

Муниципальное казенное образовательное учреждение
для детей-сирот и детей, оставшихся без попечения родителей
«Верх-Чебулинский районный детский дом»

**«Формирование эмоционально-волевой регуляции
воспитанников»**

Семинар -практикум.

Подготовила и провела:
Матыцина Е.В.,
педагог – психолог.

февраль, 2016

Цель: Формирование практических навыков регуляции эмоционального состояния воспитанников.

План проведения:

1. Приветствие (1 мин.).
2. Упражнение «Танец с карандашами («Китайский болванчик») (3 мин.).
3. Представление темы занятия, мини-лекция «Осознанная саморегуляция»(10 мин.).
4. Упражнение «Свечи» (5мин.).
5. Работа с индивидуальным заданием (10 мин.).
6. Подведение итогов. Заключительная часть. (2 мин.).

1. Приветствие.

Цель: развитие доверительной атмосферы.

Психолог: Здравствуйте! Рада вас видеть. **2. Упражнение «Танец с карандашами»** (либо «Китайский болванчик в случае если занятие проходит в просторном помещении).

Цель: введение в тему занятия через телесное ощущение сохранить-потерять равновесие.

Психолог: Для введения в тему семинара я предлагаю вам развернуться друг к другу, взять в руки по карандашу или ручку с закрытым колпачком и попробовать удержать карандаши вдвоем, зажимая их только подушечками указательных пальцев. Если удалось удержать, то подвигайте карандаши вверх-вниз, опишите карандашом круг.

(Упражнение «Китайский болванчик» в случае, если занятие проводится в просторном помещении. Психолог предлагает найти себе пару, присесть на корточки, и, соприкасаясь друг с другом только ладонями, постараться вывести из равновесия партнера и сохранить свое равновесие. Задание выполняется до тех пор, пока один из партнеров не сдвинется с места)

Затем психолог предлагает обсудить результаты в группе. (Примерные вопросы для обсуждения).

В этом упражнении важным было сохранение равновесия.

Какое ощущение у тех, кто смог удержать равновесие?

Какие чувства испытывают те, кто потерял равновесие?

Что помогало сохранять равновесие, что мешало сохранять равновесие?

Какую тактику избирали участники?

Что значит равновесие в жизни?

При обсуждении формируется вывод, о том, что если человек умеет сохранять равновесие в жизненных ситуациях, то это помогает ему достигать своих жизненных целей и сохранять здоровье.

Внутренний мир каждого человека уникален. Нет на свете двух одинаковых людей. Но есть некоторые закономерности, характеризующие познавательные процессы людей, их переживания и поведение.

Строя свои отношения с другими людьми, мы следуем определённым правилам, иногда неловко и неумело, из-за чего возникают личные проблемы и затруднения.

Опыт работы в учреждении показывает, что для педагогов актуальной является проблема регуляции поведения детей как на уроках, так и в свободное время, дома. Эмоциональная импульсивность, конфликтность, грубость обращения друг к другу, чрезмерная обидчивость и раздражительность детей мешают продуктивной обучающей деятельности

педагога на уроках. Чтобы ребёнок мог сознательно регулировать поведение, нужно научить его адекватно выражать чувства, находить конструктивные способы выхода из сложных ситуаций. Если не сделать этого, неотрагированные чувства будут долго определять жизнь ребёнка, создавая всё новые субъективные трудности.

Средний подростковый возраст это тот период развития, который знаменует собой переход школьника от "детскости" к "взрослости". Именно он является "критическим" в онтогенезе. Здесь имеет место ряд противоречивых тенденций. Во - первых переориентация во взаимодействии взрослых на сверстников. Именно в этой среде подросток ищет признания и испытывает острую потребность в принятии и уважении. Принадлежность к подростковому сообществу определяет в целом, уровень самоуважения. При неудовлетворённости данной потребности, самоутверждение может выражаться в девиантном поведении, а в крайнем варианте влечёт уход подростка в асоциальные компании.

Во-вторых, стремление к автономии, потребность заявить о себе формирует завышенный уровень притязаний при недостаточных возможностях (коммуникативных, личностных). Это ведёт к внутреннему конфликту и может стать причиной снижения самооценки (самоуважения), закреплению комплекса "неполноценности", "вины".

В-третьих, незрелость в личном плане заключается в оценивании человека по внешности. Отсюда стремление к "ярко выраженному" подростковому стилю в одежде, манере поведения. Противоречивость заключается в стремлении выделиться, а с другой стороны в жестокое конформизме, свойственном молодёжной субкультуре. Кроме этого увлечённость внешней "атрибутикой" затеняет внутреннюю сущность, а в ней как раз и кроется резерв развития.

Но, несмотря на проблематику возраста, есть один важный и существенный момент. Он заключается в том, что любой подросток испытывает потребность в помощи "значимого взрослого" из-за того же самого желания стать взрослым!..

