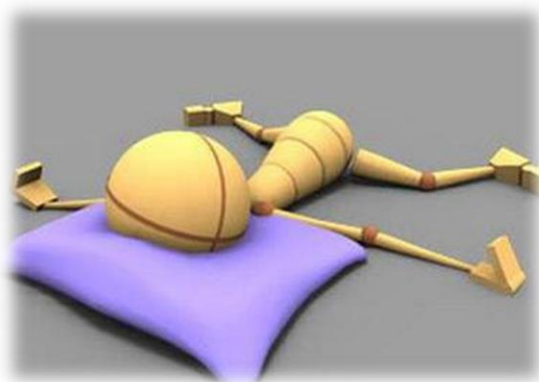


Министерство образования и науки Республики Тыва
ГБОУ Республиканский Центр психолого-медико-социального
сопровождения «Сайзырал»

**СБОРНИК ПО ФОРМИРОВАНИЮ
СТРЕССОУСТОЙЧИВОСТИ И КОММУНИКАЦИИ
ОБУЧАЮЩИХСЯ В УСЛОВИЯХ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЙ
ОРГАНИЗАЦИИ**



КЫЗЫЛ-2017

Печатается по решению экспертного совета ГБОУ Республиканского Центра психолого-медико-социального сопровождения «Сайзырал»

Сборник по формированию стрессоустойчивости и коммуникации обучающихся в условиях образовательной организации – Кызыл: ГБОУ РЦПМС «Сайзырал». – 2017. – 114 с.

Стилистика, орфография и пунктуация
оставлены в авторском варианте

Содержание:

	стр
1. Формирование навыков эмоциональной саморегуляции и коммуникации обучающихся 11-15 лет.....	3
2. Формирование стрессоустойчивости дошкольников через арт-техники.....	21
3. Формирование навыков жизнестойкости воспитанников из числа детей-сирот и детей, оставшихся без попечения родителей, «Учимся успешно преодолевать трудности».....	31
4. Программа развития стрессоустойчивости и толерантности у детей и подростков с дезадаптивным поведением.....	43
5. Тренинг «Профилактика синдрома эмоционального выгорания в профессиональной деятельности».....	48
6. Семинар-практикум «Проблема профилактики и преодоления профессиональных стрессов».....	58
7. Родительское собрание «Подготовка к экзаменам. Как противостоять стрессу».....	66
8. Тренинг «Стресс – враг или...друг?».....	70
9. Тренинг для учащихся 11-х классов по снятию напряжения «Избавимся от волнения и стресса».....	80
10. Занятие в форме тренинга для учащихся 9,11 классов "Экзамен и стресс".....	84
11. Тренинг для подростков «Как вести себя в стрессовых ситуациях?».....	88
12. Памятка «Профилактика эмоционального выгорания».....	94
13. Памятка «Шагай по жизни смело, или Как стать уверенным в себе?».....	96
14. Памятка «Профилактика эмоционального выгорания Как распознать стресс?».....	98
15. Памятка «Профилактика эмоционального выгорания. Методы саморегуляции».....	100
16. Памятка «Как защитить себя от тяжелых людей?».....	102

17.	Памятка «Как же хочется жить».....	104
18.	Памятка «Эмоциональное выгорание родителей».....	106
19.	Памятка «Профилактика синдрома эмоционального выгорания в профессиональной деятельности педагога».....	108
20.	Памятка «О работе Детского Телефона Доверия».....	110
21.	Листовка–флаер «Детский телефон доверия».....	112
22.	Закладки-стикеры «Детский Телефон доверия», «Оцени свое состояние», «Что делать, если...?», «Мы набираем силу, когда ...».....	113-114

1. ФОРМИРОВАНИЕ НАВЫКОВ ЭМОЦИОНАЛЬНОЙ САМОРЕГУЛЯЦИИ И КОММУНИКАЦИИ ОБУЧАЮЩИХСЯ 11-15 ЛЕТ

Процесс становления жизнестойкости в подростковом и юношеском возрасте отражает его самосознание и ценностные ориентации и основан на рефлексии собственных чувств и эмоций. В связи с этим обучение приемам саморегуляции эмоциональных состояний становится особенно актуальным.

Кроме того, приемы психической саморегуляции имеют свои преимущества перед другими методами психологической коррекции по следующим причинам.

Во-первых, применение методов манипулятивных психотерапевтических технологий, наиболее часто используемых в настоящее время, может способствовать усилению зависимости человека от психотерапевтов и снизить его адаптивные возможности. Знание же основных приемов психической саморегуляции позволяет каждому человеку самостоятельно справляться с возникающими проблемами и, таким образом, более полно самоактуализироваться.

Во-вторых, сам организм является автономной саморегулирующейся системой, способной поддерживать свое функционирование. Методы психической саморегуляции позволяют упразднить факторы, нарушающие его гомеостатическое равновесие и ведущие к саморазрушению.

В-третьих, ритм и содержание современного образования требуют большого физического и психического напряжения. Использование приемов психической саморегуляции позволяет быстро снять негативные психические состояния самостоятельно.

Целью данных методических рекомендаций является оказание методической помощи классным руководителям и педагогам-психологам, осуществляющим работу по формированию навыков жизнестойкости и активизации личностного потенциала каждого обучающегося с целью повышения его ресурсных возможностей и жизненно важных компетенций.

Возрастные особенности формирования навыков эмоциональной саморегуляции и коммуникации обучающихся 11-15 лет

Саморегуляция - это свойство биологических систем автоматически устанавливать и поддерживать на определенном относительно постоянном уровне свои физиологические показатели. В биологической системе управляющие факторы находятся не вне организма, а формируются в ней самой. Организм имеет адаптивную или самонастраивающуюся систему саморегуляции. Адаптация - это совокупность особенностей организма, обеспечивающая возможность его существования в меняющихся условиях внешней среды [1].

При обучении приемам психической саморегуляции необходимо учитывать, что:

1. Психическая саморегуляция – это не спорт. Поэтому при обучении ее приемам абсолютно противопоказаны чрезмерное усердие и азарт.

2. При обучении приемам релаксации важно учитывать основные правила по оптимизации этого процесса и рекомендации по технике безопасности.

3. В состоянии личностного кризиса или психического расстройства обучаться приемам саморегуляции необходимо под контролем медицинского

психолога или врача-психотерапевта. При некоторых расстройствах использование методов будет неэффективным.

Среди способов психической саморегуляции, основанных на знании психотехник, выделяются:

- 1) методы контроля мышления;
- 2) методы контроля функций тела;
- 3) методы регуляции через состояние транса.

Психотехники саморегуляции эмоциональных состояний

Саморегуляция посредством контроля мышления	Саморегуляция посредством контроля функций тела	Саморегуляция посредством состояния транса
---	---	--

Методы контроля дыхания

Методы контроля тонуса мышц

Статические методы

Динамические методы
(гимнастические приемы,
приемы формирования осанки)

Педагог-психолог общеобразовательной организации при формировании навыков эмоциональной саморегуляции обучающихся 11-15 лет может использовать методы контроля мышления и методы контроля функций тела с учетом возрастных особенностей и новообразований подросткового возраста.

Возрастные особенности проявления эмоций [8].

С 11 лет (5 класс) активизируются процессы взросления, начинает понемногу возрастать агрессивность. *Ненормативная* агрессивность как черта личности, то есть склонность к частому проявлению агрессивного поведения, формируется по разным причинам и имеет различные формы проявления:

защитная агрессивность: защита от внешнего мира, который представляется небезопасным, отрицание страха смерти. Основная причина: нарушение развития в младенческом возрасте, закрепленное актуальной семейной ситуацией;

демонстративная агрессивность: употребление ненормативной лексики (особенно в присутствии девочек или взрослых), противостояние требованиям взрослых (находясь при этом в очевидно детской позиции: «не хочу, не буду»). Основная причина: отсутствие автономности, способности к самостоятельным выборам, суждениям, оценкам;

социальные страхи не соответствовать общепринятым нормам, образцам поведения. Основная причина: отсутствие автономности, способности к самостоятельным выборам, суждениям, оценкам.

С 12 лет (6 класс) в связи с борьбой за самостоятельность в мыслях и поступках агрессивные действия усиливаются. В связи с этим, педагогам

необходимо учить подростков контролировать проявления агрессии, использовать в работе методы диалогического взаимодействия.

В 13 лет (7 класс) проблемы переходного возраста проявляются в концентрированном виде: наблюдается пик эмоциональной неуравновешенности. Настроение подвержено резким перепадам от безудержного веселья к депрессивной пассивности, возрастает обидчивость, раздражительность. Подростки легко возбуждаются, громко говорят, смех становится одним из способов отреагирования нарастающего сексуального возбуждения.

В 14-15 лет (8-9 классы) подростки становятся более уравновешенными, но достаточно сильно переживают по поводу своей сексуальной привлекательности, взаимоотношений с окружающими. Внешне, чаще всего это не проявляется, поэтому подростки испытывают сильную потребность поговорить о себе со взрослыми, которым они доверяют. При отсутствии такой возможности, у них могут возникать депрессивные настроения, появляются суицидальные мысли, либо резкие агрессивные вспышки, направленные против взрослых. Обостряется проблема уверенности в себе.

Использование методов контроля мышления при формировании навыков эмоциональной саморегуляции обучающихся 11-15 лет

Методы контроля мышления являются базисными для всех других саморегулятивных техник. Они заключаются или в контроле качества картины событий, которую подросток рассматривает в воображении, или в остановке мыслительных представлений.

В соответствии с АВС-теорией Эллиса, определенное негативное проявление эмоций (фрустрация, разочарование) или поведения (С) пробуждается к жизни не непосредственно каким-либо событием (А), а лишь опосредствованно, через систему интерпретаций или верований (В). Эмоции вызываются не непосредственно ситуацией (событием), т.е. не А – С. Между ними есть В – мысли человека в этой ситуации, т.е. А – В – С. Когда мы испытываем какое-то чувство, мы думаем, что оно вызвано именно ситуацией, но это не так, ведь на одну и ту же ситуацию разные люди реагируют по-разному [7].

Негативные эмоции появляются у людей вследствие их негативной интерпретации в виде **иррациональных убеждений**, усвоенных с детства и в течение жизни. Центральной идеей иррациональной установки служит идея долга. Само слово "должен" является в большинстве случаев языковой ловушкой. Смысл слова "должен" - только так и никак иначе. Поэтому слова "должен", "должны", "должно" и им подобные обозначают ситуацию, где отсутствует любая альтернатива. Но такое обозначение ситуации справедливо лишь в очень редких случаях, практически в исключительных случаях. Например, адекватным будет высказывание «человек должен дышать воздухом», поскольку физически отсутствует альтернатива.

Целью работы с иррациональными мыслями является их обнаружение и устранение когнитивных интерпретаций, приводящих к нарушению эмоциональных и поведенческих реакций. Например,

Иррациональные мысли	Рациональные мысли, которые обеспечивают контроль над эмоциями
-----------------------------	---

Как ужасно	Ничего страшного
Мне этого не вынести	Я могу смириться с тем, что мне не нравится
Я глуп	Я сделал глупость
Он – урод!	Он тоже несовершенен
Этого не должно было произойти	Это должно было произойти, ибо произошло!
Меня убить мало	Я виноват, но убивать меня не за что
Он не имеет права	Он имеет полное право делать по-своему, хотя мне хотелось бы, чтобы он не пользовался этим правом!
Мне обязательно нужно, чтобы он/она это сделали	Я хочу/желаю/предпочитаю, чтобы он/она это сделали, но я не обязательно должен иметь то, что хочу
Дела всегда идут плохо	Дела будут идти плохо если не часто, то иногда
Всякий раз, когда я стараюсь, ничего не получается	Иногда, и даже часто, у меня получается
Дела никогда не клеятся	Дела не клеятся чаще, чем мне хотелось бы
Это больше, чем жизнь	Это важная часть моей жизни
Я должен был сделать лучше	Хотелось бы сделать лучше, но я сделал все, что было тогда в моих силах
Я неудачник	Я человек, который иногда допускает промахи

Примеры упражнений, направленных на саморегуляцию посредством контроля мышления

Упражнение «Плюсы и минусы» (5 класс) [8].

Ведущий рассказывает ребятам о том, что в любом событии всегда можно найти «плюсы» и «минусы», например, полученная пятерка может заставить ученика еще больше стараться, а может привести к тому, что человек решит: можно уже ничего не делать. Все вместе они ищут «плюсы» и «минусы» полученной двойки. Затем каждый получает по карточке, на которой записано то или иное событие, и должен найти в нем «плюсы» и «минусы». Ситуации могут быть, например, такими: «Все ребята из класса считают тебя виноватым в драке, не хотят с тобой играть»; «На уроке ты не успеваешь сделать задание, все над тобой смеются»; «Учитель сказал, что ты лучше всех выполнил задание»; «В играх тебя всегда выбирают ведущим» и т.п.

Конструктивное реагирование на агрессию.

Работа с притчей (6 класс) [8]

Подросткам читается притча «Живот с пристежками», предлагается определить ее смысл. При этом оговаривается, что вариантов ответов может быть много.

Начальник по прозвищу Гурзуф хотел выглядеть солидным. Отправляясь на работу, он пристегивал себе большой живот. Все думали: «О, какой большой начальник!», и слушались его. Но однажды пристежки испортились, и живот перестал отстегиваться. «Вот и хорошо, — решил Гурзуф. — Теперь меня и дома будут слушаться». Но не угадал.

В результате обсуждения делается вывод, что живот для начальника Грузуфа был способом скрыть от окружающих ощущение собственной слабости.

Затем ребятам предлагается поискать «мнимый живот», то есть способы создания иллюзии своей силы у сверстников, затем у взрослых.

Примерные ответы:

«У подростков мнимым животом может быть драка, курение или одежда особая».

«У взрослых это может быть алкоголь».

