**План-конспект заняття для учнів 10-11 класів: «Кольоровий світ душі»**

Тема**. Правильний відпочинок - запорука успішної та ефективної діяльності.**

**Мета:** продовжити знайомство з власною особистістю, засвоїти поняття “емоційне розвантаження”, розвивати вміння проявляти свої здібності, навчитись слухати свої відчуття, акцентувати увагу на позитивних почуттях, розвивати вміння використовувати свої енергетичні ресурси .

**Завдання заняття:**

* Звільнення від психологічної напруженості, скутості, роздратування;
* оволодіння навичками глибокого пізнання і розуміння своїх емоцій та переживань;
* отримання теоретичних та практичних знань з питань підтримання у задовільному стані психоемоційного здоров'я та розвитку власного позитивного мислення;
* розвиток навичок емоційного реагування;
* формування умінь застосовувати набуті знання на практиці;
* попередження передумов, котрі сприяють емоційному вигоранню;
* розвиток уміння мислити позитивно;
* Формування толерантного ставлення до оточуючих.
* Відпрацювання навичок конструктивної взаємодії з колегами;
* Розвиток вміння приймати рішення.

**Обладнання:** папір, фарби, повітряні кульки, музичні записи.

Хід **заняття**

1. **Очікування від тренінгу :** визначити сподівання та очікування результатів учасників. Усвідомлення результатів тренінгу та їх особистої користі підвищує мотивацію.

**Хід вправи:** На ватмані зображено велике розлоге дерево. Кожен з учасників отримує яблуко зеленого кольору(вирізане з кольорового паперу). На ньому він описує свої очікування від тренінгу і кріпить на ліву сторону дерева, за допомогою клейкої стрічки.

**2. Інформаційне повідомлення "Емоційне напруження"**

**Мета:** ознайомлення учнів з поняттям «емоційне напруження», причини виникнення та способи його подолання.

[Емоційне напруження](http://inmoment.com.ua/beauty/health/index.htm) часто плутають зі [стресом](http://inmoment.com.ua/beauty/health/stress.html), хоча ці поняття варто розділяти. Можна сказати, що **емоційна напруга - це причина, а от стан стресу - наслідок**.

Емоції, безперечно, прикрашають наше життя, роблять її більш повною. Радість, любов, подив, подяку - все це емоції, які ми відчуваємо постійно. І якщо позитивними емоціями ми охоче ділимося, то негатив дуже часто тримаємо в собі.

Добре, якщо людина вміє час від часу вихлюпувати свої емоції. Хтось йде до психолога, щоб розповісти про свої труднощі, про те, що «накипіло». Хтось ділиться своїми проблемами, страхами і образами з друзями і коханими.

## Причини емоційної напруги

**Причина емоційного напруження одна** - невміння вихлюпувати негативні емоції, позбавлятися від них. Вони накопичуються, і поступово у людини можуть розвинутися різні невротичні розлади - від легкої депресії до серйозного психічного захворювання. Страждає і фізичне здоров'я. Ні для кого не секрет, що постійний психологічний стрес негативно впливає на роботу всього організму. Чому, коли людина сильно переживає за щось, кажуть «серце рветься на частини»? Бо під час сильного стресу навантаження на цей орган справді колосальне. До чого може призвести довгострокове **емоційне напруження**, нескладно здогадатися.

Звичайно, крім внутрішніх причин є й зовнішні. Це так звані стресові фактори - ситуації, які викликають у нас негативні емоції. Це може бути негаразди у навчанні, проблеми в родині, нездійснені мрії і багато іншого. І якщо боротися з внутрішніми проявами можна, то зовнішні фактори змінити досить складно.

## Як запобігти емоційне напруження

**Відчути стан емоційної напруги дуже просто**. У таких випадках люди кажуть «мені важко» або «мені погано». Якщо Ви відчуваєте себе саме так, значить настав час зняти напругу. Але що робити, щоб воно і зовсім не виникало? Звичайно, можна позбутися всіх стресових факторів. Але погодьтеся, нескінченно тікати від проблем не вийде. Завжди є те, що ми можемо змінити. Але в більшості випадків нам доводиться прийняти факти такими, як є. Тому потрібно вчитися запобігати ситуації, коли **емоційна напруга** наростає і може призвести до невротичних розладів. Щоб уникнути його, необхідно лише дотримуватися деяких правил - так званої психогігієни.

