, терпимы и готовы к сотрудничеству.
- Негативные эмоции (гнев, страх, грусть) могут вызывать конфликты, непонимание и десантирование, если не научиться их контролировать.
- Неспособность выражать или понимать эмоции ребёнка может привести к напряжённости и ухудшению отношений.
- Осознанное отношение к своим и детским эмоциям помогает создавать атмосферу доверия, поддержки и взаимопонимания в семье.

Понятие эмоционального выгорания. Причины и факторы, способствующие выгоранию. Признаки и симптомы эмоционального выгорания. Влияние на личную жизнь и профессиональную деятельность.

Синдром выгорания (англ. - burnout) характеризуется состоянием психического и эмоционального истощения, ощущением, что «батарейки разряжены», когда человек не может восстанавливаться за короткие периоды времени. Этот синдром сопровождается рядом признаков.

При отсутствии лечения синдром эмоционального выгорания может привести к серьезным заболеваниям, таким как депрессия или соматические заболевания.

Физиологическая реакция на стресс проходит в три этапа:

С точки зрения эволюции и физиологии люди адаптированы к острым стрессам и реагированию на них либо бегством, либо боем. Это наследственный механизм, который позволил выжить человеческому виду.

Физиологическая реакция на стресс проходит в три этапа:

Фаза тревоги (мобилизации). Это мобилизация энергетических ресурсов организма. Умеренный стресс на этой стадии полезен, он ведет к повышению работоспособности.

Фаза сопротивления (стабилизации). Это сбалансированное расходование резервов организма. Внешне все выглядит нормально, человек эффективно решает встающие перед ним задачи, однако если эта стадия продолжается слишком долго и не сопровождается отдыхом, значит, организм работает на износ.

Фаза истощения (дистресс). Человек ощущает слабость и разбитость, снижается работоспособность, резко возрастает риск заболеваний. Непродолжительное время с этим еще можно бороться усилием воли, однако потом единственный способ восстановить силы - это основательный отдых.

Стресс, как явление эмоциональное, имеет **не только отрицательную, но и положительную сторону**. Резко отрицательное влияние стресс оказывает на того, кто слабо, а то и совершенно не подготовлен к преодолению трудностей.

Симптомы эмоционального выгорания

По данным ВОЗ, выгорание - это явление, связанное с работой, и оно не считается болезнью. Эмоциональное выгорание или профессиональное истощение - это синдром, который рассматривается как результат хронического стресса на работе, с которым не справляются должным образом.

Симптомы синдрома эмоционального выгорания развиваются в течение длительного периода. И даже во время выходных и отпуска, как правило, лучше человеку не становится.

Как проявляется выгорание? Несмотря на то, что оно официально не считается заболеванием, некоторые его симптомы похожи на признаки депрессии.

Наиболее распространенные:

1. **Эмоциональное истощение.** Это один из основных признаков выгорания. Человек страдает от крайнего дефицита энергии, ему трудно приступить к работе и он чувствует себя обессиленным. В целом потребность в отдыхе продолжает расти, но «выгоревшему» человеку не удастся полноценно отдыхать. Кроме того, он все больше чувствует себя подавленным, считая, что не может справиться со своими задачами и ожиданиями.
2. **Сниженная эффективность работы.** Эмоциональное и физическое истощение влияет на профессиональную деятельность. Обычно производительность снижается постепенно, концентрация уменьшается, и ошибки становятся более частыми.
3. **Поведенческие изменения.** Один из распространенных симптомов выгорания - обезличивание, которое проявляется в некотором равнодушии и цинизме. Сочувствие и сострадание к другим, будь то коллеги, семья и друзья, ослабевают. Выгоревший человек слишком требователен к другим и даже может причинить боль. В результате его отношения с окружающими могут резко ухудшиться.
4. **Психосоматические симптомы.** Выгорание может иметь физические последствия. Типичные симптомы включают:
 - ✓ усталость;
 - ✓ головные боли;
 - ✓ нарушения сна;
 - ✓ боли в спине и мышечное напряжение;
 - ✓ учащенное сердцебиение;
 - ✓ повышенное кровяное давление;
 - ✓ проблемы с пищеварением (диарея, запор и рвота).