«А еще бывает у кого-то высокое положение на работе, и он приходит домой и отрывается на детях».

После обсуждения еще раз подчеркивается, что только сильный внутренне человек умеет отвечать на агрессию КОНСТРУКТИВНО.

Упражнение «Кто я? 20 предложений» (7-9 класс)

(Авторы: Кун и Мак-Портленд) [3]

В течение 15 мин вы должны ответить на вопрос: «Кто Я?», используя для этой цели 20 слов или предложений. Не старайтесь отобрать правильные или неправильные, важные или неважные ответы. Пишите их так, как они приходят вам в голову. Вы же сами понимаете— правильных и неправильных ответов здесь быть не может.

Закончили? Перейдем к интерпретации. Что означают ваши ответы?

Прежде всего посмотрите, сколько слов и предложений вы успели написать за 15 мин. Этот показатель носит название уровень самопрезентации. Думаю, слово «презентация» вам хорошо знакомо (уровень представления, предьявления себя).

Кстати, вы использовали все 15 мин или прекратили работу где-то в середине, решив, что о себе все возможное вы уже сказали? Последнее чаще всего свидетельствует о том, что у человека есть ограниченный жесткий круг представлений и он никогда (правда, по разным причинам) не пользуется возможностью заглянуть за эту границу, посмотреть, нет ли там чего-нибудь интересного или нужного (а может, и того, и другого).

Если ответов у вас очень мало—не более 8, это означает, что вы или не хотите предьявлять себя даже самому себе (почему? что такого неприятного или страшного вы можете сами от себя скрывать? подумайте об этом), или— это встречается чаще— просто не думаете о себе и пользуетесь в повседневной жизни лишь некоторыми, возможно, наиболее важными, а чаще наиболее простыми и очевидными характеристиками. Но, возможно, вам этого достаточно?

От 9 до 17 ответов— это средний, умеренный уровень самопрезентации. Как почти о всяком среднем уровне, здесь трудно сказать что-либо определенное. Вроде бы человек и знает себя, да как-то не очень хорошо, может быть, думает о себе, да как-то не очень много.

Те, у кого низкий и средний уровень самопрезентации, подумайте, что вам помешало ответить? Чего вам не хватило? Умения сделать над собой усилие— вам просто надоело отвечать? Не смогли сразу включиться в работу? А может быть, вы слишком жестко контролировали себя, подвергали свои ответы строгой цензуре? Или вам не хватило слов, чтобы выразить то, что вы чувствуете? Решите это для себя и запишите свой ответ. Он очень важен, потому что показывает, над чем именно надо работать.

Когда ответов 18 и более, это говорит о высоком уровне самопрезентации. Обычно он свидетельствует, что человек смотрит на себя с разных сторон, так или иначе думает о себе и, главное, не стесняется сам себя. Но внимание! Те, кого высокий уровень самопрезентации, посмотрите, нет ли у вас повторяющихся

ответов, например: 4. «Я люблю рок-музыку»; 7. «Вечерами я часто слушаю записи рок-музыкантов»; 12. «Мое самое любимое занятие— слушать музыку» и т. п. Или так: 3. «Я очень некрасивая»; 4. «У меня некрасивые глаза и волосы»; 7. «Самое некрасивое во мне— рост и вообще фигура»; 9. «Я часто смотрю в зеркало и думаю, почему я такая некрасивая»; 13. «У меня некрасивое лицо»; 17. «Со мной никто не дружит, потому что я некрасивая». Такие повторяющиеся ответы свидетельствуют о том, что человека волнует какая-то одна тема, одна проблема. И это очень важно. Но для определения уровня самопрезентации, уровня того, насколько вы знаете себя и можете говорить о себе, посчитайте все эти высказывания за одно. (Кстати, это полезно сделать и тем, у кого низкий и средний уровень.) Сколько осталось? Подчеркните и выпишите эту важную для вас тему, даже если она теперь покажется вам и странной, да и не темой вовсе (так, например, у одного юноши такой темой оказалось то, что у него маленький рост). Подумайте, почему вы «застряли» именно на этой характеристике. О чем она говорит? И учтите, это почти никогда не бывает случайным.

У вас ответов больше 22? Не перехитрили ли вы самого себя? Может быть, вы решили— задача в том, чтобы написать как можно больше, и стали писать что попало, лишь бы набрать желаемое число.

Вы не попали в ловушку «Кто больше»? Не решили ли, что здесь соревнование и вы обязательно должны выиграть? Вы всегда стремитесь только к выигрышу? Часто видите ситуацию соревнования там, где (как, например, в данном случае) ее вовсе не предполагалось? Перечитайте свои ответы, сколько из них действительно характеризует вас, а сколько написано случайно, просто так? Подумайте, что вы выигрываете, а что проигрываете, стремясь угадать, чего от вас ждут, и добиться первого места?

Но уровень самопрезентации - показатель все же достаточно формальный. Давайте теперь проанализируем ваши ответы с точки зрения их содержания. Почти наверняка ваше самописание начинается с таких слов, как «юноша», «девушка», «живу в г. Костроме» и т. п. Это так называемые ролевые и формально-биографические характеристики. Почти все начинают с них, и это естественно. Но посмотрите внимательно, сколько у вас таких характеристик, какое место они занимают в вашем автопортрете? Если таких характеристик большинство, то получается, что вы— лишь сумма социальных ролей, возраста, других формальных характеристик. Но где же в этом вы? Ведь людей, обладающих именно такими ролевыми и биографическими характеристиками, очень много. В чем же проявляется именно ваша индивидуальность? Зачеркните эти ответы, что останется? Вы действительно больше ничего не видите в себе или выдвинули их вперед, чтобы не думать о чем-то другом? Тогда о чем?

И надо ли прятаться от самого себя?

Теперь посмотрим, какого типа ответы встречаются у вас чаще всего.

Мы уже говорили об одной важной теме. Это наиболее яркий и простой случай. Чаще, однако, бывает так, что ответы вроде бы разные, но говорят об одном и том же. Например, о том, каким вы кажетесь другим людям, или о ваших планах на будущее, о проблемах с окружающими— о чем угодно.

Обычно так проявляются проблемы, наиболее важные для вас, те, которые во многом определяют ваше поведение, порой даже неосознанно.

Есть ли у вас такая проблема? Какая это проблема?

Теперь посмотрите на свои ответы с точки зрения того, к какому времени они относятся. К прошлому? К будущему? К настоящему? Они вообще вне времени? Если большинство ответов относится к прошлому, почему так получилось? Ваше прошлое вам кажется лучше, чем настоящее. Или, напротив, в прошлом было что-то, что мешает вам жить и сегодня. Вы до сих пор сводите с ним счеты? И долго вы собираетесь так жить, перебирая, словно драгоценности, позавчерашние успехи и борясь со вчерашними неудачами? Не прячетесь ли во вчерашнем дне от сегодняшних задач и проблем? Или вы предпочитаете для этих целей день завтрашний и ваши ответы в основном о том, что будет завтра.

Вот завтра найдете хорошую работу... Встретите необыкновенную девушку и тогда... Не помню, где я прочла такую историю. Мальчику попал в руки волшебный клубок. Дергая за нитку, можно было перенестись во времени и приблизить любое событие своей жизни. Сначала он дергал за нитку, чтобы скорее окончить школу, затем — окончить институт, жениться на любимой девушке, защитить диссертацию, добиться высокого поста. Он дергал и дергал клубок, и все желания его исполнялись. Но когда же и сколько он жил? А вы? Связывая все в своей жизни в основном с будущим, что вы оставляете сегодняшнему дню? Каков вы сегодня?

Большинство ответов вне времени? Они относятся к сегодняшнему дню так же, как ко вчерашнему и завтрашнему? У вас нет ощущения, что вы меняетесь, что каждый день ставит перед вами новые задачи? Вам нравится это ощущение стабильности, постоянства? А может быть, вы просто боитесь меняться, боитесь того нового, неизвестного, что может проявиться в вас? Не лишаете ли вы себя тем самым шанса приобрести какие-то новые качества, взгляды, идеи?

Если же в ваших ответах сочетается прошлое, настоящее и будущее, причем настоящего все-таки больше, это свидетельство полноценного ощущения времени своей жизни.

Еще раз просмотрите свои ответы. Поставьте около каждого из них «+», если это вам в себе нравится, «—», если не нравится, «О», если вам все равно, и «?», если вы не можете решить, нравится вам это в себе или нет. Посчитайте количество знаков.

Каких больше - положительных или отрицательных? А может быть, в основном нули или знаки вопроса? Это свидетельство вашего отношения к себе - принимаете вы себя или отвергаете, любите или нет, безразличны или сами не знаете, как вы к себе относитесь. Конечно, на самом деле отношение к себе — гораздо более сложное образование. Мы получили лишь первые, самые грубые ориентиры. Но они тоже о многом говорят.

Внимание! Очень трудный момент! Ответы типа «хороший», «плохой», «доб-рый», «злой», «умный», «глупый», «удачливый», «неудачник» —насколько они яв-ляются результатом ваших размышлений о себе, самоанализа, а насколько табличкой, ярлыком, который вы повесили на себя, чтобы к вам никто, и прежде всего вы, вы сами, не цеплялся? Не построили ли вы из этих табличек своего рода крепостные стены, за которыми собираетесь спрятаться от жизни и от самого себя? Это действительно очень трудный вопрос. Ответ на него требует серьезных размышлений, усилий и даже, если угодно, мужества. Но если вы сумеете самому себе честно ответить на него, вы сделаете важный шаг на пути саморазвития.

Декларация моей самооценности [4]

Я - это Я.

Во всем мире нет никого в точности такого же, как Я. Есть люди, чем-то похожие на меня, но нет никого в точности такого же, как Я.

Поэтому все, что исходит от меня, - это подлинно мое, потому что именно Я выбрала это.

Мне принадлежит все, что есть во мне: мое тело, включая все, что оно делает; мое сознание, включая все мои мысли и планы; мои глаза, включая все образы, которые они могут видеть; мои чувства, какими бы они ни были, — тревога, удовольствие, напряжение, любовь, раздражение, радость; мой рот и все слова, которые он может произносить, — вежливые, ласковые или грубые, правильные или неправильные; мой голос, громкий или тихий; все мои действия, обращенные к другим людям или ко мне самой.

Мне принадлежат все мои фантазии, мои мечты, все мои надежды и мои страхи.

Мне принадлежат все мои победы и успехи. Все мои поражения и ошибки.

Все это принадлежит мне. И поэтому Я могу очень близко познакомиться с собой. Я могу полюбить себя и подружиться с собой. И Я могу делать так, чтобы все во мне содействовало моим интересам.

Я знаю, что кое-что во мне озадачивает меня, и есть во мне что-то такое, чего я не знаю. Но поскольку я дружу с собой и люблю себя, Я могу осторожно и терпеливо открывать в себе источники того, что озадачивает меня, и узнавать все больше и больше разных вещей о себе самой.

Все, что Я вижу и ощущаю, все, что Я говорю и что Я делаю, что Я думаю и чувствую в данный момент, — это мое. И это в точности позволяет мне узнать, где Я и кто Я в данный момент.

Когда Я вглядываюсь в свое прошлое, смотрю на то, что Я видела и ощущала, что Я говорила и что Я делала, как Я думала и как Я чувствовала, Я вижу, что не вполне меня устраивает. Я могу отказаться от того, что кажется неподходящим, и сохранить то, что кажется очень нужным, и открыть что-то новое в себе самой.

Я могу видеть, слышать, чувствовать, думать, говорить и действовать, Я имею все, чтобы быть близкой с другими людьми, чтобы быть продуктивной, вносить смысл и порядок в мир вещей и людей вокруг меня.

Я принадлежу себе, и поэтому я могу строить себя.

Я— это Я, и Я— это замечательно!»

Материал для работы педагога-психолога по преобразованию иррациональных мыслей в рациональные мысли, способные обеспечить эффективность оценки ситуации и поведения в период подготовки к экзаменам (ОГЭ)

Иррациональные мысли	Рациональные мысли
<i>Мысли, вызывающие страх в связи с подготовкой к экзаменам.</i>	
<i>Я</i> должен был значительно раньше начать готовиться, теперь мне не хватит времени. Для основательной	Я должен сейчас решить, хочу ли я начать подготовку. Мне не помогут упреки за ошибки в прошлом. За каждый день моей учебы я приобретаю все больше знаний. Если я не смогу восстановить пропущенное, то я либо перенесу

подготовки	экзамен, либо пойду на него с некоторыми пробелами в знаниях. Есть люди, которые, несмотря на пробелы, выдерживают экзамен. Я сейчас же сажусь и учу, и тогда мне станет видно, насколько я продвигаюсь, и тогда смогу принять решение.
Я слишком глуп, чтобы понять этот материал	Я все же на данный момент что-то знаю. Если этот материал мне и трудно дается, то это не значит, что я глуп. Просто мне надо немного побольше времени, чтобы хорошо это понять. Если я буду внушать себе, что я глупый, то это мне прибавит еще больше трудностей. Я немедленно сяду и буду прорабатывать необходимый материал страница за страницей.
В мою голову ничего больше не может войти	Моя голова как сосуд и когда она становится полной, то ничего уже не может принять. Мой мозг может освоить информации больше, чем любой компьютер в мире. Если я в данный момент ничего больше не могу освоить, это значит, что моя голова должна отдохнуть. А затем начну по-новому. Если я внушаю, что ничего больше не могу освоить, этим я затрудняю процесс усвоения.
<i>Вызывающие страх мысли относительно экзаменационной ситуации</i>	
От волнения я даже не пойму вопросов.	Я знаю, как мне избавиться от страха и нервозности, поэтому я более спокойно пойду на экзамен. Кроме того, я могу внимательно прочитать инструкцию. Это же не перелом ноги.
Я не имею права делать ошибки	Я слишком много от себя требую - не допускать ни одной ошибки. Кроме того, я ставлю под такой пресс, что от волнения и страха как раз и буду делать ошибки. Я никогда не буду слишком совершенным, даже в той области, которая для меня важна. Я могу постараться делать как можно меньше ошибок.
<i>Вызывающие страх мысли относительно профессиональных неудач</i>	
Если я не сдам экзамен, то я окажусь на обочине	Несданный экзамен не приведет меня на обочину. Это я решаю сам. Имеется еще много возможностей, куда можно направить свою жизнь. Другие люди, не выбравшие ту профессиональную цель, которую поставил себе я, не оказались в канаве и нищете.