**По-перше**, не варто тримати все в собі. Є труднощі, які людина може перенести сама. А є переживання, які можуть призвести до тривалих депресій, викликати серйозні проблеми в стосунках з рідними та однокласниками. Найкращий вихід із цього - поділитися своїми переживаннями. Навіть проста розмова на «хвору» тему може полегшити стан. Якщо Ви впевнені в своїх близьких, поділіться з ними. У деяких ситуаціях краще звернутися до психолога. Спеціаліст дозволить Вам не тільки виговоритися, але і дасть рекомендації по виходу зі стану **емоційної напруги**.

**По-друге**, не варто намагатися контролювати все навколо, включаючи рідних людей. На жаль, ми часто намагаємося повчати наших близьких, переробляти їх під себе. Саме це і стає причиною багатьох конфліктів. Ми просто не можемо змиритися з думкою про те, що кожна людина індивідуальна, і живе так, як уміє, як розуміє життя. Переробляти її - не тільки безглузде, але і жорстоке заняття. Приймайте всіх людей такими, які вони є. Це допоможе Вам зберігати стан спокою та спокою.

**По-третє**, постійно розвивайтеся. **Емоційне напруження** часто виникає начебто на порожньому місці. Здається, все є - улюблена робота, сім'я, друзі, чого ще бажати? А на серці тяжкість, накопичується роздратування. Іноді людині просто не вистачає розвитку. Потрібно постійно ставити цілі і розвиватися, неважливо, чи це стосується професії, хобі, виховання дітей або навіть банальною прибирання в будинку. Нові досягнення допоможуть уникнути комплексу неповноцінності і почуття внутрішньої агресії, неприйняття себе.

## Способи боротьби з емоційним напругою

Навіть використовуючи всі правила психогігієни, **деколи уникнути емоційного напруження просто неможливо**. Ні для кого не секрет, що наш світ сповнений стресу - транспорт, проблеми на роботі, брак грошей і часу. Все це постійно тисне на людину. Але і з цим стресом можна боротися. Звичайно, незайвими будуть спроби позбавитися від чинників, що призводять до **емоційного напруження**. Втім, у більшості випадків достатньо змінити не стресові фактори, а ставлення до них. Такі методи допоможуть Вам зберігати спокій і перебувати в стані гармонії навіть у моменти, коли труднощі оточують Вас з усіх боків.

* **Розбийте завдання на частини**. Цей метод допомагає, коли здається, що проблему просто неможливо розв'язати. Але якщо розбити її на кілька невеликих частин, виявляється, що все не так страшно, як здавалося спочатку. Головне - не дозволити емоціям захопити Вас, не впадати в істерику. Спробуйте міркувати - що Ви можете зробити в першу чергу, що після цього і т.д.
* **Розробіть план дій**. Часто емоційна напруга наростає з-за того, що відсутній чіткий план дій. Людину мучить невідомість - що і як буде, як підготуватися до можливих ситуацій. Постарайтеся знайти як можна більше інформації про очікуване подію, це Вас заспокоїть і налаштує на конструктивне сприйняття навколишньої дійсності.
* **Обміркуйте всі можливі варіанти розвитку подій**. Іноді побудувати план просто неможливо через нестачу інформації. Буває і так, що страх провалу паралізує людину і штовхає на необдумані вчинки. Спробуйте розглянути всі варіанти - як Ви вчините в тому чи іншому випадку. Задумайтеся, що буде, якщо Ваша справа дійсно провалиться з тріском? Чи Так це страшно? Найчастіше виявляється, що нерозв'язних ситуацій немає, завжди можна знайти вихід. Розуміння цієї простої речі заспокоює і допомагає зняти напругу.
* **Займіться спортом**. Більшість людей ніяк не пов'язують свій фізичний стан з емоційним. Між тим, часто депресія буває викликана банальною нестачею ендорфінів - «гормонів щастя». Наш організм виробляє їх сам, під впливом фізичних навантажень. Крім того, спорт допомагає відволіктися на час від сумних думок і зосередитися на роботі тіла.
* **Не дозволяйте собі сумувати**. Є безліч способів позбутися від негативних думок - посиденьки в кафе з друзями , перечитування книг, захоплююче хобі,перегляд цікавих фільмів. Як тільки відчуваєте, що негативні емоції накопичуються, спробуйте замінити їх позитивними.

