**План – конспект занятия кружка «Психология общения»**

**Занятие № 93-95**

**Форма работы: информационный час**

**Тема занятия: Упражнения на снятие эмоционального напряжения «Морщинки». Секреты бесконфликтности. «Техника снятия напряжения». Подведение итогов раздела.**

**Занятие № 93-94. Упражнения на снятие**

**эмоционального напряжения «Морщинки».**

**Секреты бесконфликтности. «Техники снятия напряжения».**

Большинство из нас уже 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 мозгу.

Рассмотрим сначала *естественные способы регуляции организма.* Наверняка вы интуитивно используете многие из них: длительный сон, вкусная еда, общение с природой и животными, баня, массаж, движение, танцы, музыка, смех, размышление о приятном, различные движения потягивания, расслабления мышц, вдыхание свежего воздуха и т.д.). Попробуйте задать себе вопросы:

-Что помогает вам поднять настроение, переключиться?

-Что я могу использовать из выше перечисленного?

На бумаге, составьте перечень этих способов.

К сожалению, подобные средства нельзя, как правило, использовать на учебе, непосредственно в тот момент, когда возникла 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.

**Управление тонусом мышц, движения**

Под воздействием психических нагрузок возникают мышечные зажимы, напряжение. Умение их расслаблять позволяет снять нервно-психическую напряженность, быстро восстановить силы.

Сядьте удобно, закройте глаза;

- дышите глубоко и медленно;

- пройдитесь внутренним взором по всему вашему телу, начиная от макушки до кончиков пальцев ног и найдите места наибольшего напряжения (часто это бывают рот, губы, челюсти, шея, затылок, плечи, живот);

- постарайтесь еще сильнее напрячь места зажимов (до дрожания мышц), делайте это на вдохе;

- прочувствуйте это напряжение;

- резко сбросьте напряжение – делайте это на выдохе;

- сделайте это несколько раз.

**Упражнения для снятия напряжения с мышц лица.**

***Упражнение «Морщинки»***

1.Несколько раз вдохни и выдохни. Широко улыбнись своему отражению в зеркале.

2.Наморщи лицо, начиная со лба: брови, нос, щеки. Подними и опусти плечи.

3.Расслабь мышцы лица. Если чувствуешь **напряжение,** скажи себе: *«Спокойно»*, - и успокойся. Расслабь мышцы шеи и плеч.

***Упражнение «Бабочка»***

Представьте себе теплый, летний день. Ваше лицо загорает, нос тоже загорает – подставьте нос солнцу, рот полуоткрыт. Летит бабочка, выбирает, на чей нос сесть. Сморщить нос, поднять верхнюю губу кверху, рот оставить полуоткрытым *(задержка дыхания)*. Прогоняя бабочку можно энергично двигать носом. Бабочка улетела. Расслабить мышцы губ и носа *(на выдохе).*

*(повторить 2-3 раза)*.

***Упражнение «Качели»***

Представьте себе теплый, летний день. Ваше лицо загорает, ласковое солнышко гладит вас *(мышцы лица расслаблены)*. Но вот летит бабочка садится к вам на брови. Она хочет покачаться как на качелях.

Пусть бабочка качается на качелях. Двигать бровями вверх – вниз.

Бабочка улетела, а солнышко пригревает *(расслабление мышц лица).*

 *(повторить 2-3 раза)*.

**Упражнения на снятие мышечного напряжения.**

***Упражнение «Гора с плеч»***

Выполняется стоя или сидя.

Максимально резко поднять плечи, широко развести их назад и опустить

***Упражнение «Замок»***

Исходное положение – сидя, корпус выпрямлен, руки на коленях, сомкнуты в "замок".

Вдох – поднять руки в "замке" над головой, ладонями вперед.

Задержать на 2–3 с дыхание, сделать резкий выдох через рот, руки падают на колени.

**Упражнения на снятие мышечных зажимов.**

***Упражнение «Сосулька» («Мороженое»)***

Цель: управление состоянием мышечного напряжения и расслабления.