<p>Если я не сдам экзамен на хорошую оценку, то у меня не будет особой профессиональной перспективы</p>	<p>Может быть, действительно, будет трудно найти работу, если не очень успешно сдашь экзамен. Но не только оценки решают вопрос приема на работу. Личные впечатления, представления и другие факторы также играют важную роль.</p>
<p><i>Вызывающие страх мысли относительно позора</i></p>	
<p>Все будут считать меня неудачником и смеяться надо мной</p>	<p>Я не знаю, что другие люди обо мне подумают и как они будут реагировать. Возможно, что тот или иной человек будет считать меня неудачником и посмеиваться надо мной. Это было бы неприятно, но я смогу это вынести и с этим жить. Возможно, провал на экзамене не отразится негативно на моей судьбе. Эйнштейну пришлось даже уйти из школы, так как считали, что он неспособен к математике.</p>
<p>Мои родители будут меня упрекать. Они будут разочарованы во мне</p>	<p>Я не знаю, как мои родители будут реагировать. Даже в случае упреков с их стороны, что, конечно, неприятно, я вынесу все. Провал на экзамене - это не конец света. Важнее то, что я не упрекаю сам себя.</p>
<p><i>Вызывающие страх мысли относительно самооценки</i></p>	
<p>Если я провалюсь, то я неудачник</p>	<p>Это большое преувеличение. Объективно говоря, я всего лишь не сдал экзамен. Это никак не характеризует мою личность, когда обо мне говорят, что меня постигла неудача. Человек потерпел неудачу один раз в жизни, впереди еще могут быть подобные ситуации, в которых у меня будут удачные результаты. У меня есть сильные и слабые стороны, я пережил ситуации, с которыми справился сходу, и такие, над которыми надо было посидеть. Я прилагаю максимум усилий и добьюсь положительного результата в достижении своих целей.</p>
<p>Я не смог бы себе простить, если бы провалился</p>	<p>Лучше простить себе любую ошибку, которую хотел бы себе простить, чем годами упрекать себя в каждой ошибке. Это зависит от меня. Я знаю, что делать ошибки свойственно каждому человеку. Я сделал все от меня зависящее. Вместо того, чтобы упрекать себя, я подумаю, как было бы лучше поступить в другой раз в подобной ситуации.</p>
<p>Я не знаю, что будет после</p>	<p>Когда кто-либо достигает своей цели, у него затем</p>

экзамена	наступает период неуверенности. И это нормально. Чем больше я буду пытаться понять, что меня дальше ждет, и советоваться с другими людьми, тем яснее буду видеть свое будущее.
----------	--

Методика стирания стрессовой информации из памяти (визуализация) [2].

Сядьте и расслабьтесь. Закройте глаза. Представьте перед собой чистый альбомный лист бумаги, карандаши, стирательную резинку. Мысленно нарисуйте на листе негативную ситуацию, которую необходимо забыть. Это может быть реальная картинка, образная ассоциация, символ и т.д. Мысленно возьмите стирательную резинку и начинайте последовательно «стирать» с листа бумаги созданную негативную ситуацию. «Стирайте» до тех пор, пока с листа не исчезнет картинка. Откройте глаза. Произведите проверку. Для этого закройте глаза и представьте тот же лист бумаги. Если картинка не исчезла, снова возьмите стирательную резинку и «стирайте» до ее полного исчезновения. Через некоторое время методику можно повторить.

Использование методов контроля функций тела при формировании навыков эмоциональной саморегуляции обучающихся 11-15 лет

Формирование методов контроля функций тела основано на том, что эмоциональные состояния обязательно проявляются в изменении функционирования дыхания и тонуса мышц, которыми каждый человек способен произвольно управлять.

Основа использования методов регуляции дыхания - изменение психоэмоционального состояния в зависимости от его глубины, и соотношения длительности вдоха и выдоха.

При резком выдохе происходит значительное сокращение и напряжение мышц грудной клетки и живота, лица, рук и ног. При напряжении мышц туловища происходит сжатие (и массаж) внутренних органов. При этом повышается артериальное давление, растет психическая активность, желание действовать. Такой тип дыхания можно использовать, когда вы поднимать жизненный тонус, устранить вялость и безразличие. Если же при таких резких выдохах мысленно и образно задавать себе установку, например: «Сейчас берусь за работу», то такое дыхание усилит желание действовать в большей степени, нежели простое фантазирование на тему: «Хорошо бы взяться за работу».

Плавный и медленный выдох, если он совершается естественно и без усилий, оказывает противоположное действие. С медленным выдохом усиливается расслабление всех мышц тела, успокаиваются мысли и эмоции, обостряется восприятие окружающей обстановки. Такой тип дыхания можно использовать для снятия эмоциональной и физической напряженности, для достижения спокойного психического состояния.

Глубокий вдох и полный выдох усиливают ощущение физиологических процессов тела. Активная работа мышц при полном дыхании стимулирует и ритмичную работу внутренних органов.

Поверхностное дыхание возникает при необходимости максимально сосредоточиться на чем-то, например, прислушиваемся, всматриваемся или

пытаемся понять нечто. Этот тип дыхания помогает притормозить физиологическую жизнедеятельность организма и активизировать высшую произвольную психическую деятельность, связанную с переработкой информации.

Основа использования методов регуляции тонуса мышц – снятие мышечного напряжения.

У многих людей находящихся в длительном психоэмоциональном напряжении, или переживании негативных событий в своем сознании, мышцы их шеи и спины находятся в постоянном тонусе, они становятся твердыми как камень, растёт их масса, меняется осанка и походка, появляется скованность и неловкость в движениях, нарушаются обменные процессы, приводящие к остеохондрозу, радикулиту, механической травматизации корешков спинного мозга и нарушениям его функции управления внутренними системами.

Достаточно эффективным статистическим методом релаксации является аутогенная тренировка.

Механизмы действия аутогенной тренировки

В основе аутогенной тренировки лежат три основных механизма:

1. Тесная связь тонуса мышц тела, ритма и глубины дыхания со степенью эмоционального напряжения, переживаемого человеком. Психическое состояние человека не только выражается в определенных изменениях его дыхания, оно фиксируется в мимике и жестах, в напряжении отдельных групп мышц. Мозг, получая импульсы от мышц и суставов, фиксирует связь эмоциональных состояний и степени напряжения определенных групп мышц.

Сознательно расслабляя мышцы тела, изменяя ритм и глубину дыхания, человек может воздействовать на физиологические процессы, происходящие в организме. Полное расслабление мышц, замедление ритма и снижение глубины дыхания способствуют торможению деятельности мозга, приближая состояние человека к состоянию дремоты, которая может перейти в сон.

2. Наличие связи сознательно вызванных мысленных образов (зрительных, слуховых, тактильных и др.), основанных на прошлом опыте и психического и физического состояния человека.

3. Психические и физиологические процессы самым тесным образом связаны со словесными формулировками, что неоднократно раз было подтверждено в ходе гипнотических сеансов.

Состояние аутогенного погружения отличается от сна или дремотного состояния. Высокая эффективность самовнушения во время аутогенной тренировки связана с особым уровнем активности мозга, это состояние характеризуется как расслабленное бодрствование, когда реакция на внешние помехи ослаблена, а внимание сконцентрировано на внутреннем состоянии.

При использовании приемов статической мышечной релаксации (аутогенная тренировка) необходимо учитывать некоторые **противопоказания и ограничения использования метода:**

период остро развивающихся заболеваний, истерическое состояние;
выраженная гипотония (АД 80/40 и ниже) или гипертония;
нарушения со стороны сердечно-сосудистой системы, неврологические заболевания, заикание;
припадки органического генеза (эпилепсия);

при наличии язв желудка или двенадцатиперстной кишки следует исключить упражнения, вызывающие ощущения тепла в области желудка, т.к. это может вызвать кровотечение;
дети в возрасте до 10 лет

Условия, необходимые для занятий аутогенной тренировкой в образовательной организации

1. Наличие оборудованного помещения, расположенного в тихом месте (или с шумоизоляцией) с набором мягкой мебели (или специализированными креслами), свето-музыкальной установкой;
2. Приглушенная освещенность помещения;
3. Комфортная температура (не должно быть слишком жарко или слишком холодно);
4. Специалист, прошедший обучение по работе методами контроля тонусов мышц.

Положительно зарекомендовали себя технологии функционального биоуправления, реализующие принцип биологически обратной связи (БОС) с помощью специального оборудования. В ходе Бос-тренинга регистрируемый физиологический параметр, подлежащий коррекции, преобразуется во внешние сигналы обратной связи в виде звуков, картинок или сюжета на экране монитора, и обучающийся, наблюдая в динамике свою физиологическую функцию, учится изменять ее в нужном для здоровья направлении. Сначала путем контролирования внешних сигналов, а затем путем «сознательного регулирования внутреннего физиологического состояния», подросток начинает произвольно управлять многими физиологическими параметрами – частотой сердечных сокращений, периферической температурой, степенью напряжения мышц, показателями дыхания.

Кабинеты и комплексы БОС (программа «Волна», «Экватор», «Сталкер», «Комфорт» и др.) производства НПФ «Амалтея» соответствуют требованиям национального стандарта Российской Федерации и могут использоваться в работе с детьми, начиная с трехлетнего возраста, верхний предел возраста не ограничен.

Примеры дыхательных упражнений [2] **«Воздушный шарик» (5-6 класс)**

Участники принимают удобную позу, закрывают глаза, дышат глубоко и ровно.

«Сейчас мы будем учиться расслабляться с помощью дыхания. Представьте себе, что в животе у вас воздушный шарик. Вы вдыхаете медленно, глубоко-глубоко, и чувствуете, как он надувается... Вот он стал большим и легким. Когда вы почувствуете, что не можете больше его надуть, задержите дыхание, не спеша, сосчитайте про себя до пяти, после чего медленно и спокойно выдыхайте. Шарик сдувается... А потом надувается вновь... Сделайте так 5-6 раз, потом медленно откройте глаза и спокойно посидите 1-2 минуты».

При обсуждении упражнения участников просят поделиться ощущениями, возникшими в процессе выполнения упражнения. Педагог-психолог объясняет, что это хорошая техника снятия напряжения. Когда чувствуешь, что сильно испугался

или теряешь контроль над собой из-за раздражения, достаточно подышать подобным образом 2-3 минуты, и станет гораздо легче.

«Семь свечей» (5-6 класс)

«Сядьте удобно, закройте глаза, расслабьтесь. Вам спокойно, удобно, комфортно... Вы дышите глубоко и ровно... Представьте себе, что на расстоянии примерно метра от вас стоят семь горящих свечей...Сделайте медленный, максимально глубокий вдох. А теперь вообразите, что вам нужно задуть одну из этих свечей. Как можно сильнее подуйте в ее направлении, полностью выдохнув воздух. Пламя начнет дрожать, свеча гаснет. Вы вновь делаете медленный глубокий вдох, а потом задуваете следующую свечу. И так все семь...».

Упражнение лучше всего выполнять под спокойную негромкую музыку, в полутемном помещении.

Упражнение «Антистрессин» (15 мин.)

Примите удобное положение. Глубоко вдохнув, задержите ненадолго дыхание. На этот раз выдох сопровождайте звуком «хааааааааааааа». Теперь дышите нормально, сосредоточив на этом внимание. При вдохе говорите себе: «Я», при выдохе – «расслаблен». Повторите упражнение 5 раз.

Примечание: технику лучше использовать в групповой форме работы под контролем педагога-психолога. Частота пульса до и после упражнения должна отличаться на 10 ударов.

Примеры мобилизующих дыхательных упражнений [5].

Упражнение «Пушинка» (5-6 класс)

Представьте, что перед вашим носом на расстоянии 10-15 см висит пушинка. Дышите носом и так плавно, чтобы пушинка не колыхалась.

Упражнение «Мобилизующее дыхание» (7-9 класс)

Исходное положение – стоя, сидя (спина прямая). Выдохнуть воздух из легких, затем сделать вдох, задержать дыхание на 2 секунды, выдох такой же продолжительности, как вдох. Ниже предложена цифровая запись возможного выполнения данного упражнения. Первой цифрой обозначена продолжительность вдоха, в скобки заключена пауза (задержка дыхания), затем – фаза выдоха:

4(2)4, 5(2)4, 6(3)4, 7(3)4, 8(4)4;
8(4)4, 8(4)5, 8(4)6, 8(4)7, 8(4)8;
8(4)8, 8(4)7, 7(3)6, 6(3)5, 5(2)4.

Дыхание регулируется счетом педагога, проводящего занятие, еще лучше с помощью метронома. Каждый счет приблизительно равен секунде, при ходьбе же его удобно приравнивать к скорости шага.

Упражнение «Снятие напряжения в 12 точках» (8-9 класс)

Для снятия напряжения необходимо начать с плавного вращения глазами – дважды в одном направлении, а затем дважды в другом направлении. Зафиксировать внимание на отдельном предмете, а затем переключить его в предмет, расположенный поблизости. Нахмуриться, напрягая окологлазные мышцы, а потом расслабиться. После этого широко зевнуть несколько раз. Расслабить шею, сначала покачав головой, а затем покрутив ею из стороны в сторону. Поднять плечи до уровня ушей и медленно опустить. Расслабить запястья

и поводить ими. Сжать и разжать кулаки, расслабляя кисти рук. Затем сделать три глубоких вдоха, мягко прогнуться в позвоночнике вперед – назад и из стороны в сторону. Напрячь и расслабить ягодичы, а затем икры ног. Покрутить ступнями, чтобы расслабить лодыжки. Сжать пальцы ног таким образом, чтобы ступни изогнулись вверх.

