**Семинар - практикум на тему:**

**«Регуляция эмоций при психологических нагрузках»**

*(для родителей учащихся одиннадцатых классов)*

**Цель:** повышение психолого-педагогической компетентности родителей; поиск способов регуляции эмоций при психологических нагрузках.

**Задачи:**

1. Создать доброжелательную атмосферу в коллективе родителей.
2. Обсудить с родителями влияние психологических нагрузок на ребёнка.
3. Способствовать формированию у родителей стремления помочь детям справиться с психологическими нагрузками.
4. Определить вместе с родителями способы регуляции эмоций при психологических нагрузках.

**Подготовительная работа**

1. Домашнее задание для родителей (Приложение 1.)

Педагог раздаёт родителям материалы для самостоятельного изучения – в произвольно сформированные 4 подгруппы, по одной теме в каждую подгруппу.

**Материалы и оборудование:**

1. Столы и стулья
2. Листы А4,
3. Карандаши и краски, ручки

**Категория участников:** классный руководитель, педагог – психолог, родители.

**Этапы:**

Организационный. Педагог организует среду, соответствующую целям собрания, организует взаимодействие с родителями для эффективной совместной работы.

Основной. Педагог проводит основную работу по теме в виде игр, упражнений, беседы, дискуссии.

Заключительный. Подводятся итоги проделанной работы, оценивается её эффективность, участники высказывают свои пожелания на будущее.

**Ход собрания**:

Вступительное слово педагога: «Здравствуйте, уважаемые родители! Наше сегодняшнее собрание будет проходить в нетрадиционной форме – в форме семинара - практикума. Для начала предлагаю поприветствовать друг друга с помощью игры.

1. Приветствие «Хочу поделиться»

Участники сидят в круге. Каждый участник по очереди приветствует своего соседа, при этом продолжая фразу: «Я хотел бы с Вами поделиться …» (добротой, радостью, успехом, улыбкой и т.д.)

1. Упражнение «Ассоциации» *(активизация мыслительной деятельности, оживление беседы)*

Какие ассоциации у Вас возникают, когда Вы слышите слово «Выпускник»? Необходимо, чтобы родители назвали как можно больше своих ассоциаций.

1. Дискуссия «Способы и приёмы преодоления негативных эмоций» (*обмен информацией для повышения компетентности по данной теме)*

Участники делятся на 4 подгруппы в соответствии с изученным материалом.

Каждая подгруппа заполняет таблицу:

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| Название метода | Основная суть | Ожидаемый результат | Опыт применения |
|  |  |  |  |

Затем каждая подгруппа презентует свой метод. Участники из других подгрупп могут задавать вопросы и делиться собственным опытом.

1. Практическая часть *(закрепить на практике способы и приёмы преодоления негативных эмоций).*

Участники делятся на три подгруппы и применяют полученные знания на практике.

1 подгруппа: «Терапия изобразительным искусством».

2 подгруппа: «Техника «Я-сообщение» (выполняется в парах)

3 подгруппа: «Написание писем, стихов, рассказов»

Обсуждение практической части:

- Удалось ли применить на практике данный метод?

- Оказалось ли это эффективным?

- Будете ли применять какой-либо метод со своими детьми?

1. Завершение собрания, обратная связь.

Вопросы:

- какая информация была для Вас новой сегодня?

- что больше всего запомнилось, что было интересным на собрании?

- была ли полученная информация полезной?

- как собираетесь использовать эту информацию?

1. Упражнение «Волшебные подарки» *(окончание собрания в позитивном эмоциональном состоянии).*

Участникам предлагается подарить друг другу воображаемые волшебные подарки, например, золотую рыбку, волшебную палочку, звезду с неба и т.д.

Источники:

