

ПРОГРАММА ЗАНЯТИЙ

УМЕЛЫЕ РОДИТЕЛИ



«САМОРЕГУЛЯЦИЯ ПРИ ОБЩЕНИИ РОДИТЕЛЕЙ
С РЕБЕНКОМ РАС И ТМНР»

ЦЕЛЬ ЗАНЯТИЯ

ОБУЧЕНИЕ СПОСОБАМ САМОРЕГУЛЯЦИИ

ЗАДАЧИ:

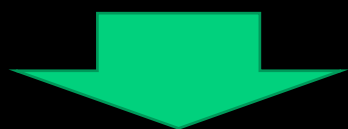
- Изучение понятия саморегуляции
- Обучение родителей навыкам расслабления, успокоения



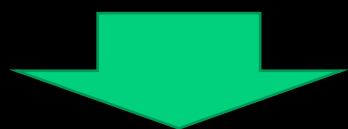
Саморегуляция –

это особая активность, направленная на изменение сложившегося положения (критической ситуации), которое расценивается как негативное, неприятное, трудное

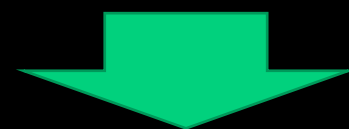
ВИДЫ САМОРЕГУЛЯЦИИ



Саморегуляция
поведения



Саморегуляция
состояния



Саморегуляция
целей и мотивов





Тип саморегуляции –

представляет собой какие-либо действия, которые осуществляются человеком для того, чтобы изменить критическую, трудную ситуацию

САМОЗАЩИТНЫЕ ТИПЫ САМОРЕГУЛЯЦИИ

- Внешнеобвиняющая - агрессия на людей и предметы.
- Оправдание себя, приведение доводов в свою защиту.
- Уход из критической ситуации («бросить все и уйти»)
- Подчинение в критической ситуации (родителям, воспитателям)



Дети (и взрослые), у которых встречаются такие типы саморегуляции обычно неуверенные, тревожные, невротные и капризные, либо тихие и "забитые".

РИГИДНЫЕ (НЕПЛАСТИЧНЫЕ) ТИПЫ САМОРЕГУЛЯЦИИ

- Фиксация на препятствии ("я этого и ждал, вот случилось такое...")
- Признание себя неудачником, причиной всех неприятностей ("такой я плохой...")
- Фиксация на цели ("нет, я все равно хочу именно это")



Таким образом поступают те дети (и взрослые), которые не умеют справляться с критическими ситуациями, опыт этих ситуаций их ничему не научил, они не умеют изменять свое поведение в связи с изменившимися обстоятельствами

ЗАМЕСТИТЕЛЬНЫЕ ТИПЫ САМОРЕГУЛЯЦИИ

- Замещение цели ("Это не получается, зато можно сделать другое, которое не менее привлекательно")
- Смещение активности (направить энергию в другое русло)
- Фантазирование - "прокручивание" в мыслях критической ситуации, с придумыванием приятного окончания ее.



Такие действия спасают человека от напрасной траты сил, от негативных переживаний

АДЕКВАТНЫЕ (УСЛОВНО) ТИПЫ САМОРЕГУЛЯЦИИ

- Терпение, спокойствие ("ничего страшного, надо потерпеть")
- Отрицание критической ситуации ("мне совсем не плохо, не обидно, ничего плохого не произошло")
- Конструктивный выход, т.е. разрешение ситуации за счет своих действий, усилий ("это все надо исправить, переделать")



Это наиболее адекватные формы саморегуляции. Обычно они не приводят к ухудшению ситуации и к переживанию субъектом отрицательных эмоций.