Повторить это упражнение 3 раза. Таким образом, организм освободиться от напряжения в 12 точках.

Упражнение «Антистрессовая релаксация» (9 класс) (рекомендовано Всемирной организацией здравоохранения)

Упражнение выполнять поэтапно:

1. Лечь или сесть поудобнее в тихом, слабо освещенном помещении (одежда не должна стеснять движений);
 2. Закрывать глаза, дышать медленно и глубоко. Сделать вдох и примерно на 10 секунд задержать дыхание. Выдохнуть не торопясь, следить за расслаблением и мысленно повторять себе: «Вдох и выдох, как прилив и отлив». Повторить эту процедуру 5-6 раз. Затем отдохнуть 20 секунд;
 3. Волевым усилием сокращать отдельные мышцы или их группы. Сокращение удерживать до 10 секунд, потом расслабить мышцы. Таким образом пройти по всему телу. Повторить данную процедуру трижды, отрешиться от всего, думать о расслаблении мышц тела;
 4. Попробовать как можно конкретнее представить себе ощущение расслабленности, пронизывающее пальцы ног через икры, бедра, туловище до головы. Повторять про себя: «Я успокаиваюсь, мне приятно»;
 5. Представить себе, что ощущение расслабленности проникает во все части тела. Почувствовать, как напряжение покидает тело, как расслабляются плечи, шея, лицевые мускулы (рот может быть приоткрыт). Наслаждаться испытываемым ощущением около 30 секунд;
 6. Сосчитать до 10, мысленно говоря себе, что с каждой последующей цифрой мышцы все более расслабляются;
 7. Наступает «пробуждение». Сосчитать до 20. Говорите себе «Когда я досчитаю до 20, мои глаза откроются, я буду чувствовать себя бодрым».
- Это упражнение рекомендуется выполнять 2-3 раза в неделю.

Нервно-мышечная релаксация (9 класс)

Нижняя часть ног: Ступни ног плотно стоят на полу. Подними высоко пятки, удержи их в таком положении, опусти на пол и расслабься. Через 5-10 секунд повтори упражнение. Теперь, не отрывая пятки от пола, высоко подними носки, как можно выше и мягко расслабь, опустив их. Повтори еще раз. Прислушайся к возникновению и распространению ощущения тепла и тяжести, которые наполняют ступни ног и поднимается выше, к коленям.

Бедра и живот: Вытяни ноги прямо перед собой, как можно прямее, оттягивая носки. Напряги их, как бы пытаешься достать до противоположной стены, а затем мягко расслабь мышцы. Ноги мягко опустятся на пол, от коленей вверх к туловищу начнет распространяться волна тепла. Мысленно остановись на этом ощущении.

Грудная клетка: Сделай глубокий вдох, как бы вдыхая весь воздух, который тебя окружает. После небольшой задержки дыхания выдохни. Обрати

внимание на разницу в ощущениях между периодами энергичного напряжения на вдохе и расслабления на выдохе. Почувствуй ощущение тепла внутри туловища, в верхней части живота.

Руки: Сожми плотно кисти в кулаки. Сделай это настолько сильно, насколько возможно. После нескольких мгновений расслабь их. Широко раздвинь пальцы рук, удержи их в таком положении, сбрось напряжение. Зафиксируй момент потепления и возникновения приятной тяжести в руках.

Плечи и шея: Упражнение состоит в пожимании плечами в вертикальном направлении. Мысленно попытайтесь достать до мочек ушей. После сильного напряжения мышц расслабься. Сконцентрируй внимание на возникающем ощущении размягченности, тепла.

Лицо: Широко улыбнись, чтобы получилась «улыбка до ушей». Сбросив напряжение, через 5-10 секунд сожми губы в плотную трубочку. Мягко расслабь мышцы, почувствуй, как в нижней части лица по щекам к ушам распространяются волны приятного потепления: исчезают остатки напряжения, нижняя челюсть тяжелеет, рот слегка приоткрывается.

Крепко сожми веки, так крепко, как будто в глаза попало мыло. Расслабив мышцы, почувствуй, как глазные впадины наполняются теплом, в которых тонут неприятные ощущения усталости, боли, перенапряжения. Высоко подними брови при закрытых глазах, как будто сильно чем-то удивлен. Сняв напряжение, обрати внимание на то, как лоб разглаживается, становится ровным и «чистым».

Порядок расслабления

НОГИ	Пальцы ног	Ступни	Икры	Колени	Бедра
РУКИ	Пальцы рук	Кисти	Предплечья	Локти	Плечи
ТЕЛО	Плечи	Грудь	Живот	Поясница	Спина
ЛИЦО	Челюсть	Язык	Губы	Глаза	Лоб

Примеры динамических методов контроля тонуса мышц

Комплекс кинезиологических упражнений для развития межполушарного взаимодействия (5-6 класс) [6]

Упражнения развивают мозолистое тело, повышают стрессоустойчивость, синхронизируют работу полушарий, улучшают мыслительную деятельность, способствуют улучшению памяти и внимания, облегчают процесс чтения и письма. Упражнения необходимо проводить ежедневно в течение 6-8 недель по 15-20 минут в день. Для постепенного усложнения упражнений можно использовать:

- ускорение темпа выполнения,
- выполнение упражнений с легко прикушенным языком и закрытыми глазами (исключение речевого и зрительного контроля),
- подключение движений глаз и языка к движениям рук,
- подключение дыхательных упражнений и метода визуализации.

Упражнение «Уши»

Цель: энергетизация мозга.

Мягко расправить и растянуть одноименной рукой внешний край каждого уха в направлении вверх – наружу от верхней части к мочке уха 5 раз.

Помассировать ушную раковину.

Упражнение «Колечко»

Цель: развитие межполушарного взаимодействия (мозолистого тела).

Поочередно и как можно быстрее перебирать пальцы рук, соединяя в кольцо с большим пальцем последовательно указательный, средний и т.д. Упражнение выполняется в прямом (от указательного пальца к мизинцу) и в обратном (от мизинца к указательному пальцу) порядке. В начале движения выполняются каждой рукой отдельно, затем вместе.

Упражнение «Кулак-ребро-ладонь»

Цель: развитие межполушарного взаимодействия (мозолистого тела), произвольности и самоконтроля.

Ребенку показывают три положения руки на плоскости пола, последовательно сменяющих друг друга. Ладонь на плоскости, ладонь, сжатая в кулак, ладонь ребром на плоскости стола, распрямленная ладонь на плоскости стола. Ребенок выполняет движения вместе с педагогом, затем по памяти в течение 8-10 повторений. Упражнение выполняется сначала правой рукой, потом — левой, затем — двумя руками вместе. При затруднениях в выполнении педагог предлагает ребенку помогать себе командами («кулак-ребро-ладонь»), произносимыми вслух или про себя.

Упражнение «Лезгинка»

Цель: развитие межполушарного взаимодействия (мозолистого тела), произвольности и самоконтроля. Ребенок складывает левую руку в кулак, большой палец отставляет в сторону, кулак разворачивает пальцами к себе. Правой рукой прямой ладонью в горизонтальном положении прикасается к мизинцу левой. После этого одновременно меняет положение правой и левой рук в течение 6-8 смен позиций. Необходимо добиваться высокой скорости смены положений.

Упражнение «Лягушка»

Цель: развитие межполушарного взаимодействия (мозолистого тела), произвольности и самоконтроля.

Положить руки на стол. Одна рука сжата в кулак, другая лежит на плоскости стола (ладошка). Одновременно и разнонаправленно менять положение рук.

Упражнение «Замок»

Цель: развитие межполушарного взаимодействия (мозолистого тела), произвольности и самоконтроля.

Скрестить руки ладонями друг к другу, сцепить пальцы в замок, развернуть руки к себе. Двигать пальцем, который укажет педагог. Палец должен двигаться точно и четко. Нежелательно допускать движения соседних пальцев. Прикасаться к пальцу нельзя. Последовательно в упражнении должны участвовать все пальцы обеих рук. В дальнейшем дети могут выполнять упражнение в парах.

Упражнение «Ухо-нос»

Цель: развитие межполушарного взаимодействия (мозолистого тела), произвольности и самоконтроля.

Ребенку предлагают левой рукой взяться за кончик носа, а правой рукой – за противоположное ухо. Одновременно отпустить ухо и нос, хлопнуть в ладоши,

поменять положение рук «с точностью до наоборот».

Упражнение «Зеркальное рисование»

Цель: развитие межполушарного взаимодействия (мозолистого тела), произвольности и самоконтроля, элиминация зеркального восприятия.

Положить на стол чистый лист бумаги. Взять в обе руки по карандашу или фломастеру. Необходимо рисовать одновременно обеими руками зеркально-симметричные рисунки, буквы. При выполнении этого упражнения почувствуете, как расслабляются глаза и руки. Когда деятельность обоих полушарий синхронизируется, заметно увеличится эффективность работы всего мозга.

Использованная литература

1. Агеенкова Е.К. Комплекс приемов психической саморегуляции эмоциональных состояний для профилактики и реабилитации соматических расстройств, кризисных состояний и утомления у военнослужащих. //Военно-психологический вестник. Информационно-методическое пособие для офицеров социально-психологической структуры Вооруженных Сил Республики Беларусь. /Под ред. А.Н. Гура. – Минск: Центр идеологической работы ГКДУ «ЦДО ВС РБ», 2008. - №1. – С. 13 – 59.
2. Гревцов А.Г., Лучшие упражнения для обучения саморегуляции. Учебно-методическое пособие//Под общей редакцией С.П. Евсеева. – СПб: СПбНИИ физической культуры, 2006. – 44с.
3. Прихожан А.М., Психология неудачника: Тренинг уверенности в себе. — М.: ТЦ «Сфера», 1997.-192 с. (Серия «Практическая психология») [Э/р]: <http://psychlib.ru/mgppu/ppn/PPN-001-.HTM>
4. Сатир В., Как строить себя и свою семью. М.: Педагогика-Пресс, 1992. – 192с.
5. Семенова Е.М., Тренинг эмоциональной устойчивости. Советы психолога учителю.- М., 2002.
6. Сиротюк А.Л. Обучение без стресса: психофизиологическая подготовка [Э/р]: <http://svetlyachoksad27.narod.ru/index/0-8>
7. Тест А. Эллиса. Методика диагностики иррациональных установок. Рациональная эмотивная терапия (РЭТ). [Э/р]: <http://psycabi.net/testy/482-test-alberta-ellisa-metodika-diagnostika-nalichiya-i-vyrazhennosti-irrationalnykh-ustanovok-ratsionalno-emotivnaya-terapiya-ret#ixzz3Wpr12uTY>
8. Хухлаева О.В., Тропинка к своему Я. Средняя школа (5-6 классы). - М.: Генезис, 2005. - 207с.

2. ФОРМИРОВАНИЕ СТРЕССОУСТОЙЧИВОСТИ ДОШКОЛЬНИКОВ ЧЕРЕЗ АРТ-ТЕХНИКИ

Е.А.Тупичкина, Е.М.Минакова

Одна из важных задач, которая, согласно федеральным государственным стандартам должна решаться в образовании дошкольников – это задача формирования у детей социальной компетенции, «создание условий развития ребенка, открывающих возможности для его позитивной социализации, его личностного развития, развития инициативы и творческих способностей на основе сотрудничества со взрослыми и сверстниками и соответствующим возрасту видам деятельности» [12]. Позитивная социализация, на наш взгляд, может быть обеспечена, когда ребенок живет, развивается в гармонии с самим собой и с социумом, что, в свою очередь, делает его жизнерадостным и оптимистически настроенным, а, значит, эмоционально здоровым.

Бытует мнение, что детству непременно свойственны состояния радости, оптимизма и счастья. Взрослым советуют учиться этим прекрасным состояниям у детей, быть такими, как дети: непосредственными, радостными, счастливыми.

Однако в современной ситуации социализации, порой, в агрессивно настроенной среде ребенок чувствует страх, незащищенность, растерянность, неуверенность и прочие несвойственные ребенку состояния. И в этих условиях ребенок нуждается в поддержке и помощи взрослого.

Действительно, все чаще и чаще в средствах массовой информации и в научных исследованиях речь идет о стрессогенных факторах социализации личности ребенка, в частности, и дошкольного возраста. Негативные тенденции в динамике ухудшения физического и психического здоровья детей на протяжении последних лет фиксируются как отечественными, так и зарубежными исследователями. Бесстрастная статистика сообщает о росте числа соматических и психических заболеваний среди детей, детских неврозов.

Поэтому сегодня становится особо актуальной проблема взаимодействия ребенка с окружающим миром, формирования у него жизненной стойкости, уверенности, способности верить в свои силы, которая обращает внимание к эмоциональному миру детей, их психическому и физическому здоровью. В связи с этим перед педагогами и специалистами, работающими с детьми дошкольного возраста, встает задача психолого-педагогического сопровождения детей в целях обеспечения гармоничного, радостного проживания жизни и поддержания у них позитивного настроения, ощущения счастья, основанного на психическом и физическом здоровье. Известно, что позитивное отношение к жизни способствует повышению иммунитета, а депрессивное состояние, напротив, понижают его активность, а агрессия и злость приводят к заболеваниям нервной системы и сердечно-сосудистой системы.

Возникает вопрос: как ребенку противостоять негативным явлениям, не

впасть в отчаяние при неудачах? Путь один – помочь ребенку стать оптимистом, сформировать у него стрессоустойчивость к жизненным неурядицам.

Для решения данной важной задачи необходимо предвидеть возможные стрессовые факторы социализации личности ребенка, разработать средства их профилактики и преодоления детьми, а также подобрать адекватные возрасту технологии формирования стрессоустойчивости у дошкольников.