1. URL: **<http://www.b17.ru/article/2093/>**

**Приложение 1.**

*Приёмы и способы преодоления негативных эмоций..*

|  |
| --- |
| **Арттерапия** включает: музыкотерапию, библиотерапию, сказкотерапию, терапию изобразительным искусством, кинотерапию, танцевальную терапию и др. Субъект отождествляет себя с героями художественного произведения, их эмоциональными переживаниями или эмоциональными переживаниями автора, сопереживает им и тем самым достигает эмоционального отреагирования. Это помогает осознать свои эмоции, понять их причины и обнаружить конструктивные способы разрешения проблемы, породившей нежелательные чувства и эмоции. Арттерапия позволяет дать выход отрицательным эмоциям, выразить, объяснить и переработать подавленные переживания, говорить о своих чувствах с другими людьми. Поэтому художественное произведение, неважно, книга это, музыка или фильм, подбирается в соответствии с актуальным эмоциональным состоянием человека, прибегающего к помощи арттерапии. |
| **Плач**, в котором естественным образом выражается печаль и горе. Если человек хронически запрещает себе плач и рыдания, сдерживая их посредством произвольного сокращения диафрагмы, он не освобождается от своей печали, не может покончить с ней; он даже не может ясно вспомнить, какая потеря вызывает его печаль. 15 минут плача хватает, чтобы разрядить избыточное напряжение. При этом плач не должен быть чрезмерным, т.е. мешающим общению с окружающими. В последнем случае необходимо научиться контролировать себя, отвлекаться и, самое главное, структурировать плач, т.е. установить лимит времени для слез. |
| **Осознание и переживание эмоций**. Понимание своих чувств помогает человеку осознать свои потребности, решать свои проблемы и жить удовлетворенной жизнью. Чтобы избавиться от нежелательных чувств, нужно принять их, выразить и тем самым разрядить:  • Осознание телесных ощущений, поз, мышечных напряжений, выражения лица.  • Посещение художественной галереи с последовательным сосредоточением на каждой картине и вызываемой ею эмоции.  • Завершение неоконченных дел и осознание избегаемых эмоций, воспринимаемых как нежелательные. Необходимо завершить эти болезненные эпизоды, повторно переживая их в воображении, обнаруживая дополнительные детали и связанные с ними эмоции, вновь испытывая их, описывая происходящее в настоящем времени, произнося вслух и слушая всплывающие в фантазии слова, представляя разговор с теми, кто вызвал незавершенные чувства. Эту ситуацию следует воспроизвести несколько раз, пока старые чувства не будут изжиты.  • Использование скуки и грез для осознания своих вытесненных потребностей. Следует осознать скуку как результат утраты эмоции интереса к явлениям внешнего мира и запрещения эмоциональных переживаний и видов деятельности, считающихся нежелательными. Освобождение от скуки предполагает осуществление интересных дел. Подлинные интересы и вытесненные потребности можно обнаружить с помощью анализа грез и фантазий. Необходимо признать неинтересную, но обязательную для выполнения деятельность таковой, и найти в ней интересные моменты и дополнительные смыслы. |
| **Вербализация эмоций**. Проговаривание, описание вслух или письменно своих эмоциональных переживаний и вызвавших их причин в общении с другим человеком, группой людей или самим собой. Будучи выражены в слове и оказавшись объектом пристального наблюдения, негативные чувства имеют свойство ослабевать и исчезать. Проговаривание эмоций означает, что выражение чувств не указывает на факты, связанные с другим человеком и не обвиняет его, что вызывает протест у второй стороны, а констатирует факт наличия некого эмоционального состояния у субъекта, существующего само по себе, с которым невозможно поспорить. Выражение своих истинных чувств в ситуации, где они возникли, способствует исчезновению защитных реакций, пониманию и принятию чувств и мыслей других людей, принятию их автономности и уникальности. Проговаривание эмоций содействует ослаблению эмоциональной напряжённости  Возможны следующие приемы проговаривания эмоций:  • Последовательное воспроизведение стрессовой ситуации в воображении и проговаривание всех возникающих при этом мыслей вслух.  • Техника «Я-сообщение». Сообщение партнеру начинается с местоимений «Я», «Мне», «Меня», далее называются испытываемые эмоции, описывается поступок партнера, способствующий появлению названных эмоций, и, наконец, в позитивной форме (в форме утверждения, а не отрицания) перечисляются просьбы, пожелания или требования к партнеру. Если просьбы и требования не выполняются, назначаются и затем реализуются санкции, которые должны быть реалистичными и значимыми для партнера. Существуют следующие приемы описания своих эмоциональных переживаний: называние собственных чувств («Мне грустно»), употребление сравнений и метафор («Я чувствую себя как загнанная лошадь»), описание своего физического состояния, возникшего под влиянием эмоциональных переживаний («У меня сдавило горло и перехватило дыхание»), обозначение возможных действий, к которым побуждают переживаемые чувства («Мне хочется танцевать и кричать во весь голос») [18; 23; 27].  • Написание писем, стихов, рассказов. Частным случаем является предлагаемая Д. Греем техника «Письмо любви», предназначенная для конструктивного выражения и уменьшения интенсивности гнева, страха, печали и вины в супружеских отношениях и тем самым создания условий для переживания любви. В любовном послании, адресованном супругу, рекомендуется в нескольких предложениях (на каждую эмоцию) выразить в отдельности сначала гнев, потом грусть, затем страх и вину и, наконец, любовь. В постскриптуме сообщается о своих потребностях и ожидаемых действиях партнера. Затем нужно самому же ответить на свое письмо |