Встаньте, закройте глаза, руки поднимите вверх. Представьте, что вы — сосулька или мороженое. Напрягите все мышцы вашего тела. Запомните эти ощущения. Замрите в этой позе на 1–2 минуты. Затем представьте, что под действием солнечного тепла вы начинаете медленно таять. Расслабляйте постепенно кисти рук, затем мышцы плеч, шеи, корпуса, ног и т.д. Запомните ощущения в состоянии расслабления. Выполняйте упражнение до достижения оптимального психоэмоционального состояния.

Это упражнение можно выполнять лежа на полу. Обратите внимание на то, как приятно быть растаявшей сосулькой, запомните эти ощущения расслабленности, покоя и прибегайте к этому опыту в напряженных ситуациях.

***Упражнение «Лимон»***

Цель: управление состоянием мышечного напряжения и расслабления.

Сядьте удобно: руки свободно положите на колени (ладонями вверх), плечи и голова опущены, глаза закрыты. Мысленно представьте себе, что у вас в правой руке лежит лимон. Начинайте медленно его сжимать до тех пор, пока не почувствуете, что «выжали» весь сок. Расслабьтесь. Запомните свои ощущения. Теперь представьте себе, что лимон находится в левой руке. Повторите упражнение. Вновь расслабьтесь и запомните свои ощущения. Затем выполните упражнение одновременно двумя руками. Расслабьтесь. Насладитесь состоянием покоя.

И наконец, при сильном нервно-психическом напряжении вы можете выполнить 20–30 приседаний либо 15–20 прыжков на месте. Данный метод снятия психоэмоционального напряжения широко используется как спортсменами, так и артистами перед ответственными выступлениями.

**Техники управления своим внутренним состоянием**

***Упражнение «Голосовая разрядка»***

Сделать выдох, затем медленно глубокий вдох и задержать дыхание.

На выдохе издать резкий звук "Ух!"

***Упражнение «ДЫШИТЕ ГЛУБЖЕ, ВЫ ВЗВОЛНОВАНЫ»***

 Когда вы испытываете эмоциональный дискомфорт, просто проверьте, как вы дышите. Вдох состоят из трёх фаз вдох – пауза – выдох.

 При повышенной возбудимости, беспокойстве, нервозности или раздражительности нужно увеличить время на все 3 фазы. Начните с 5 секунд. Долго дышать в таком ритме не нужно. Следите за результатом и по нему ориентируйтесь. Можно увеличивать длительность каждой фазы. Для того что бы поднять общий тонус, собраться с силами чередование фаз должно быть следующим вдох-выдох-пауза.

***Звуковая гимнастика***

 Звуковая гимнастика действует по принципу вибрационного массажа с тренировкой дыхательной мускулатуры и диафрагмы. Разные звуки порождают разные вибрации, которые влияют на наше самочувствие.

Звук "О"– воздействует на сердце, легкие;

Звуки "Я", "М"– воздействуют на работу всего организма;

Звук "ХА"– помогает повысить настроение.

**Техника, снимающая напряжение «Метод дисоциации»**

Позволяет снизить эмоции в стрессовой ситуации. Можно выполнять во время стрессовой ситуации или дома.

1. Вспомните неприятную ситуацию с кем-то в общении.
2. Прочувствуйте свои ощущения.
3. Представьте себе помещение, где происходила ситуация.
4. Представьте себе, что вы медленно поднимаетесь из комнаты наверх, до крыши дома.
5. Рассмотрите две фигуры внизу (свою и того человека).
6. Прочувствуйте свои ощущения.
7. Представьте себе, что вы поднимаетесь в небо на высоту полета птиц.
8. Рассмотрите два силуэта (свой и того человека).
9. Представьте себе, что вы поднимаетесь над землей.
10. Рассмотрите две точки (Вы и тот человек).
11. Прочувствуйте свои ощущения.

*В идеале Вы должны чувствовать, как эмоции утихли, а интеллектуальная включенность осталась (если Вы применяете эту технику в процессе неприятного для Вас общения).*

**Занятие № 95. Подведение итогов раздела.**

**Смотреть:**

**Презентация 10.04 \_Психология общения\_Подведение итогов раздела.**