В психологии под стрессом понимается это состояние чрезмерной психической напряженности и дезорганизации поведения, которое развивается в результате угрозы или реального воздействия экстремальных факторов социального, психологического, экологического и профессионального характера [8]. На психологическом уровне реакция на стресс в себя включает целый комплекс таких негативных эмоциональных состояний, как: страх, тревогу, беспокойство, злость, враждебность, гнев, агрессивность, обиду, печаль, тоску, страдание, недовольство и т.д. У детей, подвергшихся стрессовой ситуации, как правило, возникают проблемы поведенческого характера – они пассивны, нерешительны и беспомощны; эмоциональные – подавленное, плохое настроение; соматические – нарушены аппетит и сон; когнитивные – дети полагают, что их взрослые не понимают, не любят, дети не хотят с ними дружить [2]. Общими причинами стресса у дошкольников, по мнению психологов, могут быть, как факторы *физического* плана, например, болезнь, травмы, физические недостатки; явления *социального* плана, к которым можно отнести: детские страхи, конфликты с детьми и со взрослыми, гибель домашнего животного, развод родителей, расставание с дорогими людьми, смерть близкого человека, применения насилия, появление нового ребенка в семье, смена места жительства, военные действия; так и факторы *природного* характера – природные катастрофы.

Количество проявления таких факторов увеличивается, к ним присоединяются и новые. Прискорбно, что большинство из них создается непосредственно взрослыми. В данном аспекте сегодня особого внимания требуют дети, пережившие стихийные бедствия, побывавшие на территории военных действий, пережившие связанные с этими событиями страх, эмоциональную боль, и даже насилие. Также в особой заботе нуждаются тяжело болеющие дети, находящиеся на стационарном лечении. Как отмечалось выше, что позитивный настрой, оптимистическое отношение к жизни ускоряют процесс выздоровления. Сказанное нацеливает на необходимость формирования у детей, особенно у детей, попавших в сложную жизненную ситуацию, такого качества, такой личностной черты, как *стрессоустойчивость*. Стрессоустойчивость – умение преодолевать трудности, подавлять свои эмоции, понимать человеческие настроения, проявляя выдержку и такт. Стрессоустойчивость определяется совокупностью личностных качеств, позволяющих человеку переносить значительные интеллектуальные, волевые и эмоциональные нагрузки, обусловленные особенностями профессиональной деятельности, без особых

вредных последствий для деятельности, окружающих и своего здоровья [10]. Психологи отмечают, что стрессоустойчивость необходимо начинать формировать уже в дошкольном возрасте. Исследователи называют различные составляющие характеристики проявления стрессоустойчивости. Стессоустойчивость часто сравнивают с деревом. *Корни* – самопринятие – главная опора дерева, помогающая противостоять любым невзгодам и испытаниям; *Ствол* – оптимизм – постоянный позитивный ориентир на лучшее, что есть в мире; *Ветви* – стратегии, преодоления негативных эмоций – они включаются (разворачиваются, гнутся или сопротивляются), когда есть опасность; *Листья* – умение расслабиться [2].

Приведенная метафора позволяет определить факторы проявления стрессоустойчивости у детей. Соответственно, **фундамент стрессоустойчивости** составляет степень сформированности у ребенка *любви к самому себе или самопринятия*, причем, безусловного принятия самого себя таким, какой есть (со всеми достоинствами и недостатками). Вторая характеристика стрессоустойчивости – это *оптимизм или общее позитивное отношение* к различным событиям жизни, в т. ч. Позитивное (саногенное) мышление, позволяющее замечать хорошее в различных ситуациях и радоваться этому. Третья составляющая – овладение ребенком *стратегиями и тактикой преодоления, переживания негативных эмоций* (страха, печали, злости), а также техникой сублимации, т.е. таким защитным механизмом психики, позволяющим снимать внутреннее напряжение с помощью перенаправления энергии на достижение социально приемлемых целей или творчество. Четвертая характеристика стрессоустойчивости – *умение расслабляться, релаксироваться*, снимать мышечные зажимы.

В психолого-педагогической практике используют различные средства, повышающие стрессоустойчивость и предупреждающие возникновение стрессовых ситуаций. Одним из наиболее адекватных детскому возрасту, характеру влияния на личность и результативным средством являются арт-терапевтические техники («арт-терапия» в переводе с англ. «исцеление искусством»). Именно эти техники одним из первых применил и описал в 40-е годы прошлого века врач и художник Адриан Хилл, заметив, больным в госпиталях становится легче после занятий творчеством. Левченко И.Ю. рассматривает арттерапию как синтез нескольких областей научного знания (искусства, медицины и психологии), а в лечебной и психокоррекционной практике как совокупность методик, построенных на применении разных видов искусства в своеобразной символической форме и позволяющих с помощью стимулирования художественно-творческих (креативных) проявлений ребенка с проблемами осуществить коррекцию нарушений психосоматических, психоэмоциональных процессов и отклонений в личностном развитии [1]. Лечение искусством относятся к самым естественным формам коррекции психологических и эмоциональных состояний детей. Во время выполнения по арт-терапевтических упражнений ребенок получает важное послание от собственного подсознания, которое контактирует с сознанием, и этот диалог позволяет увидеть то многое и

важное, что скрыто внутри. Другими словами, арт-терапевтические техники дают возможность безболезненного доступа к глубинному психологическому материалу, помогают обходить цензуру сознания, стимулируют проработку бессознательных переживаний, обеспечивая дополнительную защищенность и снижая сопротивление изменениям, вызывают у ребенка удовольствие и интерес.

Необходимо также отметить, что арт-терапия апеллирует к символической функции изобразительного искусства. Через работу с символическим материалом в искусстве у ребенка развиваются ассоциативно-образное мышление, а также заблокированные или слаборазвитые системы восприятия. Арттерапия ресурсна, так как находится вне повседневных стереотипов, а значит, расширяет жизненный опыт, добавляет уверенности в своих силах.

Методы арт-терапии позволяют выразить эмоции, что очень важно в работе с негативным состоянием, трансформировать негативные эмоции, болезненные переживания, помогают найти ответы на мучающие вопросы, противостоять стрессу, управлять им.

В настоящее время арттерапия в широком понимании включает в себя:
изотерапию (лечебное воздействие средствами изобразительного искусства: рисованием, лепкой, декоративно-прикладным искусством и т. д.);
библиотерапию (лечебное воздействие чтением);
имаготерапию (лечебное воздействие через образ, театрализацию);
музыкотерапию (лечебное воздействие через восприятие музыки);
вокалотерапию (лечение пением);
кинезитерапию (танцетерапию, хореотерапию, коррекционную ритмику — лечебное воздействие движениями) т. д. [6].

Безусловно, арт-терапией занимаются специально подготовленные к данному виду деятельности специалисты: психологи, психотерапевты, медики. В то же время в арсенале арт-терапевтических методик имеются техники, в частности, изотехники, которые могут быть успешно использованы педагогами в процессе художественно-творческого развития детей. Данные техники адаптируют к деятельности педагога и разрабатывают специалисты в области артпедагогике (художественная педагогика), представляющей собой *синтез двух областей научного знания (искусства и педагогики), обеспечивающих разработку теории и практики педагогического коррекционно-направленного процесса художественного развития детей и вопросы формирования основ художественной культуры через искусство и художественно-творческую деятельность*. Понятие «артпедагогика» не подменяет более узкий термин «художественное воспитание», поскольку, делает акцент компоненты коррекционно-развивающего процесса средствами искусства [1]. В своей практике работы с дошкольниками по формированию у них стрессоустойчивости мы широко используем изобразительные техники. По мнению С.Г.Рыбаковой, процесс создания изображений выступает в качестве инструмента реализации целей, изучения чувств, идей и событий, ограничивающих убеждений, для развития

межличностных навыков и отношений [9]. Действительно, рисование для ребенка выступает как творческий акт, в котором ребёнок даёт выход своим чувствам, желаниям, мечтам, позволяющий ему ощутить и понять самого себя, выразить свободно свои мысли и чувства, освободиться от конфликтов и сильных переживаний, развить эмпатию, быть самим собой, свободно выражать мечты и надежды. Рисую, он перестраивает свои отношения с окружающими в различных ситуациях и способен соприкоснуться с некоторыми болезненными, пугающими, неприятными, травмирующими его явлениями и образами.

В рамках арт-педагогического направления коррекционно-развивающей работы с детьми нами разработана для старших дошкольников программа формирования у детей стрессоустойчивости средствами изобразительных техник *«Магия рисования»*.

Цель программы: формирование стрессоустойчивости у детей и взрослых.

Задачи:

1. Гармонизировать эмоциональное состояние детей и взрослых.
2. Развивать позитивное мышление.
3. Формировать жизнерадостное и оптимистическое отношение к различным ситуациям жизни.
4. Обучать детей способам регуляции психоэмоционального состояния, снятия нервного напряжения средствами изобразительных техник;
5. Развивать творческие способности.

Методы работы: в качестве ведущего метода реализации содержания программы являются адаптированные к старшему дошкольному возрасту и к задачам коррекционно-развивающей работы варианты изобразительных техник. **Художественные материалы,** используемые при реализации программы характеризуются большим разнообразием. Можно сказать, что к ним можно отнести практически все, что может оставаться при соприкосновении с бумагой, картоном и другими материалами след, чем можно рисовать: карандаши, краски, фломастеры, восковые и масляные мелки и многое другое, вплоть до пальцев рук.

В ходе реализации программы разработана арт-терапевтическая *«Модель формирования стрессоустойчивости детей-дошкольников»*, описывающая методологические подходы; факторы возникновения стрессовых состояний их критерии и показатели; этапы, содержание и условия реализации программы формирования стрессоустойчивости; прогнозируемый результат, который обеспечивает профилактику стрессовых состояний, гармонизацию эмоционального состояния ребенка, а значит, высокий уровень его психологического здоровья.

Основные *содержательные направления* (разделы) программы определили ведущие характеристики проявления стрессоустойчивости и соответствующие им арт-техники. Обозначим основное содержание разделов программы.

1 раздел «**Я есть Я**» направлен на *формирование любви к самому себе или самопринятия* самого себя: позитивного восприятия и оценки сущностных, сторон самого себя (собственного имени, тела и семьи); принятию, усвоению безусловного позитивного отношения к себе со стороны значимых людей.

2 раздел программы «**Жизнь прекрасна!**» предусматривает *формирование оптимистической позиции и общего позитивного отношения* к различным событиям жизни; мобилизацию внутренних ресурсов.

3 раздел «**Я в силах справиться!**» направлен на вооружение детей *способами и приемами преодоления, снятия и переживания негативных эмоций* (страха, печали, злости);

4 раздел «**Релакс**» связан с реализацией техник, обеспечивающих *умение расслабляться, релаксироваться посредством использования медитативных приемов рисования и восприятия художественных произведений*.

Разделы программы реализуются не в последовательности описания, а циклами по 4 занятия: цикл – по одному занятию из каждого раздела. Каждое занятие предусматривает реализацию арт-техники (арт-техник) по одной, указанной в программе проблеме. Таким образом, программа, рассчитанная на 32 часа, предусматривает реализацию 8 циклов, календарно охватывающих 8 месяцев (октябрь-май). Периодичность занятий может варьироваться от 1 раза в неделю в течение года (общие годовой цикл) до погружения в арт-среду с частотностью 2-3 раза в неделю, например, во временных коллективах и группах (например, детских больницах, детских оздоровительных лагерях, санаториях). Также могут быть использованы отдельные фрагменты программы в работе детского психолога, направленной на коррекцию отдельных качеств или поведенческих проявлений личности.

В ходе реализации содержания программы используются преимущественно *активные формы арт-техник*, которые предусматривают создание детьми продуктов изобразительного творчества, и *пассивные формы*, когда ребенок воспринимает художественные произведения, созданные другими людьми, в нашем случае рассматривает картины, проводит медитацию. К таким основным активным формам арт-техник можно отнести: арт-техники, формируемые у ребенка *самопринятие*, ресурсные позитивные эмоциональные состояния; арт-техники, направленные на преодоление негативных эмоциональных состояний.

Необходимо отметить, что вышеотмеченные формы арт-техник предусматривают различные виды изобразительные приемы. В содержание программы в целом были включены следующие изобразительные техники (изотехники).

□ *Предметно-тематические изотехники*, основой которых является изображения конкретных предметов окружающей действительности, в частности человека, его взаимоотношений с окружающими.

□ *Образно-символические изотехники*, представленные абстрактными, схематическими изображениями, связанные рисование, связанное с отражением своих эмоциональных состояний, чувств, абстрактных понятий («Добро», «Радость», «Счастье»), в виде образов, созданных воображением ребёнка, и выраженных той или иной графической, живописной или техникой.

□ *Медитативные изотехники* предполагают монотонное повторение элементарных форм, заполнение ими всего листа или обозначенного пространства

для рисования. При этом из повторяющихся графических форм могут комбинироваться разнообразные образы. Данная техника рисования позволяет избавиться от умственной усталости и улучшить эмоциональное самочувствие.

□ *Интуитивное рисование* - это изотехника, основанная на активизации подсознания, интуиции, характеризуется сосредоточенностью рисующего на процессе изодейтельности «здесь и сейчас». Поскольку в подсознании не существует законов обычного мира (в подсознании нет законов перспективы и совместимости цветов, не существуют понятия «правильно» и «неправильно», «красиво» и «некрасиво») интуитивное рисование не требует соблюдения жестких правил и канонов в изобразительной деятельности.

Данная техника активизирует «дремлющие» участки мозга, апеллирует в основном к работе как правого полушария, способствует активному раскрытию творческих способностей.

□ *Арт-техники проективного характера* (основанные на принципе проекции), нацеленные на развитие восприятия, воображения и символической функции, например, «Волшебные пятна». В процессе активного воображения лицом к лицу сталкивается сознательное и бессознательное и аффективное взаимодействие позволяет их гармонизировать.