Попытаемся же найти причины появления различных проблем в поведении учащихся. Четыре основные причины нарушения в поведении.

Причина первая - борьба за внимание. Непослушание - это тоже возможность привлечь к себе внимание. Внимание ребёнку необходимо для его эмоционального благополучия.

Причина вторая - борьба за самоутверждение. Ребёнок объявляет войну бесконечным указаниям, замечаниям и опасениям. Возможность иметь своё мнение, принимать собственное решение - это возможность приобретать свой опыт, пусть даже ошибочный.

Причина третья - желание мщения. Ребёнок может мстить:

- за сравнение не в его пользу со старшими или младшими братьями и сёстрами;
- за унижение друг друга членами семьи;
- за развод и появление в доме нового члена семьи;
- за несправедливость и невыполненные обещания;
- за чрезмерное проявление любви взрослых друг к другу.

Причина четвёртая - неверие в собственный успех. Причинами неверия в собственный успех могут стать учебные неудачи, взаимоотношения в классе и с учителем, низкая самооценка.

В общении с подростками нужно избегать "саботажников" общения, такие как:

1. Предупреждение, предостережение, угроза. Примеры высказываний, "Делай, как сказано или:", "Смотри, как бы не стало хуже".

2. Приказ, команда. Пр., "Чтобы больше я этого не слышала!"
3. Критика, обвинение. Пр., "На что это похоже?", "Всё из-за тебя!"
4. Обзывание, высмеивание, прозвища. Пр., "Видали, первая красавица!"
5. Выспрашивание, допрос. Пр., "Я всё равно узнаю, чем вы занимаетесь?"
6. Чтение морали, проповеди. Пр., "Вспомни, сколько средств на тебя затрачено"

Вместо "Ты - замечаний" эффективнее использовать "Я - замечания". Например, "Меня расстраивает то, что ты приходишь домой очень поздно". Как считает Т. Гордон, "Я - замечание" не причиняет обиды ребёнку, не вызывает у него реакции защиты, поскольку в нём - минимум отрицательной оценке.

Трудности в общении испытывают дети, которым не хватает родительского внимания и тепла. Чаще всего социально-эмоциональные нарушения возникают вследствие длительного воздействия на ребёнка травмирующих ситуаций, нарушения межличностных отношений со взрослыми и сверстниками, что формирует у него чувство тревоги, ощущение отверженности.

Взрослым следует не забывать, что под влиянием опыта общения у ребёнка не только формируются критерии оценки себя и других, но и зарождаются очень важная способность - сочувствовать другим людям, переживать чужие горести и радости как собственные.

Конкретным содержанием работы в данном направлении должны быть как соответствующая организация учебной деятельности, включающая использование разнообразных форм словесной и несловесной поддержки детей, включение игровых моментов и элементов психогимнастики на уроках, так и организация специальных занятий - тренингов:

- Поведенческий тренинг
- Тренинг эмпатийности
- Тренинг групповой сплочённости

Итак, саморегуляция – это способность сохранять внутреннюю стабильность при изменившихся внешних условиях. Она может осуществляться через образ, слово, тело. Конечной целью ее может быть установление состояния спокойствия или мобилизации, в зависимости от ситуации в которой вы оказались.

На экране

Но в любом случае проходит через 4 этапа:

1. Перевод внимания на себя
2. Релаксация
3. Представление
4. Словесное внушение.

Разберем это поподробнее.

Первым шагом всегда является перевод внимания человека из мира внешнего на себя на свой внутренний мир. Сейчас устройтесь поудобнее в ваших **креслах** и старайтесь следовать моим инструкциям.

Упражнение со свечами.

Цель: обучение навыкам концентрации внимания на своем внутреннем мире, релаксация, развитие осознанности внутренних ощущений.

Уберите, пожалуйста, в сторону свои ручки и тетради и попробуйте, несмотря на то, что стулья в учебной аудитории - не самое удобное место для отдыха, расположиться максимально удобно и комфортно.

Следом за этим я зажгу свечи, которые стоят передо мной.

Сосредоточьтесь, пожалуйста, на этих огоньках и постарайтесь удерживать их в поле своего внимания.

Ничего другого не *нужно*. Нужно *просто* в течение двух минут сконцентрировать внимание на пламени этих свечей.

Для того, чтобы концентрация была максимально полной, попробуйте заполнить этими огоньками все свое сознание... все свое существо...

Пусть в прожекторе вашего внимания не останется ничего, кроме этих ровно горящих, согревающих и очищающих душу огоньков.

Давайте в течение 30 секунд помолчим и попробуем заняться только лишь тем, что будем любоваться пламенем, которое удерживаем в прожекторе своего внимания.

Отстранившись от потока суеты, который течет за окнами нашего зала, мы обретаем некую внутреннюю точку покоя, постоянно существующей внутри нашей души.