Также могут возникать сексуальные расстройства. А если человек употребляет слишком много алкоголя, кофеина или никотина, это может привести к другим физическим проблемам. Некоторые из этих симптомов характерны для других состояний, например, при синдроме хронической усталости.

5. Другие симптомы выгорания. Его признаки у мужчин и женщин могут быть различными. Вот некоторые из возможных:

- ✓ ощущение нехватки времени;
- ✓ беспокойство и нервозность;
- ✓ повышенный риск несчастных случаев;
- ✓ апатия;
- ✓ чувство эксплуатации;
- ✓ чувство беспомощности и уныния;
- ✓ чувство никчемности;
- ✓ снижение творческих способностей;
- ✓ трудности с принятием решений;
- ✓ депрессия, даже депрессивные приступы;
- ✓ в некоторых тяжелых случаях суицидальные мысли.

Люди, страдающие одним из симптомов, не обязательно находятся в ситуации выгорания. С другой стороны, если несколько из этих признаков появляются одновременно, возможно, пора насторожиться.

Причины эмоционального выгорания.

Принято считать, что эмоциональному выгоранию больше других подвержены педагоги, а также врачи и медперсонал. Однако от него могут пострадать даже студенты, пенсионеры и домохозяйки. Ведь эмоциональное истощение не всегда связано с работой, оно также может быть вызвано слишком тяжелым бременем личных обязательств.

Причины синдрома выгорания принято делить на личные и внешние.

1. Личные причины выгорания.

Индивидуальная стойкость и способность справляться с трудностями, конечно, тоже играют роль, но то, что человек очень хорошо сопротивляется стрессу, не означает, что он неуязвим для выгорания. Оно может затронуть как людей, которым не хватает уверенности в себе, так и тех, кто уверен в себе, решителен и полон энергии.

Вот некоторые из внутренних причин:

- ✓ чрезмерно амбициозные и нереалистичные цели;
- ✓ перфекционизм;
- ✓ неумение сказать «нет»;
- ✓ трудности с выражением чувств;
- ✓ игнорировать свои собственные потребности и вместо этого стремиться удовлетворить потребности других;
- ✓ плохая адаптивность;
- ✓ постоянный стресс в личной жизни;
- ✓ нехватка отдыха;
- ✓ слишком высокие требования к себе.

2. Внешние причины выгорания.

Рабочее место, и общество могут оказывать значительное давление. Точно так же тяжелый эпизод в жизни или любое другое серьезное изменение могут привести к выгоранию.

Некоторые из возможных внешних причин:

- ✓ давление на работе;
- ✓ отсутствие стимула или переутомление;
- ✓ отсутствие признания и поддержки;
- ✓ конфликты и плохая атмосфера в коллективе;
- ✓ дискриминация или запугивание;
- ✓ высокое конкурентное давление;
- ✓ слишком много обязанностей;
- ✓ недостаток или отсутствие автономии.

Выгорание часто возникает в результате столкновения личных факторов и внешних причин. Со временем все эти стрессы ослабляют иммунную систему и считаются триггерами синдрома хронической усталости (СХУ).

Быстрый тест на синдром эмоционального выгорания.

Ответьте честно себе на вопросы.

1. Я это делать больше не хочу, но
надо _____
 2. Если бы у меня была волшебная палочка, то я никогда не
делал(а) _____
 3. Я не создан для того, чтобы это
делать _____
 4. Больше всего я хочу освободить себя от
этого _____
- Когда мне приходится это долго делать – я хочу
спрятаться _____

Что нужно делать и чего не нужно делать при сгорании...

НЕ скрывайте свои чувства. Проявляйте ваши эмоции и давайте вашим друзьям обсуждать их вместе с вами.

НЕ избегайте говорить о том, что случилось. Используйте каждую возможность пересмотреть свой опыт наедине с собой или вместе с другими.