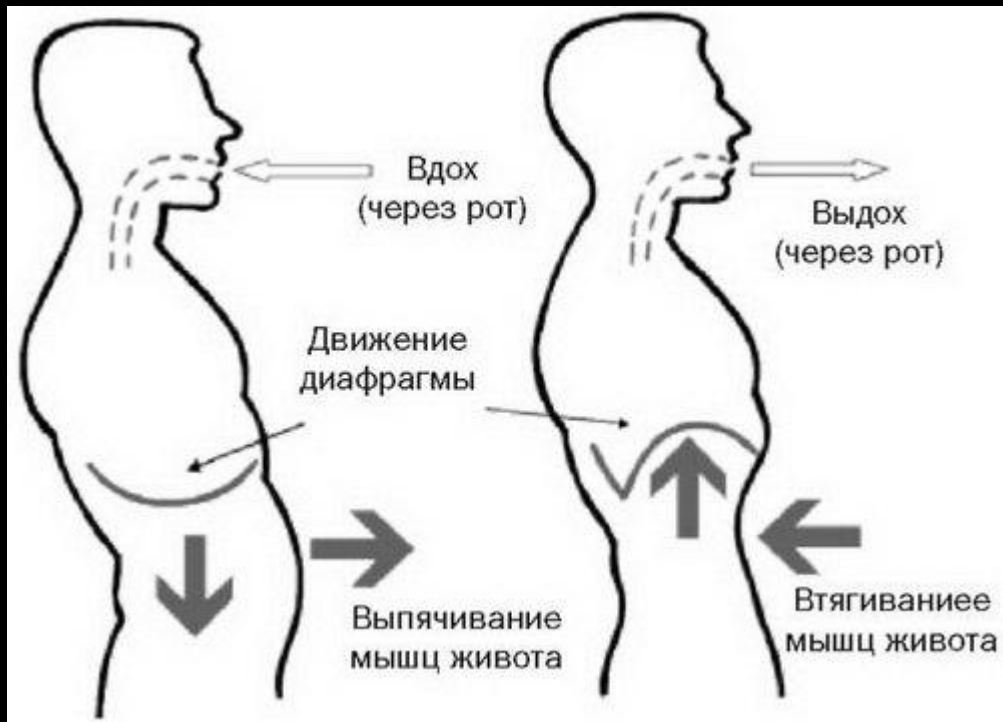
СПОСОБЫ САМОРЕГУЛЯЦИИ ЭМОЦИОНАЛЬНОГО СОСТОЯНИЯ

- Релаксация
- Самомассаж
- Аутогенная тренировка
- Десенсибилизация
- Медитация
- Естественная регуляция



РЕЛАКСАЦИЯ

ДИАФРАГМАЛЬНОЕ ДЫХАНИЕ



МЫШЕЧНАЯ РЕЛАКСАЦИЯ



УПРАЖНЕНИЕ «СНЕЖИНКА»

Представьте, что к вам на ладошку прилетела снежинка, вдохните и задержите дыхание, чтобы она не растаяла. А теперь выдохните и отпустите снежинку (вдох делается на 4-ре счета, задержка дыхания на 2-а счета), выдох делается на 4-ре счета.



АЛГОРИТМ РЕЛАКСАЦИИ МЫШЦ

ВДОХ

Медленное напряжение мышц



Небольшая задержка дыхания

Максимальный уровень напряжения



ВЫДОХ

Расслабление мышц или группы мышц

УПРАЖНЕНИЕ «ТРЯПИЧНАЯ КУКЛА И ОЛОВЯННЫЙ СОЛДАТ»

Пожалуйста, все встаньте и расположитесь так, чтобы вокруг каждого из вас было свободное место. Полностью выпрямитесь и вытянитесь в струнку, как солдат. Застыньте в этой позе, как будто вы одеревенели, и не двигайтесь, примерно вот так... (Покажите детям эту позу.)

А теперь наклонитесь вперед и расставьте руки, чтобы они болтались как тряпки. Станьте такими же мягкими и подвижными, как тряпичная кукла. (Покажите детям и эту позу.) Слегка согните колени и почувствуйте, как ваши кости становятся мягкими, а суставы очень подвижными...

Просите детей попеременно быть солдатом и тряпичной куклой до тех пор, пока у Вас не сложится впечатление, что они уже вполне расслабились.