□ *Арт-игры, своеобразные упражнения-эксперименты с изобразительными материалами* (красками, карандашами, бумагой, пластилином, мелками и т. д.), позволяющие использовать их физические свойства и экспрессивные возможности материалов.

□ *Коллективные арт-техники, предусматривающие совместную деятельность*, и предполагающие взаимодействие со сверстниками, родителями. Данные техники, в свою очередь, могут включать задания всех четырёх указанных выше видов.

Использование многообразия техник создания графических и живописных изображений выступает как способ выражения различного рода эмоций, в том числе и отрицательных, негативных, что является средством снижения психоэмоционального напряжения, тревожности у детей, выработки стрессоустойчивости.

Основной *формой организации деятельности* детей являются **студийные занятия**. Каждое занятие в соответствии с направленностью раздела программы имеет фиксированную тему, которая реализуется при помощи выше отмеченных арт-техник. Целевые акценты в занятии могут

быть расставлены по-разному, в зависимости от конкретной ситуации: от «лечебных» и коррекционных целей до целей психопрофилактических, социально-терапевтических, воспитательных, развивающих, диагностических.

Длительность занятия с группой старших дошкольников 6-8 человек составляет 30 минут. В определенных случаях занятия могут проходить индивидуально.

Каждое студийное занятие имеет свою *структуру*, которая задает организационную упорядоченность:

1. Вводная часть занятия, в ходе которой осуществляется установление эмоционально-позитивного контакта педагога с ребенком, осуществляется его раскрепощение, настрой на художественно-продуктивную деятельность; проводится мотивационная установка на предстоящую изобразительную деятельность посредством установления с детьми диалога по тематике предстоящей деятельности и проведения упражнений пальчиковой и графической разминки (например, арт-техника «Каракули», «Разговор линий», «Рисунок из хаоса», «Прогулка по пространству тетрадного листа»), экспериментирование с графическими материалами и пр. Это этап своеобразного «разогрева», подготовки детей к предстоящей творческой деятельности. Данная часть занятия может начинаться со своеобразных «ритуалов приветствия».

2. Основная часть занятия включает следующие этапы.

□ Процесс *творческого самовыражения в изобразительной деятельности*, в ходе которого непосредственно дошкольниками реализуется та или иная арт-техника в соответствии с тематикой занятия. Выполняя графически и живописные техники, ребенок (дети) работают самостоятельно (индивидуально или коллективно), педагог занимает позицию наблюдателя, не вмешивается в творческий процесс, не дает никаких директивных рекомендаций. Ребенку предлагается в образах представить позитивные и негативные настроения, чувства, свои мечты, сильные стороны, что дошкольнику не всегда просто сделать. В случае затруднения изображения абстрактных вещей педагог может задавать стимулирующие процесс рисования вопросы, типа «А если бы это был какой-нибудь образ, то что бы это было?».

□ Процесс *рассматривания*, дистанцированного наблюдения, направлен на достижение интенционального видения, взгляда на собственное изображение, благодаря которым у ребенка начинают устанавливаться связи изображения с определенными смыслами и, как отмечала М.В.Кисилева «дается звонок» разуму [3]. На данном этапе педагог побуждает детей к рассматриванию своего произведения как бы со стороны предложениями типа: «Что ты можешь сказать о своей картине?», «Сконцентрируйся, пристально посмотри на свою работу с позиции стороннего наблюдателя и найди в ней то, что раньше не видел, не замечал» и др.

□ Процесс *вербализации мыслей*, чувств, ассоциаций, возникающих в результате рассматривания творческой работы, что ведет к самопознанию,

пусть даже легкому прикосновению к собственному «Я». Необходимо отметить, что дошкольнику пока трудно вербализовать свои эмоции, чувства, поэтому этому его необходимо учить [11]. На данном этапе педагог стимулирует процесс самопознания различными вопросами типа: «Какие мысли ты хотел передать в рисунке?», «Какие чувства вызывает у тебя картина?» Педагог также может вопросом прояснить чувства ребенка по поводу отдельных деталей изображения: людей, предметов, элементов окружающей среды, выбранных изобразительных материалов и приемов изображения, а также того, чего на рисунке не видно, например, предшествующих или будущих событий; организовать диалог между двумя героями рисунка или противоположными сторонами образа, предмета; установить параллели с ситуациями жизни и их обсудить; попросить прокомментировать цветовую гамму рисунка. Дошкольникам предоставляется возможность рассказать, интерпретировать свою картину, уточнить, дополнить, «подправить» и объяснить то, что не удалось изобразить. Интерпретируя свой рисунок, ребенок может словами дополнить, и объяснить то, что не удалось изобразить. К восприятию и осмыслению рисунка взрослый может привлекать и других детей, знакомиться с их чувствами, мыслями и отношениями к изображенному.

Словесное описание творческой работы, своих чувств может продвигать ребенка к динамическому изменению восприятия своего произведения и, возможно, к переконструированию внутреннего мира, к новому восприятию себя. Педагогом при активном взаимодействии осуществляется поддержка ребенка (детей) посредством акцентирования внимания на его (их) положительные качества, достижения, удачные способы графического или живописного выражения образа.

3. Заключительная часть занятия предполагает общую рефлексию отношения детей к происшедшему, акцентирование на том, какие чувства испытал каждый на занятии, какие интересные мысли пришли в ходе рассматривания картин, какие выводы были сделаны. При этом реализуется потребность быть понятым и принятым группой. Завершая занятие, взрослый подчеркивает успех всех и индивидуальную неповторимость каждого. При необходимости может проводиться индивидуальная специальная работа с переживаниями отдельных детей (возможно с участием психолога и использованием других психологических техник). Также педагог на данном этапе может мотивировать дошкольников на продолжение творческой изобразительной и других видов деятельности по проблематике занятия, как в детском саду, так и дома. Завершение занятия осуществляется посредством использования особых «ритуалов прощания».

Необходимо отметить, что на протяжении всего занятия педагогом создается доброжелательная обстановка. В процессе обсуждения педагог использует прием «психологического поглаживания» [4]: положительно относится к каждому рисунку, оказывает ему словесную эмоциональную поддержку.

Практика показывает, что результатом проведения занятий должно стать: гармонизация у детей эмоциональных проявлений; эффективное эмоциональное отреагирование; осознание ребенком своих чувств, переживаний и эмоций; во-оружение детей приемами регуляции эмоциональных состояний и реакций; сформированность у дошкольника личностной ценности, позитивной «Я-концепции» и повышение уверенности в себе, улучшение микроклимата в детском коллективе. Все данные проявления в конечном итоге обеспечивают формирование у детей стрессоустойчивости и профилактируют появление негативных психоэмоциональных состояний и реакций, депрессивных состояний и деструктивного поведения.

Программа «Магия рисования», являясь парциальной, и может сопрягаться с различными программами социальной адаптации дошкольников, реализуемыми в детском саду, в рамках которых детей осуществляется работа с эмоциональным миром ребенка. Данная программа может быть рекомендована для использования в педагогическом процессе детского сада, а также в условиях временного объединения детей в оздоровительно-лечебных и профилактических целях: детских больницах, детских оздоровительных организациях, санаториях. Реализация данной программы, как свидетельствует опыт, поможет не только сформировать стрессоустойчивость у дошкольников, но и будут способствовать развитию воображения и творчества, позитивного отношения к окружающему миру и самому себе.

ЛИТЕРАТУРА

1. Артпедагогика и арттерапия в специальном образовании: Учебник для вузов / Е.А. Медведева, И.Ю. Левченко, Л.Н. Комиссарова, Т.А. Добровольская. - М.: Академия, 2001. – 248 с.
2. Каверина К.С. Развитие стрессоустойчивости у дошкольников. Электронный ресурс <http://pandia.ru/text/78/356/838.php>.
3. Киселева М.В. Арт-терапия в работе с детьми. Руководство для детских психологов, педагогов, врачей и специалистов, работающих с детьми. – СПб.: Речь, 2007. – 160 с.
4. Копытин А. И., Свистовская Е.Е. Ари-терапия детей и подростков. –М., «Когито-Центр», 2010. – 197 с.
6. Лебедева Л.Д., Никонорова Ю.В., Тараканова Н.А. Энциклопедия признаков и интерпретаций в проективном рисовании и арт-терапии. — СПб.: Речь, 2006.
7. Посполита В.С., Купцова А.М. Цветной мир (программа студии арт-терапии) http://vdohnovlennye.ru/?page_id=685.
8. Практическая арт-терапия: Лечение, реабилитация, тренинг / П 69 Под ред. А.И. Копытина.- М.: «Когито-Центр», 2008.- 288 с.
9. Психология. Учебник для гуманитарных вузов / Под общ. ред. В. Н. Дружинина. — СПб.: Питер, 2001. — 656 с.

10. Рыбакова С.Г. Арт-терапия для детей с задержкой психического развития: Учебное пособие. – СПб.: Речь, 2007. – 144 с.
11. Словарь по общественным наукам / Глоссарий.ру.
<http://www.yogalib.ru/boyko-viktor/70-teoriya-jogi/267-29>.
12. Тупичкина Е.А. Рисование песком как средство развития эмоционального интеллекта и профилактики эмоционального неблагополучия дошкольников. /Детский сад: теория и практика № 4. - 2014. – С.76-86.
13. ФГОС дошкольного образования. Приказ МОиН РФ № 1155 от 17.10.2013 «Об утверждении ФГОС дошкольного образования».

3. ФОРМИРОВАНИЮ НАВЫКОВ ЖИЗНЕСТОЙКОСТИ ВОСПИТАННИКОВ ИЗ ЧИСЛА ДЕТЕЙ-СИРОТ И ДЕТЕЙ, ОСТАВШИХСЯ БЕЗ ПОПЕЧЕНИЯ РОДИТЕЛЕЙ, «УЧИМСЯ УСПЕШНО ПРЕОДОЛЕВАТЬ ТРУДНОСТИ»

Гражданкина Л.В., к.п.н., доцент кафедры психологии.
Колпакова Н.В., руководитель НМЦ развития психолого-педагогического
образования АКППРО

Комплекс новых требований жизни к социальному облику выпускника детского дома побуждает выделять жизнестойкость как ведущий компонент его личностных качеств. В современном изменяющемся мире совокупность физических, моральных, нравственных достоинств будет представлена личностью выпускника исключительно в том случае, если в любой момент он сможет выдерживать проверку на прочность и устойчивость всех своих жизненных позиций.

В отечественной литературе такую устойчивость личности к экстремальным ситуациям определяют новым в педагогике понятием «стойкость» или «жизнестойкость». Жизнестойкость востребуется в ситуациях, в которых представлена угроза для человека и проявляется в таком реагировании, которое обеспечивает его выживание, адаптацию и развитие.

У детей-сирот, детей, оставшихся без попечения родителей, на этапе выхода в самостоятельную жизнь значительно возрастают риски, роль случая и вероятностей, определяющих исход жизненной ситуации, что указывает на формирование у них мобильности, гибкости мышления, коммуникативных компетенций, оперативности реагирования в условиях неопределенности.

Данный курс занятий разработан для воспитанников детского дома детей-сирот и детей, оставшихся без попечения родителей, и является обязательным для проведения в условиях детского дома. К проведению обязательного курса занятий кроме педагога-психолога привлекаются: социальный педагог, воспитатели, инструктор по физической культуре, музыкальный руководитель, педагоги дополнительного образования.

Программа включает 2 блока: курс занятий для детей, осваивающих

программу начального общего образования (объем 24 часа) и курс занятий для детей, осваивающих программу основного общего образования (объем 36 часов).

Необходимость разработки программы вызвана анализом выявленных затруднений детей, лишенных родительского попечения, а именно: сложности в установлении межличностных отношений в учебном коллективе сверстников, подверженность манипуляциям извне, неумение самостоятельно принимать решения, зависимость самооценки от окружающих.

У детей, оставшихся без попечения родителей, наиболее значительно выражены трудности в эмоционально-волевой сфере и поведении, что вызывает ощущения собственной несостоятельности и неполноценности, по своей интенсивности и психологической значимости объективно несоответствующие реальной ситуации.

Подобная ситуация связана с тем, что именно в младшем школьном и подростковом периодах нередко возникают условия, когда внутренние ресурсы психологической защиты и приспособление личности к требованиям среды оказываются недостаточными.

Цель курсов занятий для детей, осваивающих программы начального общего и основного общего образования, - создание условий для формирования и развития навыков жизнестойкости средствами интерактивных методов и психолого-педагогических технологий.

Задачи курса занятий для детей, осваивающих программу начального общего образования:

- воспитание навыков целенаправленного произвольного поведения – способность выполнять поставленную задачу, планировать свою деятельность и действовать по правилам;
- развитие способности к адекватному реагированию в изменяющихся условиях жизнедеятельности, а именно принимать точку зрения другого, формулировать просьбу и обращение за помощью к сверстникам и взрослым в сложных жизненных ситуациях;
- формирование коммуникативных умений: умение слушать и вступать в диалог, участвовать в коллективном обсуждении проблем; интегрироваться в группу сверстников и строить продуктивное взаимодействие и сотрудничество со сверстниками и взрослыми.

Задачи курса занятий для детей, осваивающих программу основного общего образования:

- формирование коммуникативных умений, а именно: умение работать в команде, отстаивать собственную точку зрения, формулировать вопросы, выражать обращение за помощью к сверстникам и взрослым в сложных жизненных ситуациях.
- воспитание культуры поведения в обществе, способствующей их социальной успешности;
- формирование способности соотносить свои поступки с нравственными ценностями, принятыми в обществе;

- развитие готовности к поиску самостоятельных решений и действиям в ситуациях неопределенности.

Содержание каждого курса занятий направлено на формирование и развитие навыков конструктивного поведения детей в сложных жизненных ситуациях через использование интерактивных методов и психолого-педагогических технологий сопровождения.