НЕ позволяйте вашему чувству стеснения останавливать вас, когда другие предоставляют вам шанс говорить или предлагают помощь.

НЕ ожидайте, что тяжелые состояния, характерные для сгорания, уйдут сами по себе. Если не предпринимать мер, они будут посещать вас в течение длительного времени.

Выделяйте достаточное время для сна, отдыха, размышлений.

Проявляйте ваши желания прямо, ясно и честно говорите о них семье, друзьям и на работе.

Постарайтесь сохранять нормальный распорядок вашей жизни, насколько это возможно.

Профилактика эмоционального выгорания.

Если выгорание связано с работой, специалист может порекомендовать взять отпуск, а также следующие шаги для коррекции синдрома:

- ✓ **Психотерапия.** Когнитивно-поведенческая терапия заключается в постепенном воздействии на пациента вызывающими тревогу ситуациями и помощи в изменении его поведенческой реакции.
- ✓ **Медикаменты.** В некоторых случаях могут быть назначены антидепрессанты (ингибиторы обратного захвата серотонина). Иногда комбинируют ингибиторы обратного захвата дофамина и норэпинефрина. Эти вещества направлены на увеличение концентрации этих нейромедиаторов в межсинаптических пространствах, точках соединения между нейронами.

Существуют также естественные методы лечения выгорания:

- ✓ **Техники релаксации.** Они снижают уровень стресса и улучшают работу сердца, даже если уделять им всего несколько минут в день.
- ✓ **Гипноз.** Он позволяет человеку мобилизовать собственные ресурсы, чтобы справиться с выгоранием.
- ✓ **Йога и Тай Чи.** Занятия йогой или тай чи могут предотвратить эмоциональное выгорание или улучшить самочувствие человека с этим синдромом.

Справочно. Тай Чи- это древнее китайское боевое искусство, сочетающее в себе методы оздоровительной дыхательной гимнастики, а также стрейчинг (растяжка) и комплексы условно боевых движений.

- ✓ **Изменение диеты.** В частности, может быть рекомендована диета, богатая магнием - его дефицит участвует в многочисленных механизмах, связанных со стрессом и выгоранием. Прием магния помогает предотвратить выгорание и выйти из него.

При этом некоторые продукты уменьшают всасывание магния и увеличивают его выведение с мочой:

- ✓ кофеин, содержащийся в кофе, некоторые газированные и энергетические напитки;
- ✓ избыток фосфора (молочные продукты, безалкогольные напитки, обогащенные фосфорной кислотой);
- ✓ алкоголь.

Продукты, богатые магнием, включают морепродукты, сардины, бразильские орехи, орехи, фундук, миндаль, овощи с зелеными листьями, гречку, бобовые.

Среди прочих методов коррекции синдрома выгорания - гомеопатия и фитотерапия.

Урок 3. «Сила для души: восстановление и поддержка. Практическая часть».

«Психотехники». Это все методы, с помощью которых человек пытается «напрямую» вмешаться в работу собственного сознания, и смягчить проявления стресса/выгорания. Например, это может быть медитация или аутогенная тренировка.

Как дыхательные техники помогают в борьбе со стрессом?

1. Снижение уровня кортизола: глубокое и медленное дыхание помогает снизить уровень кортизола - гормона стресса, который вырабатывается в организме в ответ на стрессовые ситуации. Это способствует расслаблению и улучшению общего самочувствия.

2. Улучшение кислородного обмена: правильное дыхание увеличивает поступление кислорода в организм, что способствует улучшению обмена веществ и повышению энергетического уровня.

3. Стимуляция парасимпатической нервной системы: дыхательные техники активируют парасимпатическую нервную систему, которая отвечает за расслабление и восстановление. Это помогает снизить частоту сердечных сокращений и артериальное давление.

4. Фокусировка внимания: во время выполнения дыхательных упражнений человек сосредотачивается на своем дыхании, что позволяет отвлечься от негативных мыслей и переживаний. Это создает пространство для спокойствия и ясности ума.