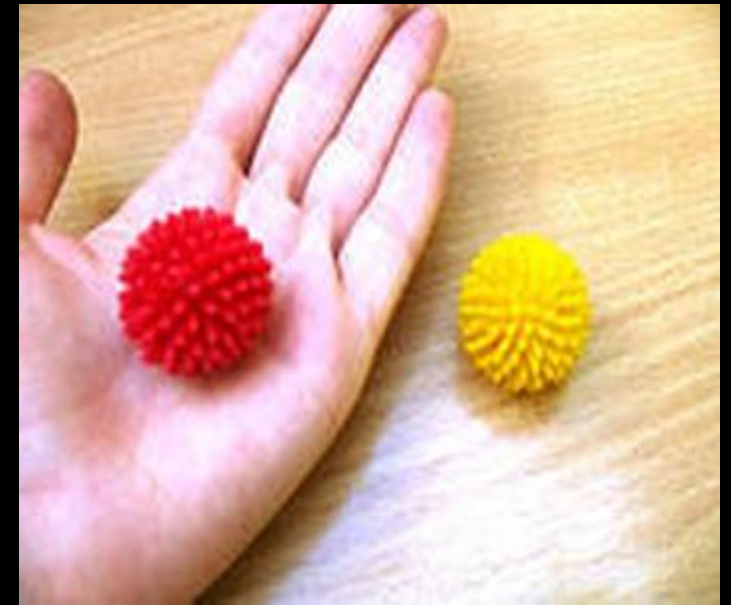
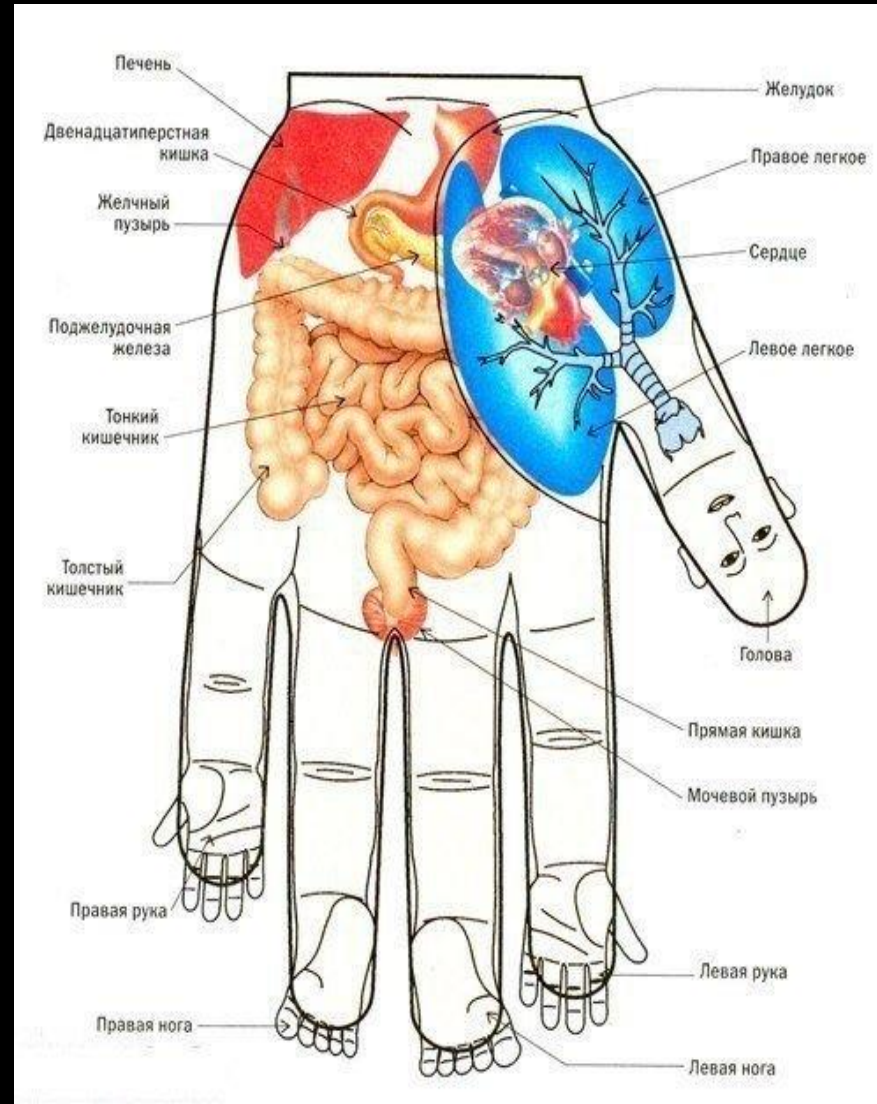
Теперь встряхните руками, как будто вы хотите стряхнуть с них капельки воды. Стряхните капельки воды со спины... Теперь стряхните воду с волос... Теперь — с верхней части ног и ступней... и т.д.