Реализация содержания занятий курса осуществляется на основе следующих этапов работы:

Предварительный этап:

- ознакомление с историей развития ребенка (вновь прибывшего);
- наблюдение за детьми в разных видах деятельности (игровой, творческой, трудовой, физкультурно-оздоровительной);
- беседа с ребенком (формирование мотивации на совместную работу, презентация программы курса).

Диагностический этап (организуется с педагогом-психологом совместно с социальным педагогом и воспитателями):

- диагностика детей, осваивающих программу начального общего образования, включает: методику определения школьной дезадаптации (Л.М.Ковалева, Н.Н.Тарасенко), диагностическую беседу Т. Ю. Андрущенко «Мой круг общения», рисуночный тест Дж.Бука «Дом. Дерево. Человек», социометрическую методику Т.А. Репиной «Секрет», методику диагностики уровня школьной тревожности Филлипса.

- диагностика детей, осваивающих программу основного общего образования, включает карту наблюдений Т. Стотта, методику диагностики склонности к отклоняющемуся поведению (А.Н. Орел), методику «Шкала социальной компетентности» (А.М. Прихожан), методику оценки тревожности Ч.Д. Спилбергера и Ю.Л.Ханина, методику изучения особенностей Я-концепции Е. Пирс, Д. Харрис (адаптация А.М. Прихожан), проективную методику М.З. Дукаревич «Несуществующее животное».

Формирующий этап:

Проблемно - ориентированный практикум с элементами тренинга.

Заключительный этап:

- итоговая диагностика;
- выработка рекомендаций для оказания самопомощи;
- индивидуальное психологическое/социально-педагогическое консультирование подростков по их запросу;
- оформление выставки психолого-педагогической литературы и тематических буклетов.

Курс занятий для детей, осваивающих программу начального общего образования, включает 8 тем, которые раскрываются через освоение теоретических и практических вопросов, а также предусматривают диагностические и контрольные задания.

Курс занятий для детей, осваивающих программу основного общего образования, включает 12 тематических встреч теоретической и

практической направленности.

Длительность одного занятия 30-45 минут в зависимости от возрастного состава детей (соответствует длительности урока).

Структура занятия включает следующие части:

Разминка.

Цель: создание положительного настроения участников на работу в группе, на атмосферу доверия.

Основная часть.

Цель: создание условий для решения задач, заявленных в содержании тематического курса – формирование и развитие навыков жизнестойкости детей. Содержание основной части занятия включает: психотехнические игры и упражнения, решение проблемных ситуаций, групповую дискуссию, в соответствие с темой встречи. Также здесь могут быть использованы элементы психомышечной тренировки, релаксационные упражнения, задания с использованием элементов арт-терапии с целью предотвращения возможного перенапряжения участников группы.

Заключительная часть.

Цель: создание условий для развития рефлексивных способностей участников группы.

В заключительной части участники обмениваются мнениями, впечатлениями и дают собственную оценку происходящему, получают домашнее задание. Кроме того, каждый член группы имеет возможность обратиться за обратной связью к любому участнику либо дать ее сам.

Учебно-тематический план курса занятий для детей, осваивающих программу начального общего образования

№	Наименование блоков, тем	Всего часов	В том числе			Ответственные	Примечание
			теоретические	практические	контрольные / диагностические		
1.	«Общение в моей жизни»	2	1	1		Воспитатели 2 семья	
2.	«Я и мои возможности»	2		2		Воспитатели 2 семья	
3.	«Я глазами других»	2	1	1		Психолог	
4.	«Учимся сотрудничать»	4	1	2	1	Воспитатель 3 семья	
5.	«Основные жизненные ценности»	4	1	2	1	Воспитатели 5 семьи	
6.	«Учимся преодолевать трудности»	4	1	3		Психолог	
7.	«Я самостоятельно принимаю решение»	4	1	2	1	Воспитатель 4 семьи	
8.	«Подводим итоги»	2		1	1	Психолог	
		24	6	14	4		

Тема «Общение в моей жизни» направлена на развитие элементарных навыков общения, умения сотрудничать, прислушиваться к мнению другого, уступать. Кроме этого, в содержание занятий должно быть включено обучение детей приемлемым способам проявления эмоций; развитие способности анализировать свое поведение, чувства, качества личности, а также формирование эмпатии.

Тема «Я и мои возможности» способствует формированию первичных навыков самопознания через анализ собственных возможностей; предоставляя каждому ребенку осознать свою уникальность и неповторимость, помочь детям увидеть перспективы и средства развития своих возможностей; научить планировать цели и пути самоизменения.

Тема «Я среди других» направлена на формирование представлений ребенка о ценности самого себя и других людей; учить пониманию себя и других, самостоятельному решению проблем в группе сверстников, находить пути решения конфликтов; помогать себе и другим в трудных ситуациях; контролировать собственное поведение через умение справляться с раздражительностью, неуверенностью в себе.

Тема «Учимся сотрудничать» способствует развитию необходимых коммуникативных навыков у детей: способности успешно устанавливать дружеские контакты со сверстниками; возможности активизировать совместную деятельность детей в малых группах через умение договариваться, совместно (группой) выполнять поставленные задачи; обеспечивает развитие доброжелательности, умения понимать состояние партнера по общению, устанавливать доверительные отношения друг с другом.

Тема «Основные жизненные ценности» позволяет организовать с детьми обсуждение таких понятий, как: любовь, взаимопонимание, внутренняя гармония, культура, здоровье, образование, семья, жизнь. Для раскрытия данной темы важно создать условия для доверительного диалога детей со сверстниками и взрослыми, организовать встречу с интересными людьми (в т.ч. успешными выпускниками детского дома).

Тема «Учимся преодолевать трудности» рассматривается через возможность осознавать собственные трудности, их причины и находить пути их преодоления, анализируя игровые ситуации, в которые попадают герои сказок. Посредством проецирования реальных проблем, ребенок получает возможность посмотреть на них со стороны и, в то же время, идентифицировать проблемы сказочного героя с собственными.

Тема «Я принимаю самостоятельное решение» способствует формированию развитых форм самосознания и самоконтроля; стремлению ребёнка к размышлению и поиску возможных решений, планированию своих действий в соответствии с поставленной задачей и условиями ее реализации; развитию навыков сотрудничества со сверстниками и взрослыми в разных социальных ситуациях.

Тема «Подводим итоги» позволяет организовать групповое

взаимодействие и наблюдать проявление детьми сформированных умений в практической деятельности, что обеспечит им возможность продемонстрировать различные позиции сотрудничества, проявление этических чувств, доброжелательности и эмоционально-нравственной отзывчивости, понимания и сопереживания чувствам других людей, умения находить выход из сложной ситуации, обращаясь за помощью к сверстникам или взрослым.

Методы работы:

- 1) сюжетно-ролевые игры;
- 2) элементы арт-терапии;
- 3) сказкатерапия;
- 4) беседа;
- 5) тренинг;
- 6) лепка;
- 7) просмотр и обсуждение мультипликационных и художественных фильмов, роликов и др.

Ожидаемые результаты освоения курса занятий для детей, осваивающих программу начального общего образования:

В результате реализации курса занятий дети будут:

1. Первый класс:

- уметь сотрудничать с ребятами и педагогами;
- иметь представление о ценности самого себя и других людей;
- уметь успешно устанавливать дружеские контакты со сверстниками;
- высказывать свое мнение в игровых ситуациях.

2. Второй класс:

- прислушиваться к мнению других ребят и педагогов;
- активизировать совместную деятельность с детьми в группах через умение договариваться;
- сотрудничать со сверстниками и взрослыми в разных социальных ситуациях;

3. Третий класс:

- планировать свою деятельность и действовать по заданным правилам;
- прислушиваться и принимать точку зрения другого;
- стремиться к размышлению и поиску возможных решений в проблемных ситуациях;

4. Четвертый класс:

- проявлять навыки произвольного поведения: способность выполнять поставленную задачу;
- уметь реагировать в изменяющихся условиях

жизнедеятельности (при изменении условий проживания или учебного коллектива);

- формулировать просьбу и обращение за помощью к сверстникам и взрослым в сложных жизненных ситуациях;
- проявлять коммуникативные умения: умение слушать и вступать в диалог, участвовать в коллективном обсуждении проблем;
- интегрироваться в группу сверстников и строить продуктивное взаимодействие и сотрудничество со сверстниками и взрослыми.

Учебно-тематический план курса занятий для детей, осваивающих программу основного общего образования

№	Наименование блоков, тем	Всего часов	В том числе			Ответственные	Примечание
			Теоретические	практические	контрольные / диагностические		
1.	«Жизнестойкость как качество успешной личности»	2	1	1		Психолог	
2.	«Мои сильные и слабые стороны»	2		1	1	Воспитатели 2 семьи	
3.	«Мои возможности и способности»	2	1	1		Воспитатели 2 семьи	
4.	«Мое будущее»	2		2		Социальный педагог	
5.	«Правила поведения в современном обществе»	4	2	2		Воспитатель 1 семья	
6.	«Мои жизненные ценности»	2	1	1		Психолог	
7.	«Действуем в сложных жизненных ситуациях»	4	1	2	1	Психолог	
8.	«Я делаю выбор»	4	2	1	1	Социальный педагог	
9.	«Я принимаю ответственное решение»	4	1	2	1	Воспитатели 4 семьи	
10.	«Учимся общаться бесконфликтно»	4	1	2	1	Психолог	
11.	«Успешно преодолеваем трудности»	4	2	2		Психолог	
12.	«Подводим итоги»	2		1	1	Воспитатель, Психолог, Социальный педагог	
		36	12	18	6		

Тема «Жизнестойкость как качество успешной личности» способствует раскрытию у детей ощущения устойчивости собственной личности и личности другого как важнейшего условия внутреннего благополучия человека и установления конструктивных взаимоотношений с окружающими людьми.

Тема «Мои сильные и слабые стороны» способствует рассмотрению с участниками их внутреннего «Я» как одного из компонентов личности, включающему: представление о своей индивидуальности, определенное единство интересов, склонностей, ценностных ориентаций, определенную самооценку и самоуважение с учетом сильных и слабых сторон.

Тема «Мои возможности и способности» позволяет помочь детям лучше узнать себя, свои возможности, развивать чувство собственного достоинства на основе анализа своих способностей. Содержание рассматриваемой темы направлено на преодоление неуверенности в собственных силах, развитие навыков самопрезентации в различных группах среди сверстников и взрослых.

Тема «Мое будущее» предоставляет детям возможность задуматься о будущем, попытаться сконструировать его, обсудить возможные варианты будущего. Содержание дискуссионных форм работы помогает детям понять, что будущее начинается в настоящем и ввести понятие «жизненный выбор».

Тема «Правила поведения в современном обществе» включает организацию дискуссии и обсуждение с детьми таких вопросов: как подобрать одежду для похода в театр? Как вести себя на дискотеке? Как провести время в компании друзей? Как вести диалог по телефону? Как поддержать разговор в малознакомой компании? Наиболее эффективно рассмотрение данной темы в рамках практического проигрывания ситуаций и анализа ошибок.

Тема «Мои жизненные ценности» включает обсуждение важных ценностей каждого участника и рассмотрение проблемных ситуаций:

ситуация 1: пожар, спасение людей.

ситуация 2: школьники, провалившиеся под лед. Их спасает одноклассник и двое взрослых.

ситуация 3: помощь пожилым людям.

ситуация 4: спасение животных (может быть видео ролик).

Детям могут быть предложены темы для написания эссе: «Для меня самое ценное в жизни...», «Самая гласная ценность моей жизни – это...», «Жизненные ценности современной молодежи».

Тема «Действуем в сложных жизненных ситуациях» позволяет сформировать у детей потребность предвидеть возможные жизненные экстремальные ситуации; сознательно и ответственно относиться к личной безопасности и безопасности окружающих. Практические задания обеспечивают приобретение ими навыков сохранения жизни и здоровья в неблагоприятных, угрожающих жизни условиях, оказание помощи пострадавшим (на пожаре, при наводнении, в аварии). ситуации, что предоставляет возможность обучить детей методам и приемам

первой помощи. Данная тема может быть рассмотрена с приглашением сотрудников системы МЧС.

Тема «Я делаю выбор» направлена на содействие в появлении у детей устойчивой потребности в саморазвитии и социально – профессиональной самореализации на основе самопознания, самообразования и самовоспитания. Рассмотрение данной темы позволяет детям проанализировать свои склонности, систему ценностей, личностные особенности, предрасположенность к тем или иным видам деятельности, а также осуществить моделирование своего будущего на основе «идеального образа» профессионала. Содержание темы способствует также поиску выбора в ситуациях манипулирования, что позволяет воспитанникам быть готовыми к противостоянию психологического давления и вырабатывает умение сказать «Нет».

Тема «Я принимаю ответственное решение» способствует формированию положительной нравственной оценки таких качеств характера, как уверенность в себе, честность, смелость, ответственность; побуждает к независимости в принятии решений; развивает умение формулировать и принимать решения в отношении курения, алкоголя, наркотиков и предвидеть последствия своих решений.

Тема «Учимся общаться бесконфликтно» обеспечивает получение подростками знаний о том, как общаться, практических навыков в применении приемлемых способов поведения, освоении навыками эффективного общения. Данная тема помогает наладить адекватные взаимоотношения, повысить коммуникабельность, укрепить уважение к окружающим и чувство собственного достоинства в процессе межличностного взаимодействия.

Тема «Успешно преодолеваем трудности» направлена на обучение подростков распознаванию своих проблем и нахождению способов их решений, преодолению трудностей, мешающих полноценному самовыражению. В рамках данной темы рассматриваются вопросы, способствующие осознанию подростками своих жизненных целей, выявлению стратегии поведения каждого в достижении цели, что обеспечивает самораскрытие личности, установление доброжелательных, доверительных отношений в группе сверстников и взрослых.