5. Улучшение сна: регулярные практики глубокого дыхания могут помочь улучшить качество сна, что, в свою очередь, способствует лучшему восстановлению организма и снижению уровня стресса.

Дыхательные упражнения.

Виды дыхания:

Глубокое дыхание (нижнее дыхание), которое производится с помощью диафрагмы, также называют «дыханием животом». Глубокое дыхание диафрагмой помогает избежать логоневроза (физиологических запинок), а также напряжения, которое может привести к стрессу.

Поверхностное дыхание - грудное. Когда люди встревожены, они склонны делать быстрые, неглубокие вдохи грудью. Нарушение уровня кислорода и углекислого газа в организме приводит к учащению сердцебиения, мышечному напряжению может привести к головокружению, и другим неприятным физическим ощущениям.

Самый простой способ определить свой характер дыхания: положить одну руку на верхнюю часть живота, около талии, а другую - на середину груди. При глубоком дыхании рука на животе поднимается выше.

Техника «Дыхание по квадрату».

Техника глубокого дыхания, которая может вернуть дыхание в расслабленный ритм. Замедление дыхания происходит за счёт того, что человек фокусируется на подсчётах.

Инструкция:

1. Принять удобную позу стоя или сидя.
2. Сделать вдох, одновременно считая про себя: «один, два, три, четыре».
3. Сделать задержку, одновременно считая про себя: «один, два, три, четыре».
4. Сделать выдох, одновременно считая про себя: «один, два, три, четыре».
5. Сделать задержку, одновременно считая про себя: «один, два, три, четыре».

Вдох, выдох и пауза примерно равны друг другу по длительности, нормальный, комфортный для большинства ритм – примерно 4-6 секунд. Для лучшего результата постарайтесь дышать по этой схеме хотя бы минут 8.

Техника. «Дыхание с чередованием ноздрей».

Метод альтернативного дыхания заключается в чередовании дыхания через каждую ноздрю. Лучше всего практиковать его в положении сидя, чтобы сохранить осанку.

Инструкция:

Закройте глаза.

Потом закройте правую ноздрю большим пальцем и медленно глубоко вдохните через левую ноздрю.

Закройте левую ноздрю безымянным пальцем, откройте правую и медленно выдохните через неё.

А затем сделайте через неё же новый вдох и поменяйте ноздри.

Отработайте до 10 раундов этой дыхательной техники. Если вы начинаете чувствовать головокружение, сделайте перерыв, не зажимайте ноздри и дышите нормально.

Техника. «Дыхание с поджатыми губами».

Дыхание с поджатыми губами - это простая дыхательная техника, которая поможет сделать глубокие вдохи более медленными и целенаправленными.

Инструкция:

Сядьте в удобную позу, расслабив шею и плечи.

Держа рот закрытым, медленно вдыхайте через ноздри в течение двух секунд.

Выдыхайте через рот в течение четырех секунд, поджимая губы, как будто целуетесь.

На выдохе дышите медленно и ровно.

Чтобы выработать правильный ритм дыхания, рекомендуется практиковать дыхание с поджатыми губами четыре-пять раз в день

Дыхание на счёт 7-11.

Данный способ помогает снять сильное физическое напряжение, не выходя из стрессовой ситуации.

Как дышать:

- Дышите очень медленно и глубоко, причём так, чтобы весь цикл дыхания занимал около 20 секунд.
- Возможно, вначале вы почувствуете затруднение. Но не нужно напрягаться. Считайте до 7 при вдохе и до 11 при выдохе.
- Необходимость так долго растягивать дыхание требует полной концентрации внимания.

Дыхание с облегчением.

Вспомните о чем-нибудь неприятном, досадном, раздражающем. Обратите внимание на ощущения, появившиеся при неприятном воспоминании. Продолжайте думать о неприятном и следить за ощущениями, дышите животом, представляя, что с каждым выдохом, уходит часть тяжести, связанной с неприятными мыслями и воспоминаниями. Очень важно не отвлекаться на новые неприятные мысли или воспоминания.