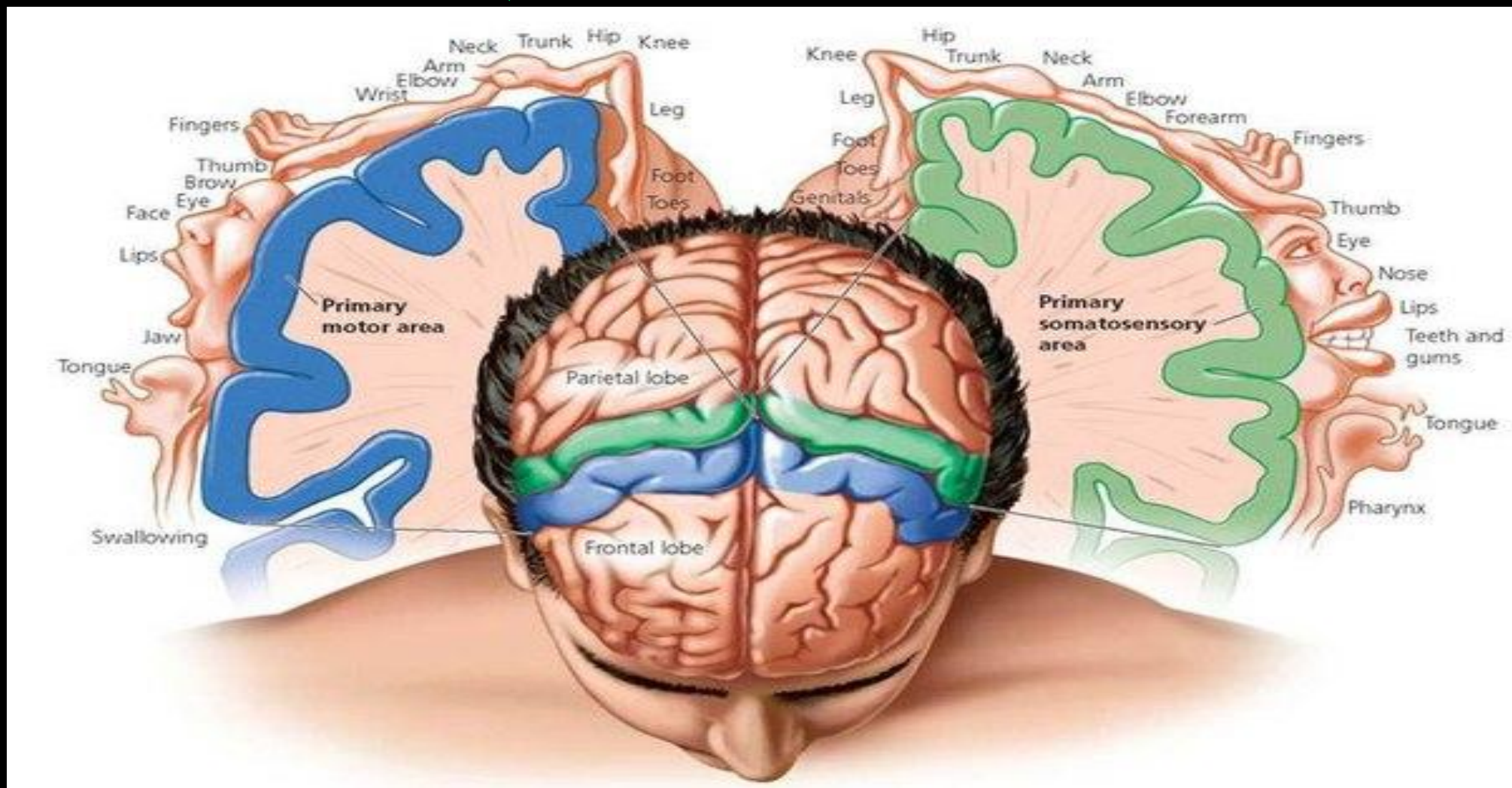
УПРАЖНЕНИЕ «ТУХ-ТИБИ-ДУХ!»

