**Сказкотерапевтический тренинг 'Страус'**

**Занятие по обучению новым моделям поведения в кризисных ситуациях**

**Цель занятия:** помочь участникам осознать свою модель поведения в кризисных ситуациях и обучить их новым навыкам, которые помогут повысить уверенность в себе и эффективно справляться с трудностями.

**Задачи занятия:**

**Осмысление собственной модели поведения в кризисной ситуации.** Участники обсуждают, как они обычно реагируют на стрессовые ситуации, какие стратегии используют для решения проблем и какие эмоции испытывают.

**Обучение навыкам релаксации.** Участники знакомятся с техниками релаксации, которые помогают снизить уровень тревожности и напряжения. Это может быть дыхательная гимнастика, медитация, мышечная релаксация и другие методы.

**Поиск новых путей разрешения личных проблем.** Участники обсуждают возможные пути решения своих проблем, делятся опытом и советами. Важно создать атмосферу поддержки и понимания, чтобы каждый участник чувствовал себя комфортно и мог открыто высказываться.

**Методы работы:**

**Групповая дискуссия.** Участники обсуждают свои мысли, чувства и опыт, делятся своими историями и примерами.

**Ролевые игры.** Участники разыгрывают ситуации, которые могут возникнуть в кризисных ситуациях, чтобы понять, как они будут себя вести и какие стратегии использовать.

**Обратная связь.** Участники получают обратную связь от других участников и от ведущего, чтобы понять, как их поведение воспринимается со стороны и какие аспекты можно улучшить.

**Материалы:**

Компьютер , проектор для демонстрации презентации

Бумага, фломастеры, ручки для записей, мяч, ленты.

Важно создать доверительную атмосферу, чтобы участники чувствовали себя комфортно и могли открыто высказываться. Это поможет им осознать свою модель поведения в кризисных ситуациях и найти новые пути решения проблем.

**Слайд 1**

Ребята, сегодня у нас с вами необычный урок. Мы с вами совершим путешествие по сказочной стране, научимся бороться со страхами, агрессией, гневом. Обучимся навыкам релаксации и поиску новых путей разрешения л проблем.

 А поможет нам с вами сказочный герой Страус.

**Слайд 2 Бейджики и упражнение «Моё настроение»**

Для того чтобы общаться более успешно, нам необходимо познакомиться и проверить ваше настроение.

Прикрепите бейджики

Возьмите смайлики и нарисуйте ваше настроение!

 Покажите! Молодцы!

**Слайд 3**

***Давайте познакомимся со сказочным героем.***

***Жил-был Страус, который очень боялся Опасности.***

***Едва завидев даже маленький признак неприятности, он поспешно закрывал глаза и быстро прятал голову в песок.***

***Когда Опасность подходила к этому согнутому созданию, она задевала его.***

***Иногда сильно, иногда не очень. И шла себе дальше.***

***Как только Страус понимал, что Опасность миновала, он поднимал голову, облегчённо вздыхал и продолжал дальше жить своей растительной жизнью.***

**Обсуждение**

- Что чувствовал страус? (страх, опасность, агрессию со стороны окружающего мира.)

- Как поступал страус? (он прячется и даже не пытается сопротивляться)

- Как вы поступаете, когда чувствуете агрессию со стороны окружающих направленную на вас?

- Вы сами бываете агрессивными?

- Как вы справляетесь с гневом, обидой и агрессией?

**Три варианта:**

(Уйти от агрессии и переждать дома)

(Ответить грубостью, а потом долго нервничать)

(Всё держать в себе)

**Слайд 4. Упражнение «Рассерженные шарики»**

Давайте посмотрим, что бывает с нами, когда мы выходим из себя и не можем что-то стерпеть.

Возьмите красные шары, представьте, будто надутый шарик – это тело человека, а находящийся в нем воздух – чувства раздражения и гнева.

**Что случится, когда чувство гнева и раздражения переполнят человека?**

 **Можем ли мы, переживая раздражение и гнев, оставаться спокойными?**

Давайте посмотрим, что произойдёт, если человека переполненного раздражением, обидой или гневом задеть? Лопните ваши шары!!!

**Может ли такой способ выражения гнева быть безопасным? Почему?** Что вы почувствовали, когда взорвался шарик?  Если шарик – это человек, то взрывающийся шарик означает какой-нибудь агрессивный поступок, например нападение на другого человека. **Можно ли считать такой способ выражения гнева безопасным?**

Давайте теперь надуем синие шарики, но завязывать их не будем.

Вы помните, шарик – это человек, а воздух внутри него – чувства раздражения и гнева. А теперь выпустите из шарика немного воздуха и снова крепко его зажмите. Вы заметили, что шарик уменьшился?

Взорвался ли шарик, когда вы выпустили из него воздух? Можно ли такой способ выражения гнева считать более безопасным?

**Вывод**

 **Гнев – малоприятная эмоция, поэтому часто его проявление оказывается под запретом. Но если запретить себе его проявление, гнев никуда не денется. Очень важно научиться проявлять свой гнев. Когда мы выражаем гнев и раздражение, контролируя их, то они могут “выйти” из человека, как воздух из нашего шарика и никому не причинят вреда.**

**Слайд 5-9 конструктивные варианты выражения агрессии.**

**Я вам предлагаю использовать конструктивные варианты выражения агрессии.**

**справиться с гневом, агрессией можно с помощью физических упражнений или ходить до усталости;**

**порвать что-нибудь ненужное (газеты, бумагу);**

**выразить свои чувства с помощью красок; Мы используем с вами песочную терапию.**

**использовать «Я-сообщение».**

Например. «Когда ты кричишь, я расстраиваюсь (злюсь). Прошу тебя говорить спокойно. Тогда мы сможем обсудить все вопросы».

Мне не нравиться, что ты постоянно меня дразнишь!

**Вывод:**

« Управлять своим гневом - значит уметь его правильно выражать, а не искусно прятать»

**Слайд 10.**

***Давайте вернемся к нашему другу Страусу***

***Однажды Страусу повстречался другой Страус.***

***— Слушай, друг, — спросил тот, — а почему ты все время прячешь голову в песок? Ведь с твоими сильными ногами от Опасности можно убежать так быстро, что она никогда тебя не догонит.***

***— А ведь верно, — откликнулся наш герой и стал бегать от Опасности.***

***«Как здорово! Зоркий взгляд, сильные ноги и никаких грубых пинков!» — однажды остановившись, подумал Страус.***

***Он вздохнул, вспомнив свое недавнее прошлое, а затем снова куда-то побежал.***

От кого и от чего бежит Страус?

 (он испытывает постоянный страх перед опасностью)

**Слайд 11 .** Взаимодействие со страхом

**Значит надо научиться взаимодействовать со страхом.**

**Многие наши страхи и ограничения мешают нам двигаться вперед, а некоторые «заслоняют» цель, не позволяя отчетливо представить себе желаемое будущее.**

 Сейчас я предлагаю каждому выбрать себе партнера. Один участник в паре будет играть роль «страха» и при этом стараться удержать своего «хозяина» или заслонить ему путь вперед. Второй — взаимодействовать со своим «страхом», вырываясь от него или обходя. Возьмите красные ленты, вы в роли страха.

***Обсуждение***

После выполнения упражнения участники отвечают на вопросы.

Легко ли вам было взаимодействовать с собственным страхом?

Была ли для вас привычной или, наоборот, оказалась неожиданной модель вашего поведения?

Легко ли было уйти от страха, победить, став сильнее его?

Довольны ли вы результатом?

Что нового вы узнали о себе?

**Слайд 12**

**Чтобы справляться со страхом надо не убегать от него, а научиться решать проблемы.**

**Слайд 13 Упражнение «Даже если…» – «В любом случае…»**

**Давайте выполним упражнение «Даже если…» – «В любом случае…»**

Девочки берут цветок, на котором написано «Даже если …», а мальчики берут цветок, на котором написано «В любом случае…» и стараются решить проблему.

Трудно было выполнять упражнение

**Слайд 14**

 **Вывод –** **В сложных ситуациях необходимы навыки саморегуляции**.

**Можно пользоваться правилом: «Мысли выбирай, как цветы – и выбирай только красивые (положительные)»**

**Слайд 15**

[**Обучение приемам эмоциональной разрядки и мышечной релаксации**](http://psixologiya.org/psixoterapiya/psixologicheskie-uprazhneniya/1717-obuchenie-priemam-emoczionalnoj-razryadki-i-myshechnoj-relaksaczii.html)

 Сейчас вы научитесь **приемам расслабления**, которые можно использовать в любых сложных жизненных ситуациях. Напрягите мышцы всего тела, рук, ног; сильно сожмите кулаки... А сейчас расслабьте все части тела (этот прием повторите 3—5 раз).

Еще один прием: сделайте очень глубокий вдох, самый глубокий (на счет 1-4), задержите дыхание на 10—15 секунд. Теперь выдохните весь воздух из легких (на счет 1-6) и с выдохом расслабьтесь, сбросьте напряжение, возвратитесь к нормальному дыханию.

Запомните это ощущение, оцените его (прием можно повторить 4—5 раз.Вдох следует сочетать с напряжением мышц, выдох — с расслаблением).

Как вы себя чувствуете? Какие эмоции вас переполняют?

**Расслабление (релаксация) лучше всего ощущается после напряжения и способствует восстановлению сил и энергии.**

**После глубоких вдохов и медленных выдохов человеку всегда становится легче.**

**Слайд 16**

***Вернёмся к нашему сказочному другу Страусу***

***Вскоре страус встретил Орла.***

***—  Послушай, птица, почему ты все время бегаешь от Опасности? — спросил тот. — У тебя же есть крылья! Поднимись над Опасностью, и она не доберется до тебя.***

***—  Страусы не летают, — с сожалением ответил наш герой.***

***— Но у тебя есть крылья, — повторил Орел — значит, ты можешь летать. Только попробуй. Вот, смотри, как я это делаю.***

***И Орел взлетел высоко в небо.***

***—  Ух, ты! — восторженно воскликнул Страус и сделал робкую попытку взлететь. Крылья его не послушались. — Ну вот, я так и знал, — грустно сказал он себе и продолжил, как и прежде, убегать от Опасности.***

***Но однажды Опасность окружила Страуса со всех сторон.***

***— Некуда бежать, — с грустью пробормотал он и собрался было, как прежде, спрятать голову в песок, как вдруг вспомнил слова Орла: «Ты можешь летать. Только поверь в себя!»***

***И Страус впервые ощутил свою внутреннюю силу. Он направил ее в крылья и... взлетел.***

**Слайд 17. Давайте и мы полетаем вместе с нашим героем!**

Расположитесь удобно на пуфиках.

**Мгновение — и вы сами становитесь этим орлом. Расправив свои могучие крылья, вы легко ловите упругие потоки воздуха и свободно скользите в них**... Вы видите рваные, клочковатые облака, плывущие под вами... Далеко внизу — игрушечные рощицы, крошечные дома в долинах, миниатюрные люди... Ваш зоркий глаз способен различить самые мелкие детали развернувшейся перед вами картины. Вглядитесь в нее. Рассмотрите подробней...

**Вы слышите негромкий свист ветра и резкие крики пролетающих мимо мелких птиц. Вы чувствуете прохладу и нежную упругость воздуха, который держит вас в вышине. Какое чудесное ощущение свободного полета, независимости и силы! Насладитесь им...**

**Вам не составляет труда достигнуть любой самой высокой и не доступной для других вершины. Выберите себе удобный участок и спуститесь на него, чтобы оттуда, с недосягаемой высоты, посмотреть на то, что осталось там, далеко, у подножия гор... Какими мелкими и незначительными видятся отсюда волновавшие вас проблемы! Оцените — стоят ли они усилий и переживаний, испытанных вами? Спокойствие, даруемое высотой и силой, наделяет вас беспристрастностью и способностью вникать в суть вещей, понимать и замечать то, что было недоступно там, в суете. Отсюда, с высоты, вам легко увидеть способы решения мучивших вас проблем... С поразительной ясностью осознаются нужные шаги и правильные поступки...**

Вы снова здесь, в этой комнате. Вы вернулись сюда после своего удивительного путешествия...

По окончании упражнения **каждый желающий может рассказать о тех чувствах, которые пережил.**

**Слайд 18**

**Давайте вернёмся к нашему сказочному другу Страусу, что он ощутил после полёта.**

***Итак, Страус последовал совету Орла. Он махал своими крыльями все сильнее и сильнее и вдруг почувствовал радость полета. Он забыл об Опасности и парил в небе, наслаждаясь простором и свободой.***

***Когда Страус посмотрел на землю, то увидел Опасность, от которой он улетел. С высоты птичьего полета она показалась ему такой маленькой, что Страус, удивившись, подумал: «Это ее я все время боялся? Да она же совсем не страшная!»***

***Он спустился вниз, по-новому посмотрел на Опасность и спросил:***

***— Что тебе от меня надо?***

***—  Ничего, — ответила Опасность и улыбнулась. — Я просто играла с тобой. Пока!***

***И она ушла искать других страусов, чтобы поиграть с ними.***

***— Вот оно что, — глубокомысленно произнес наш герой и снова взлетел в небо.***

***Уж очень ему понравилось летать.***

**Слайд 19**

Анализ сказки «Страус»

1. О чем эта сказка?

2. Почему Страус боялся Опасности?

3. Можно ли было считать его по-настоящему сильной птицей?

4. Чем отличался маленький Орел от большого Страуса? Чему он его научил?

5. Что нужно было сделать Страусу, чтобы взлететь?

6. Почему, когда Страус посмотрел Опасности в глаза и поговорил с ней, она ушла от него?

7. Что делает с человеком страх?

8. Как вы поступаете в сложных жизненных ситуациях?

9. Есть ли у вас внутренняя энергия и сила? Где в теле вы ее ощущаете?

10. Что такое «сила духа» ?

11. Чему мы можем научиться у этой сказки?

**Обсуждение занятия**

Что вам понравилось и запомнилось? Какой вывод для себя сделали.

**Слайд 16**

**Спасибо вам большое! С вами работать одно удовольствие!**

**Педагог-психолог Курбанадамова Джамилат Амирхангаджиевна**