Дышать подобным образом не менее 5-7 минут.

Перед выходом из упражнения, сравните насколько уменьшились неприятные ощущения, как изменилось настроение, эмоциональный фон.

Дыхательные упражнения с тонизирующим эффектом.

Польза дыхательных упражнений с тонизирующим эффектом: увеличение объема легких и улучшение их работы, повышение уровня энергии и жизненного тонуса, улучшение кровообращения и обменных процессов, снижение уровня стресса и тревожности, Улучшение концентрации внимания.

«Ха-дыхание».Как дышать:

- Стоя, ноги на ширине плеч, руки вдоль туловища.
- Сделать глубокий вдох, поднять руки через стороны вверх над головой.
- Задержка дыхания.
- Выдох-корпус резко наклонить вперед, руки сбросить вниз перед собой, происходит резкий выброс воздуха со звуком «ХА».

Техника «Змейка».Как дышать:

- Вдох - задержка - выдох, еще длиннее вдох - задержка - выдох и так далее по мере возможности.
- Завершаем равномерным дыханием, можно в процессе идти или пританцовывать, разгоняя кровообращение.
- Формула: 2(2)+2 далее 3(3)+3, 4(4)+4, 5(5)+5, 6(6)+6.

Техника «Хохотушка». Как дышать:

- Глубокий вдох и выдох со звуком «ха» и удлинением выдоха с каждым подходом. Получается такое прерывистое дыхание.
- Формула: 1+1, 1+2, 1+3, 1+4, 1+5 и до бесконечности. Выглядит так: ха, хаха, хахаха, хахахаха, хахахахаха, хахахахахаха.

Самомассаж.

- межбровная область: потрите это место медленными круговыми движениями;
- задняя часть шеи: мягко сожмите несколько раз одной рукой;
- челюсть: потрите с обеих сторон место, где заканчиваются задние зубы;
- плечи: помассируйте верхнюю часть плеч всеми пятью пальцами;
- ступни ног: если вы много ходите, отдохните и потрите ноющие ступни перед тем, как идти дальше.

Метод Хасая Алиева «Ключ».

Способ психофизиологической саморегуляции человека и использования энергии стрессового напряжения при решении своих задач. Разработан в начале 1980-х годов ученым, кандидатом медицинских наук, врачом –психиатром Хасаем Алиевым.

Справочно. Данный метод использован при подготовке военного персонала к подъему атомохода «Курск», испытателей международной космической программы «Марс-500» при подготовке спортсменов к Олимпийским играм.

Синхрोगимнастика.

это короткая разминка для поддержания функционального состояния человека в критических ситуациях. Ее нужно выполнять регулярно по 5 минут в любое удобное время, и она состоит из нескольких упражнений, которые стоит делать по очереди или отдельно (в зависимости от задачи).

«Хлест руками по спине»

(для раскрепощения, подъема сил и уверенности в себе).

Справочно. Из положения стоя руки опустите и максимально расслабьте, а затем произведите хлест руками вперед и, обняв себя за плечи, отведите их назад за спину. Повторяйте без остановки от 40 до 60 секунд.

«Лыжник».

Справочно. Выполняется из положения стоя, тело расслабленно, ноги на ширине плеч, руки свободно висят вдоль туловища. Теперь поднимитесь на носки, поднимите руки вперед и, не задерживая движения, сделайте мах назад с опусканием на пятки. Повторяйте без остановки от 40 до 50 секунд.

«Шалтай -Болтай» (для успокоения, расслабления и разгрузки).

Справочно. Напоминает детское движение, когда дети вертят туловище в правую и в левую стороны, не отрывая ступни ног от пола. Выполняется из положения стоя, тело расслабленно, ноги на ширине плеч, руки свободно висят вдоль туловища. Сделайте спокойный, без усилий, поворот направо и, не останавливаясь, поворот налево, руки в расслабленном состоянии сопровождают повороты. Повторяйте без остановки от 60 до 90 секунд.

Сжатие кулака.