**3. Вправа «Повітряна куля»**

Мета: навчитися за допомогою дихання врівноважити свій емоційний стан.

Хід роботи: виберіть собі кульку, зосередьтеся на своїх негативних відчуттях, зберіть їх у своїх легенях, і спробуйте надути кульку, ніби виштовхуючи їх із себе, дуйте доти, доки не відчуєте , що все негативне перейшло від вас у кулю. Тоді затисність пальцями так, щоб повітря не виходило. Оцініть ситуацію: «Я контролюю свої негативні відчуття! Я головніший за них!» А зараз візьміть і відпустіть пальці (куля полетіла, здулась і впала). Від ваших негативних емоцій не залишилось навіть духу!

**4. Енергетичний живопис**

Мета: релаксація, пошук гармонії, врівноваження емоційних станів.

**«Вселенська спіраль»** Спіраль – це древній знак, що символізує нескінченний розвиток, перехід в нові простори, на новий рівень усвідомлення. Це нескінченний рух вперед. Спіраль об’єднує нескінченно велике і нескінченно мале, тому вона може нескінченно розкручуватися назовні або закручуватися досередини. Що цікаво, у фізичному світі спіраль теж присутня, як на мікрорівні – молекула ДНК, так і на макрорівні – Галактика. Ну а в природі носіями спіралі є равлик.

Рух по спіралі відповідає стану внутрішнього спокою і гармонії. Спіраль легко намалювати, навіть якщо ви не любите і не вмієте малювати. Кожен малюнок індивідуальний і неповторний. Цей малюнок заспокоює розум і емоції.

**Хід роботи: «**Виберіть розташування аркушу (формат А4) - вертикальне чи горизонтальне. Також оберіть фарби трьох кольорів і пензель. На малюнку має бути три елементи: земля, дерево, спіраль. Окресліть ту частину на аркуші, яке буде займати земля. Визначте місце з якого буде починатися Ваша спіраль, починайте малювати штрихи, утворюючи спіраль, використовуючи ті кольори, які Ви обрали. На Вашому аркуші не має залишитися незаповненого місця. На закінчення малюєте дерево (ведете пензлем знизу вверх, починаючи з широкого мазка, закінчуючи вузьким). Ця музика буде супроводжувати Вас під час малювання, додасть Вам спокою і натхнення. Успіху Вам у творення Вашого шедевру. І не забувайте, Ви надзвичайно талановиті.»

**5. Очікування**. «Шановні учасники! Зараз кожен з Вас отримає червоне яблуко. Ваше завдання: підійти до нашого дерева і подивитись, що було написано на Ваших зелених яблуках. Чи досягли Ви того, чого очікували? Якщо так, тоді зніміть зелене яблуко, а наклейте червоне з правого боку. Якщо частково, то нехай Ваше зелене яблуко переміститься на стовбур дерева. Якщо очікування не справдились, то нехай зелене яблуко залишиться на місці. Дякую!

**6. Рефлексія.**

Емоційне напруження – це не стрес, не хвороба й не діагноз, а тим більше – не вирок. Щоб уникнути наслідків, треба уникати причин, або хоча б їх мінімізувати. Емоційне напруження – це сигнал, який дає нам і наше тіло, і наша нервова система, «Небезпека! Час зупинитись!» Тому будьте уважні до себе.

Вправа «Емоція в подарунок»: подумай і дай відповідь на питання:

* Що ви відчуваєте після участі в тренінгу?
* Що було складно для вас?
* Що нового дізналися про себе, про інших?
* Чи вдалося вам позбутися напруги, відволіктися?, подумай, яку емоцію ти отримав в подарунок від цього заняття?

**Збережіть позитивні емоції на весь наступний день. Успіхів Вам і внутрішньої рівноваги!**