

Практичні вправи для тренінгу

Психоемоційна напруга – це стан сильного перенавантаження психоемоційної сфери у відповідь на виражений подразник.

Викликати психоемоційну напругу можуть: напружені стосунки з ровесниками, несприятливий мікроклімат у родині чи в класі і багато інших факторів.

Проявляється напруга по-різному. Діти можуть самоізолюватися, уникати спілкування, можуть демонструвати спалахи агресії, роздратованості, ставати плаксивими. Зазвичай, їхня поведінка змінюється.

Ознаки психоемоційної напруги у дітей та учнів:

- важке засинання через надмірну напругу і ускладнене просинання: зранку дитина почувається втомленою;
- спостерігається емоційна лабільність – плаксивість або частий сміх без причини, надмірна вразливість, агресивність через незначне подразнення;
- низька працездатність;
- спостерігаються ознаки порушення всіх видів уваги, пам'яті;
- порушується самооцінка, зникає впевненість у власних силах, вимагає (прямо або опосередковано) зовнішньої мотивації, заохочень, підтримки дорослих;
- може відмовлятися від спільної діяльності з ровесниками, погіршується дисципліна, самоорганізація, самоконтроль;
- стає впертою, конфліктною;
- можливі порушення харчової поведінки різних типів;
- можлива втрата інтересів.

Вправи для саморегуляції психоемоційного стану

Дихальні вправи позитивно впливають на центри мозку, які відповідають за емоційну регуляцію і м'язовий тонус. Повільне глибоке дихання заспокоює, сприяє розслабленню. Часте дихання, навпаки, підвищує активність організму.

Вправа 1. В положенні сидючи або стоячи зосередьте увагу на диханні. Вдихайте носом повільно, глибоко на рахунок 1-2-3-4. Зробіть паузу також на чотири рахунки. Видихайте ротом повільно, плавно на рахунок 1-2-3-4. Зробіть паузу, рахуючи до 4. Кількість повторів – до головокружіння (5 – 7).

Вправа 2. Уявіть, що на відстані 10 -15 см від Вашого носу висить в повітрі пушинка. Дихайте носом спокійно і плавно, щоб уявна пушинка не коливалася.

Під час психічних перенавантажень часто виникає м'язова напруга в різних частинах тіла. Зняття такої напруги дозволяє відновити внутрішній баланс, розслабитися.

Вправа 3. Зняти психоемоційну напругу з усіх частин тіла відразу надзвичайно складно.

Сядьте зручно, заплющте очі, дихайте повільно і глибоко. «Пройдіться» увагою по всіх частинах тіла – з маківки до п'ят, прислухаючись до своїх відчуттів. Знайдіть місця, де напруга відчувається найбільше. Викличте максимальну напругу в цьому місці, глибоко вдихаючи. На видиху – скиньте цю напругу. Повторіть 2 – 4 рази. Якщо м'язи вдалося розслабити – Ви відчуєте приємне тепло й важкість.

Вправа 4. Намагайтеся задати тілу монотонний ритм. Наприклад, перебираючи чотки.

Вправа 5. Ми витісняємо з пам'яті зайві спогади. Якщо їх пригадати – дістати зі сховища пам'яті – ми можемо себе наситити ресурсами, прихованими в нашому досвіді, і, навіть, посилити приємний стан.

Сядьте зручно і пригадайте приємну подію зі свого життя. Скажімо, перебування на природі. Огляньтеся навколо – що бачите. Вдихніть аромати місця, в якому «знаходитесь». Прислухайтеся – знайдіть всі звуки, які є навколо. Що відчуває ваше тіло? Побудьте в цій ситуації кілька хвилин і повертайтеся.

Вправа 6. Якщо відчуваєте, що втрачаєте контроль над ситуацією, зосередьте увагу на годиннику. Впродовж наступних 10 хвилин фіксуйте увагу на кожній своїй дії. Після такої детальної концентрації Ви заспокоїтеся.

Вправа 7. Діти / учні сидять по колу із заплющеними очима. Ведучий (педагог) називає по черзі різні частини тіла, а учасники намагаються сконцентруватися на них. Ускладнення (підлітки): після частин тіла називають внутрішні органи.