Самое простое, упражнение для снятия стресса. В большинстве случаев эффект от него наступает сразу: уходит тревожность и страх, появляется душевный покой. При сжатии пальцев рекомендуется придерживать какой-

то цели и установки, например, успокоиться. Выполнять упражнение можно всего **3-5 минут** без перерыва.

Методика выполнения: сожмите пальцы одной руки в кулак в комфортном для вас ритме и силой 10 раз. Потом так же сожмите пальцы другой руки в кулак 10 раз.

Упражнение «Определяю цвет музыки».

Цель: развить у участников способность ассоциировать звуки и музыкальные фрагменты с цветами, а также стимулировать творческое мышление и эмоциональное восприятие музыки.

Материалы: разноцветный конструктор (кубики или детали разных цветов), музыкальные фрагменты, листы бумаги и карандаши (по желанию).

Инструкция: включить музыкальный фрагмент (от 30 секунд до 1 минуты). Это может быть мелодия, ритм или звуковой эффект.

Участники слушают музыку и выбирают из конструктора цвет или несколько цветов, которые, по их ощущениям, лучше всего отражают звучание или настроение музыки.

Затем они строят из выбранных цветных деталей определённую конструкцию - она может быть абстрактной или символизировать их восприятие музыки.

После строительства каждый участник делится своими ощущениями: *почему он выбрал именно эти цвета, что они для него означают в контексте музыки.*

Можно повторить упражнение с разными музыкальными фрагментами, чтобы увидеть, как меняются ассоциации и восприятие.

Вариант №2: предложить участникам записывать свои ассоциации в виде коротких заметок или рисунков.

Справочно. Для более младших участников можно упростить задание: выбирать только один цвет для каждой мелодии.

Рисование с закрытыми глазами: участники рисуют, не глядя на бумаге. Это помогает развить чувство пространства и уверенности в своих движениях.

Рисование необычными инструментами: использование предметов, таких как пальцы, кисти с разными текстурами (например, губки, палочки), или даже природные материалы (листья, веточки).

Слепое рисование: один участник описывает объект, а другой рисует его по описанию, не видя оригинала. Это развивает навыки слушания и интерпретации.

Рисование на больших поверхностях: использование стен или больших листов бумаги позволяет участникам выразить свои идеи более свободно и масштабно.

Коллажи и смешанные техники: комбинирование различных материалов (газеты, ткани, фотографии) с традиционным рисованием для создания уникальных работ.

Рисование под музыку: создание произведений искусства под воздействием музыки, что помогает настроиться на определённое настроение и эмоции.

Как арт-терапия помогает в осознании эмоций и проблем.

Выражение эмоций:

– многие люди испытывают трудности с вербализацией своих чувств. арт-терапия, позволяет людям «говорить» через творчество.

Осознание внутренних конфликтов:

– процесс создания «искусства» может помочь выявить скрытые чувства и конфликты, которые могут быть не видны.

Развитие навыков саморегуляции:

– творческий процесс может служить способом снятия стресса и тревоги, помогая людям научиться управлять своими эмоциями более эффективно.

Укрепление самооценки:

– успехи в творчестве могут повысить уверенность в себе и самооценку, что также способствует лучшему пониманию своих эмоций и потребностей.

Инсайты и понимание:

– создание произведений искусства может привести к неожиданным инсайтам о себе и своих отношениях, что способствует личностному росту.

В арт-терапии есть свои тонкости. Для работы подходит только спонтанное и экспрессивное творчество.

Игра как метод профилактики эмоционального выгорания. Обзор исследований о влиянии игры на психоэмоциональное состояние. Примеры успешных практик использования игр для снятия стресса.

Родители сталкиваются с высокой эмоциональной нагрузкой, постоянной заботой и ответственностью за ребенка, что может привести к эмоциональному выгоранию. Игра- не только способ развлечения, но и эффективный инструмент восстановления эмоциональных ресурсов, снятия стресса и укрепления внутреннего баланса.

Обзор исследований о влиянии игры на психоэмоциональное состояние.