Тема «Подводим итоги» обеспечивает формирование рефлексивных умений, способность к стрессоустойчивости в условиях процедуры итоговой аттестации (ГИА, ЕГЭ); повышение сопротивляемости стрессу в ситуации неопределенности с опорой на внутренние резервы.

Методы работы:

- 1) семинары и тренинги;
- 2) дискуссии и беседы;
- 3) просмотр кинофильмов и видеороликов;
- 4) сюжетно-ролевые игры;
- 5) чтение тематической литературы;
- 6) ролевое проигрывание;

7) сказкатерапия и др.

Ожидаемые результаты освоения курса занятий для детей, осваивающих программу основного общего образования:

В результате реализации курса занятий дети будут:

Пятый класс:

- быстрее адаптироваться в новых условиях и ситуациях;
- конструктивные взаимоотношения с окружающим миром;
- осознавать свои личностные качества и повысят самооценку;
- способствовать адекватному самовыражению.

Шестой класс:

- чувствовать себя увереннее и понимать, что вера в себя необходима;
- иметь представление о своей индивидуальности и жизненных ценностях;
- уметь конструктивно решать конфликтные ситуации.

Седьмой класс:

- оптимистичное и конструктивное общение подростков со сверстниками и окружающими;
- способствовать рефлексии своего поведения в различных ситуациях;
- владеть правилами этикета.

Восьмой класс:

- уметь слушать и слышать чужое мнение;
- понимать, что для них важно в жизни;
- следить за своим поведением, стараться сдерживать себя.

Девятый класс:

- ощущать собственную устойчивость личности;
- уважать мнения, противоположные своим, уметь находить компромисс;
- понимать, что за собственное принятие решения, сами несут ответственность.

Десятый класс:

- умение устанавливать конструктивные взаимоотношения с окружающими людьми, работать в группе;
- внутреннее благополучие ребенка;
- ставить перед собой цели, и по мере возможности достигать их.

Одиннадцатый класс

- проявлять умение работать в команде, отстаивать собственную точку зрения, формулировать вопросы, выражать обращение за помощью к сверстникам и взрослым в сложных жизненных ситуациях.
- проявлять способность контролировать свои поступки с нравственными ценностями принятыми в обществе;
- демонстрировать социальную успешность через активную жизненную позицию и самореализацию в разных видах деятельности;
- самостоятельно принимать решения и адекватно действовать в ситуациях неопределенности.

Глоссарий:

Жизнестойкость – система убеждений о себе, о мире, об отношениях с миром. Это диспозиция, включающая в себя три сравнительно автономных компонента: вовлеченность, контроль, принятие риска. Выраженность этих компонентов и жизнестойкости в целом препятствует возникновению внутреннего напряжения в стрессовых ситуациях за счет стойкого совладания со стрессами и восприятия их как менее значимых.

Сопrotивляемость – это способность к сопротивлению тому, что ограничивает свободу поведения, свободу выбора, как в отдельных решениях, так и в выборе образа жизни в целом.

Устойчивость - психологический конструкт, означающий сопротивляемость болезни или способность бороться со стрессом.

Эмоциональная устойчивость - неподверженность эмоциональных состояний и процессов деструктивным влияниям внутренних и внешних условий. **Эмоциональная устойчивость** — интегральное свойство психики, выражающееся в способности преодолевать состояние излишнего эмоционального возбуждения при выполнении сложной деятельности. **Эмоциональная устойчивость** уменьшает отрицательное влияние сильных эмоциональных воздействий, предупреждает крайний стресс, способствует проявлению готовности к действиям в напряженных ситуациях. Это один из психологических факторов надежности, эффективности и успеха деятельности в экстремальной обстановке. Благодаря эмоциональной устойчивости, как качеству личности, в экстремальных условиях обеспечивается переход психики на новый уровень активности: такая перестройка се побудительных, регуляторных и исполнительских функций, которая позволяет сохранить и далее увеличить эффективность деятельности.

Список литературы

1. Битянова Н.Р. Психология личностного роста. - М., 1995.
2. Вострокнутов Н.В. Школьная дезадаптация: ключевые проблемы диагностики и реабилитации. Эмоциональные и стрессовые расстройства у детей и подростков. – М., 1995.

3. Гаджиева Н.М. Основы самосовершенствования. Тренинг самосознания. - Екатеринбург, 1998.
4. Гаврилова Т.И. Программа психологического семинара “Стремление к успеху” для работы с детьми и подростками // Семейная психология и семейная терапия. - 2000. № 1.
5. Гнездилова, О.Н., Фокина, Н.В., Развитие личности подростка в современной школе. М.: МПСИ, Воронеж: «Модэк», 2006. 160 с.
6. Гребенкин, Е.В., Школьная конфликтология для педагогов и родителей. Ростов-н/Дону: Феникс, 2013. 171 с.
7. Дорохова М.В. Исследование влияния социально-психологического тренинга на тревожность у подростков. // Журнал практического психолога. - 1996. № 6.
8. Ипатов, А. Подросток: от саморазрушения к саморазвитию (программа психологической помощи). СПб: Речь, 2011. 112 с.
9. Козлов Н. Лучшие психологические игры и упражнения.- Екатеринбург, 1997.
10. Лидерс А.Г. Психологические игры с подростками. // Журнал практического психолога. - 1996. № 2 – 5.
11. Лидерс А.Г. Методика проведения тренинга личностного роста для подростков.
12. Овчарова, Р.В. Справочник социального педагога. М.: ТЦ «Сфера», 2007. 480 с.
13. Прихожан, А.М., Толстых, Н.Н. Психология сиротства. СПб.: Питер, 2005. 400 с.
14. Прихожан А. М. Диагностика личностного развития детей подросткового возраста. — М.: АНО «ПЭБ», 2007. — 56 с.
15. Программа и методические рекомендации психологического кружка учащихся 4 – 6 классов “Учимся общению”. - Киев, 1991.
16. Психолого-педагогический практикум / Под ред. В.А. Сластенина. М.: Академия, 2006. 224с.
17. Психическое развитие воспитанников детского дома./ Под ред. И.В. Дубровиной, А.Г. Рузской. М.: Педагогика, 1990. 264 с.
18. Ромек В.Г. Тренинг уверенности в межличностных отношениях. СПб.: Речь, 2003. 286с.
19. Ромек В.Г., Крукович Е.И. Психологическая помощь в кризисных ситуациях. СПб.: Речь, 2004. 256с.
20. Сартан Г.Н. Психотренинги по общению учителей и старшеклассников. М.: Смысл, 1993. 32с.
21. Тренинг развития жизненных целей (программа психологического содействия социальной адаптации) / Под ред. Е.Г. Трошиной. СПб.: Речь, 2003. 216 стр.
22. Фопель К. Психологические группы: Рабочие материалы для ведущего: Практическое пособие/пер.с нем. 3-е изд., - М.:Генезис, 2001. – 256 с.

23. Цукерман, Г.А., Поливанова, К.Н. Введение в школьную жизнь. Программа адаптации детей к школе. М.: Генезис, 2003. 128с.
24. Шарапановская Е.В. В кого он такой? Воспитание и обучение детей с патологиями шейного отдела позвоночника и ММД. - Барнаул, 2000.
25. Шепелева Л.Н. Программы социально-психологических тренингов. СПб.: Питер, 2006. 426с.
26. Ясюкова Л.А. Оптимизация обучения и развития детей с ММД. - Спб., 1997.

4. ПРОГРАММА РАЗВИТИЯ СТРЕССОУСТОЙЧИВОСТИ И ТОЛЕРАНТНОСТИ У ДЕТЕЙ И ПОДРОСТКОВ С ДЕЗАДАПТИВНЫМ ПОВЕДЕНИЕМ

Сюрин С.Н. директор МОУ ППМС центра «Созвездие»
Каплина Е.В, педагог-психолог

Неуклонный рост разнообразия в мире, сложнейший информационный поток и полная свобода перемещения в мире людей из разных уголков света создают для всех нас необходимость сталкиваться каждый день с незнакомым и непонятным нам в других людях. Сложность и глубина личности другого человека, а также неизбежные различия между ним и другими ставит перед любым представителем социума непростую задачу понять и принять то, что ему самому может быть глубоко чуждо или даже неприятно. В данном контексте особое значение приобретает проблема психологической устойчивости человека по отношению к новому, неожиданному, непохожему или даже к тяжелому, чуждому, негативному.

В современном мире людям все труднее находить точку опоры, почувствовать уверенность в завтрашнем дне среди постоянных перемен. В этом случае часто возникает соблазн упростить ситуацию, определить для себя и окружающих раз и навсегда «положенное», «должное», «дозволенное». И в дальнейшем настаивать (пусть даже и силой) на неуклонном соблюдении этих правил. Но диапазон различий между людьми настолько широк, что оказывается невозможным такое раз и навсегда определенное постоянство. Неизбежность возникновения острых конфликтов в такой ситуации очевидна. Неудивительно, что многие люди агрессивно реагируют на появление рядом с ними тех, кто ведет иной образ жизни, исповедует иную религию, придерживается других взглядов на важные жизненные проблемы. Ведь собственные ценности и убеждения вроде бы в такой ситуации ставятся под угрозу. Людям кажется, что если они позволят существовать рядом с собой другим мирам, то их собственный мир станет уязвимее и слабее.

Гуманистическая наука подчеркивает непреходящую ценность самых различных достоинств и добродетелей человека. Разнообразие человеческих качеств дает нам возможность в полной мере насладиться свободным

творчеством и общением. Психологическая устойчивость, уверенность в себе и способность продуктивно переживать тяжелые ситуации, не обвиняя другого и не сбрасывая на него негативные эмоции, в данном случае является условием сохранения не только здоровых отношений между людьми, но и культурного разнообразия, и права человека на инакомыслие и непохожесть.

Решение данных проблем имеет непосредственное отношение к школе. Очень важно, чтобы любые дети могли в коллективе сверстников находить взаимопонимание, чтобы любой ребенок мог рассчитывать на уважение к себе со стороны учителя вне зависимости от цвета кожи или вероисповедания. Для формирования и развития зрелой здоровой личности важно, чтобы родители не становились между своим ребенком и многообразием мира, давали детям возможность свободно общаться и расти. И конечно, также необходимо дать родителям уверенность в том, что их ребенок в школе, на улице, в компании сверстников находится в безопасности.

Воспитание в молодых людях терпимости к особенностям других людей и в то же время чувства собственного достоинства позволит избежать многих сложностей. Уважение к другому человеку не совместимо с насилием и обманом, следовательно, чем выше такое уважение, тем меньше появляется разнообразных форм отклоняющегося поведения среди детей и подростков. Повышая способность людей (не только подростков, но и взрослых) к толерантному взаимодействию, мы тем самым помогаем человеку занять свое место в социуме без попыток унижить или устранить другого человека. Таким образом, повышая психологическую устойчивость человека, развивая в нем толерантное отношение к другим людям мы осуществляем профилактику девиантного и делинквентного поведения.

Данная программа рассчитана на педагогов, родителей и подростков.

Цели курса:

1. Разработка и развитие методов повышения стрессоустойчивости и снижения агрессивности.
2. Разработка, развитие и внедрение методов развития навыков конструктивного взаимодействия и улучшения адаптации к социуму;
3. Развитие позитивной системы социальных установок, самоуважения и уважительного и терпимого отношения к другим.

Задачи курса:

1. Сформировать представление об общении как гибком и многостороннем процессе, который нуждается в сознательном контроле и управлении, с одной стороны, и в естественности психологического переживания, с другой.
2. Раскрыть значение взаимопонимания для развития конструктивного взаимодействия.
3. Показать взаимосвязь агрессивного, манипулирующего и неискреннего поведения, с низким самоуважением, низкой стрессоустойчивостью и высоким уровнем тревожности и неуверенности в себе.

4. Сформировать навыки самовосстановления, способность самостоятельно поддерживать эмоциональное равновесие и контролировать собственное поведение.

5. Научить более терпимому отношению к людям, имеющим яркие отличия от большинства.

6. Дать представление о разнообразии культурных феноменов в мире.

Предполагаемые результаты:

1. Повышение уровня нервно-психической устойчивости среди специалистов, работающих с детьми, взрослого населения и подростков.

2. Снижение уровня скрытой и проявленной агрессии.

3. Формирование позитивных социальных установок.

4. Улучшение навыков бесконфликтного и продуктивного общения.

Работа с педагогами и психологами

Учебно-тематический план (32 часа)

№ п/п	Тема	Кол-во часов	
		лекции	практич занятия
	Раздел 1. Самочувствие человека и общение.	-	6
1.	Выявление, оценка и развитие коммуникативных навыков участников. Стимулирование самопознания и самовыражения участников. Развитие социальной чувствительности.		
2.	Роль воображения и творческих способностей в общении. Развитие способности к принятию творческих решений.		2
3.	Психологическая устойчивость в ситуациях, вызывающих эмоциональный дискомфорт. Переживание негативных эмоций. Снижение эмоциональной напряженности.		2
	Раздел 2. Особенности общения с людьми, обладающими ярко выраженными индивидуальными особенностями	-	10
4.	Актуализация понятия «Другой». Поиск способов позитивного взаимодействия с людьми, имеющими яркие отличия от большинства.		2
5.	Проявление нетерпимости, агрессии, ксенофобии, неуважения в общении и их причины. Профилактика ксенофобии и нетерпимости.		2
6.	Природа конфликтных ситуаций (внутриличностных, межличностных, внутригрупповых, межгрупповых). Умение анализировать и разрешать конфликтные ситуации		2
7.	Стереотипы и эталоны восприятия. Их значение в общении. Преодоление негативного влияния		2

	стереотипов. Предубеждения. «Образ врага».		
8.	Навыки и установки необходимые для успешного взаимодействия с представителями иных культур и взглядов. Коммуникативные навыки в ситуации межкультурного взаимодействия.		2
	Раздел 3. