**Тренинг с членами семей участников СВО**

**«Снятие эмоционального напряжения»**

Психологическая помощь необходима не только участникам Специальной военной операции, но и их близким. Когда мужчина отправляется на фронт, привычный мир для его семьи рушится. Часто родственники остаются один на один со своими тревогами и страхами.

**Задачи тренинга**: познакомить участников с некоторыми приёмами психологической саморегуляции, создать благоприятные условия для продуктивной работы над собой, совершенствовать развитие личностных качеств, стабилизируя внутреннюю душевную гармонию, формировать психологическую устойчивость в стрессовых ситуациях.

**Ход:**

Каждый человек в своей жизни, в том числе и мы с вами, испытывал в своей жизни отрицательные эмоции страха, тревожности, обиды и т.п.

Для начала я предлагаю вам включиться в игру “Знакомство”. Конечно, мы знаем друг друга по именам, но всегда ли мы знаем, чем больше всего любят заниматься, что лучше всего умеют делать наши знакомые, одноклассники, коллеги, с которыми мы проводим большую часть своего времени.

**Выступление психолога**

Большинство из нас настолько привыкло к душевному и мышечному напряжению, что воспринимают его как естественное состояние, даже не осознавая, насколько это вредно. Следует четко уяснить, что освоив релаксацию, можно научиться это напряжение регулировать, приостанавливать и расслаблять по собственной воле, по своему желанию. Полная мышечная релаксация оказывает положительное влияние на психику и нормализует душевное равновесие, дает необходимый короткий отдых.

Рассмотрим сначала естественные способы регуляции организма. Наверняка вы интуитивно используете многие из них, назовите какие именно?

Участники перечисляют:

А) длительный сон

Б) вкусная еда

В) общение с природой и животными

Г) баня

Д массаж

Е) движение

Ж) танцы, смех

**Размышление о приятном, расслабление мышц.**

- попробуйте задать себе вопрос:

- что помогает вам поднять настроение, переключиться

- что я могу использовать из выше перечисленного

К сожалению, подобные средства нельзя использовать на работе, непосредственно в тот момент, когда возникает напряженная ситуация или накопилось утомление. В таких случаях можно использовать специальные способы саморегуляции, которые достаточно просты в использовании, весьма эффективны, и для их освоения требуется минимальное количество времени.

**Основная часть**

**Проблемная ситуация: « Вспомни что-нибудь неприятное»**

Участникам предлагается закрыть глаза и вспомнить какое-либо неприятное событие, происшедшее с ним совсем недавно ( в течение 1 минуты) со всеми подробностями и не открывая глаза, застыть в том положении, в котором участники находились в процессе воспоминания с помощью «внутреннего взгляда посмотреть» на то в каком состоянии находятся мышцы тела.(начинаем с лицевых мышц и заканчивая ногами) запомнить данное состояние.

**Обсуждение ощущений:**

- какие ощущения возникли в процессе воспоминания?

- какие ощущения были в мышцах?

- где больше всего чувствовалось напряжение?

- приятным было такое состояние?

**Беседа:**

- Какой вред наносит постоянное напряжение?

- Меняется мимика, повышается тонус скелетной мускулатуры темы речи, суетливость, изменяется дыхание, пульс, цвет лица, могут появится слезы.

Первым шагом к успеху является психологическая установка на успех. «Хранить в своей памяти негативные представления равнозначно медленному самоубийству» - пишет Х. Линдеман, изестный специалист по аутогенной тренировке.

**Итог**

Самый простой, но достаточно эффективный способ эмоциональной саморегуляции – расслабление.

В гневе сжимаются зубы, меняется выражение лица, возникает это автоматически, рефлекторно. Однако стоит запустить вопросы «самоконтроля», «не сжаты ли зубы», «как выглядит мое лицо» и мимические мышцы начинают расслабляться; Хорошо помогают упражнения на дыхание: « самомассаж», « пропевание звуков».

**Упражнение: « Вспомни неприятную ситуацию и расслабься»**

Задачи: контроль мышечного напряжения.

Инструкция:

Необходимо погрузиться в воспоминания той же ситуации, но при этом постараться контролировать мышечное напряжение и в случае возникновения напряжения - расслабиться.

**Рефлексия:**

Что чувствуете?

Какие ощущения возникли после расслабления?

**Телесно ориентированное упражнение «Погода»**

Задачи: выработать положительное качество для расслабления.

Инструкция:

Участники разбиваются по парам.