Обратите внимание на то, что ваши мышцы чуть-чуть расслабились. Темп дыхания стал ровнее, а само дыхание глубже, а посторонние звуки стали менее заметны, как будто погрузились в некую вату.

Попробуем перенести прожектор нашего внимания, например, на цветы, которые стоят в центре круга наших рабочих столов, на одну минуту почувствуем упругость листьев и трепетную красоту лепестков, их покой, услышим звуки, *которые они издают*, тихо покачиваясь *под* нашим дыханием.

Теперь попробуйте все тот же прожектор спокойного и сконцентрированного внимания перенести на человека, который сидит рядом с вами. Сконцентрируйтесь на нем, почувствуйте вместе с ним его покой, его радости и его печали.

А теперь, не выходя из точки внутреннего покоя, возьмите ручку и напишите на листе из вашего блокнота прилагательное, которое наиболее полно описывает самое лучшее качество человека, сидящего рядом с вами.

Произнесите это качество вслух (учащиеся по очереди произносят качество, которое им удалось осознать).

Психолог: психологи считают, что мы не можем отразить из внешнего мира того, чего нет в нас, поэтому, то качество, которое вы лучше всего почувствовали, скорее всего, присуще вам тоже.

Мы выполнили с вами первые 2 шага: перевели внимание на себя, и расслабились. Это очень важно, потому что если вы хотите перейти в другое психологическое состояние, прежде всего нужно выйти из первого, что возможно именно с помощью этих 2 шагов.

На экране слайд 5.

Следующим шагом является создание образа. Представьте себе сочный ломтик кислого лимона – почувствовали, как у вас началось слюноотделение?, а теперь холодный мокрый снег, растекающийся между лопатками. Заметили, как наше тело реагирует на образы? Именно на этом эффекте основана саморегуляция через образ.

Для создания яркого образа, он должен состоять из 3 составляющих:

- образ ощущение,

- образ - действие,
- образ ситуация.

Давайте поработаем с листами-заданиями (Приложение 1). Сейчас в ваших листах-заданиях каждому нужно будет придумать свой индивидуальный образ, способствующий расслаблению и спокойствию.

Начнем с образа ощущения: вспомните себя в спокойном расслабленном состоянии. Ощутите, где живет это ощущение в вашем теле. Как вы понимаете, что вы спокойны и расслаблены? Найдите слово, наиболее полно описывающее это ощущение, и запишите его в таблице в графе образ-ощущение.

Затем вспомните, что вы делаете в случае спокойствия и расслабления. Возможно, это сон, может это загорание на солнышке или другой образ-действие. Обозначьте слово, описывающее это действие, и запишите его в таблицу.

Теперь вспомните ситуацию, в которой вы можете чувствовать себя спокойным и расслабленным. Где это может? У вас дома, может быть, это какой-то природный пейзаж, но соответствующий именно вам, и запишите слово, обозначающее эту ситуацию в таблицу.

Ну и наконец - придумайте которое и емкое слово, которое может вас успокоить, и запишите его.

А теперь давайте попробуем проделать все эти шаги по очереди:

- Перевод внимания на себя,
- Релаксация,
- Образ-ощущение,
- Образ-движение,
- Образ-ситуация,
- Словесное самовнушение.

Проделайте то же самое, только подбирая образы для мобилизации.

Я надеюсь, что вы сможете этим пользоваться в случае, когда вам нужно изменить свое состояние.

На экране.

Еще один способ саморегуляции – это саморегуляция через тело. Скажите, если вы закроете глаза, каждый из вас сможет сказать, в какой позе он сидит? Попробуйте сесть прямо, развернуть плечи улыбнуться и произнести « Как ужасно я себя чувствую!» не получается? Потому что тело и сознание находятся у нас в очень крепкой взаимосвязи и все телесные состояния отражаются в сознании, поэтому воздействуя на тело, мы можем поменять психологическое состояние. Хорошей привычкой будет каждое утро улыбаться себе в зеркало искренней улыбкой. Это поможет сохранять хорошее настроение.

Один из самых действенных способов воздействия через тело – это дыхание.

Упражнение «Поддержка в кругу»

Цель: снятие психоэмоционального напряжения через телесный контакт.

Психолог предлагает сформировать 2 круга. В центре становится участник, который расслабляется, скрещивает руки на груди и позволяет участникам передавать себя по кругу).

После завершения упражнений ученики садятся на свои места.

Еще один способ - это аутогенная тренировка. Ее формула пропечатана в ваших рабочих листках. Она помогает за минимальное время восстановить силы организма. Пользуясь этой формулой, вы сможете в любой ситуации за короткое время восстановить силы. Но это будет ваше домашнее задание.

Окончание: Участникам предлагается по кругу произнести «Я - хороший человек!»

Цель: интеграция полученных в течение занятия эмоциональных ощущений в собственный положительный образ через словесное внушение.

Психолог: Удалось вам восстановить свое равновесие?

Желаю вам успехов!