Я сообщу вам сейчас особое слово. Это волшебное заклинание против плохого настроения, против обид и разочарований, короче, против всего, что портит настроение. Чтобы это слово подействовало по-настоящему, вам необходимо сделать следующее. Начните ходить по классу, ни с кем не разговаривая. Как только вам захочется поговорить, остановитесь напротив одного из участников, и трижды сердито-сердито произнесите волшебное слово. Это волшебное слово — "тух-тиби-дух". В это время другой ученик должен стоять тихо и слушать, как вы произносите волшебное слово, он не должен ничего отвечать. Но если он захочет, он может ответить вам тем же — трижды сердито-сердито произнести: "Тух-тиби-дух!". После этого продолжайте прогуливаться по классу. Время от времени останавливайтесь перед кем-нибудь и снова сердито-сердито произносите это волшебное слово. Чтобы оно подействовало, важно говорить его не в пустоту, а определенному человеку, стоящему перед вами.

САМОМАССАЖ



ДВИГАТЕЛЬНЫЕ И ЧУВСТВИТЕЛЬНЫЕ ЗОНЫ МОЗГА (ГОМУНКУЛЮС ПЕНФИЛДА)



АУТОГЕННАЯ ТРЕНИРОВКА

Аутогенная тренировка (аутотренинг, АТ) - распространенный метод саморегуляции психических состояний с помощью самовнушений, разработанный И.Г. Шульцем (1932).



ПРИМЕР АУТОТРЕНИНГА

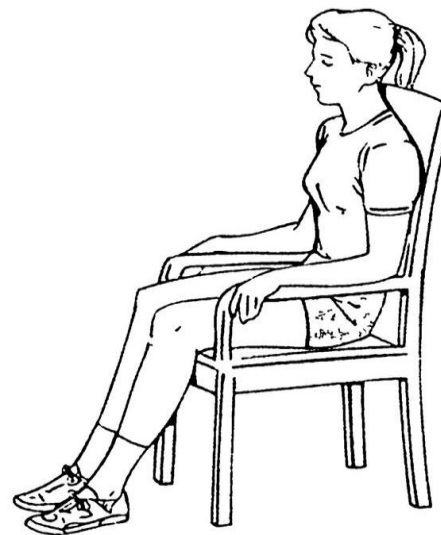
Цель самовнушения	Примерные формулы
Успокаивающее упражнение	«Я совершенно спокоен»
Упражнения на создание ощущения тяжести	«Моя правая рука очень тяжелая» «Моя левая рука очень тяжелая» «Мои ноги очень тяжелые» «Мое тело очень тяжелое»
Упражнения на создание ощущения тепла	«Моя правая рука очень теплая» «Моя левая рука очень теплая» «Мои ноги очень теплые» «Мое тело очень теплое»
Упражнение для живота	«Солнечное сплетение излучает тепло»
Упражнение на дыхание	«Дыхание совершенно спокойно. Дышится легко»
Упражнение для сердца	«Мое сердце работает спокойно, ритмично и надежно»
Упражнение для головы	«Мышцы лица не напряжены. Лоб приятно прохладен»

Шульц и Люте называют несколько факторов, соблюдение которых необходимо для успешной аутогенной тренировки:

- 1) высокая мотивация и готовность к деятельности;
- 2) рациональный уровень самоконтроля и саморегуляции;
- 3) поддержание определенного положения тела, способствующего получению пользы (см. ниже);
- 4) сведение к минимуму воздействия внешних стимулов и концентрация сознания на внутренних ощущениях;
- 5) концентрация внимания на телесных ощущениях.