Одни отворачиваются к партнеру спиной, первый – «бумага», второй «художник». Ведущий предлагает «художникам» нарисовать на «бумаге» (спине) сначала теплый ласковый ветер;

- затем усиливающий ветер

- затем дождь

- сильный ливень, переходящий в град

- снова ветер, переходящий в теплое солнышко, согревающее всю землю

- в конце ласковое теплое солнышко, согревающее всю землю.

По окончании упражнения, участники меняются местами.

**Рефлексия.**

- что вы чувствуете?

Итог. Каждый участник высказывает свое мнение и рассказывает о тех ощущениях, которое появились в процессе игры.

**“Паутина”.**

Участники по очереди будут передавать сидящему рядом человеку волшебный клубок, оставляя ниточку у себя, и говорить о себе как о компетентном человеке. Например: “Меня зовут Рита. У меня лучше всего получаются картины, нарисованные красками из баллончиков на бетонной стене, занимаюсь художественной гимнастикой”.(Другим вариантом сообщенной информации могут быть дополнительные сведения о выбранном учебном заведении и отношении к нему).

**“Запутки”.** Участники стоят в тесном кругу, и по команде ведущего каждый из них берется левой рукой за левую руку соседа справа, а правой рукой- за правую руку человека, стоящего напротив. После этого им дается задание распутаться, не отпуская руки; разрешается только проворачивать кисти относительно друг друга. Оптимальное число участников в кругу от 6 до 8; при большем их количестве целесообразно выполнять упражнение в нескольких кругах, организовав между ними соревнование на скорость.

Психологический смысл упражнения. Упражнение способствует повышению уровня сплоченности участников, “ломая” пространственные барьеры между ними. Кроме того, упражнение моделирует проблемную ситуацию в группе, которая требует креативного решения.

**“Человек на мосту”**

“Полицейский увидел человека, который собирался прыгнуть с моста и спросил у него: “проблемы с деньгами?” “Нет” - ответил он. “Проблемы в семье?” - задал другой вопрос полицейский, “Нет. Меня волнуют мировые проблемы”- ответил самоубийца, стоя на перилах моста. “Все не так уж и плохо, спускайся, давай поговорим”- сказал полицейский. Человек спустился с перил, около часа, они, беседуя, прохаживались по мосту. Потом спрыгнули с моста оба”.

Обсуждение ситуации: Как вы считаете, в чем ключевая идея, рассказанной ситуации? (О подверженности чужим эмоциям, “эмоциональном заражении”). (О неумении регулировать свое эмоциональное состояние, отделять “свое” и “чужое” настроение).

Человек вполне способен научиться регулировать свое эмоциональное состояние, управлять своим настроением, одним из таких способов является релаксация.

**Упражнение “Водопад”**

Условия проведения: сенсорная комната. Звучит спокойная музыка.

Цель: Данное упражнение на воображение поможет расслабиться. Обрести душевное равновесие. После стоит заниматься чем-нибудь спокойным, позволяющим участникам использовать свою интуицию.

Инструкция: Сядьте поудобнее и закройте глаза. Два-три раза глубоко вдохните и выдохните…..

Представь себе, что ты стоишь возле водопада. Но это не обычный водопад. Вместо воды в нем падает вниз мягкий белый свет. Теперь представь себя под этим водопадом и почувствуй, как этот прекрасный белый свет струится по твоей голове. Ты чувствуешь, как расслабляется твой лоб, затем рот, как расслабляются мышцы шеи.

Белый свет течет по твоим плечам, затылку и помогает им стать мягкими и расслабленными.

Белый свет стекает с твоей спины, и она тоже становится мягкой и расслабленной.

А свет течет также по твоим рукам, по ладоням, по пальцам. Ты замечаешь, как руки и ладони становятся все мягче и расслабленнее. Свет течет и по ногам, спускается к твоим ступням. Ты чувствуешь, что и они расслабляются и становятся мягкими.

Этот удивительный водопад из белого света обтекает все твое тело. Ты чувствуешь себя совершенно спокойно и безмятежно, и с каждым вдохом и выдохом ты все глубже расслабляешься и наполняешься свежими силами…. (30 секунд)

Теперь поблагодари этот водопад света за то, что он тебя так чудесно расслабил. Немного потянись, выпрямись и открой глаза.

Анализ упражнения: Опишите водопад света, каким он был? Какие чувства вы ощутили? Запомните все приятные ощущения и чувства, которое подарил вам воображаемый водопад света. Теперь представьте, что вы кладете эти чувства в надежное место и можете достать их оттуда, когда пожелаете. Нарисуйте это место.

**Ритуал прощания:**

- “Какого цвета мое настроение” все рисуют цвет своего настроения в тетрадях.

- “Передай тепло другу” - все встают в круг, берутся за руки, по цепочке пожимают друг другу руку.