Исследования показывают, что игровые методы могут эффективно снижать уровень тревожности и стресса, способствовать развитию эмоциональной устойчивости и улучшать когнитивные функции. Игровая деятельность активизирует процессы расслабления, переключения внимания и эмоциональной разрядки. Особенно это актуально для детей и подростков, но и взрослые также получают пользу от игровых техник.

- Игры и стресс: по данным ряда исследований, игровые упражнения способствуют снижению уровня кортизола - гормона стресса, а также улучшают настроение и повышают уровень эндорфинов.

- Развитие навыков саморегуляции: игры помогают развивать умение контролировать свои эмоции и поведение, что является важным аспектом профилактики эмоциональных расстройств.

- Социальные игры: способствуют улучшению коммуникативных навыков, формированию доверия и взаимопонимания в группе, что снижает чувство изоляции и одиночества.

Упражнение: «Воспоминания детских игр и приятных моментов».

Цель: помочь родителям вспомнить положительные моменты из своего детства, связанные с играми и радостными событиями, и понять, как эти воспоминания могут поддержать их в трудные моменты.

Инструкция:

1. Создать спокойную атмосферу. Попросить участников сесть удобно, закрыть глаза или сосредоточиться на дыхании, чтобы настроиться на внутренний диалог.

2. Вспомнить детские игры. Предложить родителям мысленно вернуться в детство и вспомнить одну или несколько любимых игр или забавных моментов, связанных с игрой. Вопросы:

- Какая игра приносила вам радость?
- Какие чувства вы испытывали во время игры?
- Кто был рядом? Что делало этот момент особенным?

3. Записать или описать вслух. После нескольких минут, попросить участников поделиться своими воспоминаниями, если они готовы.

4. Обсуждение. Какие чувства вызвали эти воспоминания. Какие образцы поведения или эмоции они заметили? Какие ассоциации возникли?

Обсуждение: как эти воспоминания могут помочь в преодолении стресса.

Техника «Дополнительное топливо».

Эта техника поможет обнаружить «утечку» ваших жизненных ресурсов и найти дополнительные способы их восстановления.

Закройте глаза. Расслабьтесь. Представьте, что вы превратились в машину:

- Какая вы машина – опишите - марка, цвет, год выпуска, мощность, техническое состояние.
- Какие есть возможности и ограничения в машине?
- Какой уровень топлива в вашей машине?

- Как произошло так, что уровень топлива оказался таким?
- В чем выгода того, что вы остались без топлива?
- Чем, где и когда заправляется ваша машина?
- Что может стать дополнительным топливом для машины?
- Откройте глаза. Нарисуйте эту машину.
- Какие эмоции у вас вызывает эта машина?
- Что может стать в вашей жизни дополнительным - топливом?

Напишите 20 источников дополнительного топлива для вас.

Упражнение «В лучах родительского солнца»

Вам предложен круг, который символизирует Вас – родителей. Ваша задача каждому нарисовать луч. Рисуя лучик, вы должны дать ответ на вопрос:

чем я согреваю своего ребенка, как солнце согревает землю? *(например: Я семь-восемь раз в день обнимаю ребенка, понимая, как это важно для него. Я добрая и т.п.)*

чем я согреваю себя, как вы заботитесь о себе?

Обсуждение...

Подведение итогов мероприятия. Обсуждение полученных знаний и впечатлений. Раздача материалов и ресурсов по теме.

Уважаемые родители, сегодня мы вместе прошли важный этап – научились заботиться о себе и близких, познакомились с понятием «Эмоциональный уют»; дыхательные техники и осознали их значение в создании психологической безопасности семейной среды; обсудили, что такое восстановление и поддержка души, и почему это важно.

Желаем вам успехов на пути к более гармоничным и тёплым отношениям с вашими родными! Если возникнут вопросы или понадобится поддержка, всегда можно обратиться за помощью.

Спасибо за активное участие! Готовы ответить на ваши вопросы.

Автор и составитель
педагог-психолог
Национального центра усыновления

В.П.Гришукевич