Положение лежа



Первое положение сидя



Второе положение сидя

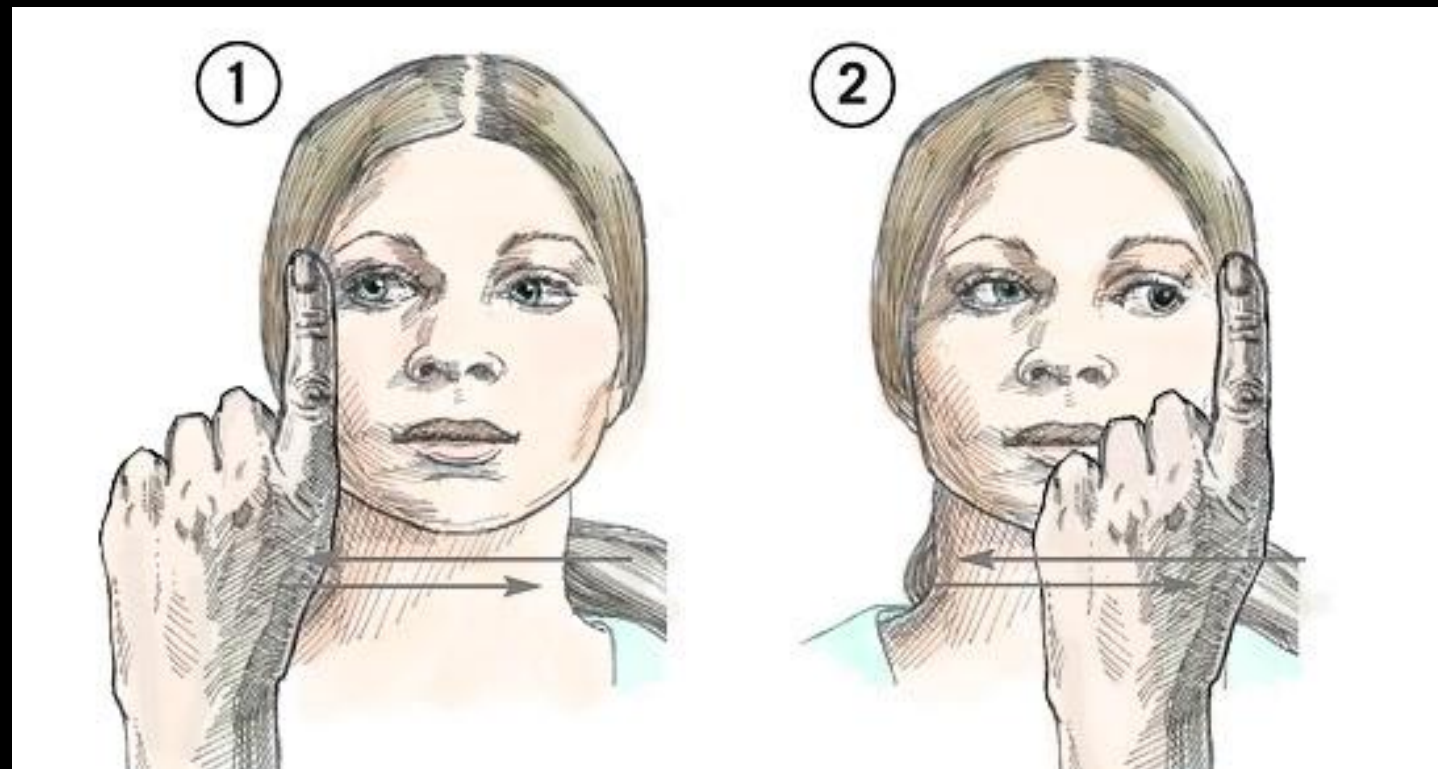
ДЕСЕНСИБИЛИЗАЦИЯ –

УМЕНЬШЕНИЕ ИЛИ УСТРАНЕНИЕ ПОВЫШЕННОЙ ЧУВСТВИТЕЛЬНОСТИ

Принципы саморегуляции с использованием десенсibilизации — это устранение тревоги через позитивный настрой. Методы психологической саморегуляции с помощью десенсibilизации позволяют уменьшить страх и тревогу при пугающих ситуациях



ДЕСЕНСИБИЛИЗАЦИЯ И ПРОРАБОТКА ТРАВМ ДВИЖЕНИЕМ ГЛАЗ



МЕДИТАЦИЯ

Медитация (лат. meditari - обдумывать) – духовная и психологическая практика, направленная на создание особого состояния сознания, которое можно охарактеризовать как состояние внутренней пустоты, безмыслия, остановленного мышления.



ЕСТЕСТВЕННАЯ РЕГУЛЯЦИЯ

- Прогулка
- Посещение культурных мероприятий
- Приятная музыка
- Общение с интересными людьми



Домашнее задание

Если в процессе общения с ребенком у Вас появились неприятные переживания, вспомните о методах саморегуляции и постарайтесь их применить. Это принесет пользу ребенку и Вам.

ОБРАТНАЯ СВЯЗЬ



The background features a light gray gradient with several realistic water droplets of various sizes scattered across the surface. The droplets have highlights and shadows, giving them a three-dimensional appearance.

СПАСИБО ЗА
ВНИМАНИЕ!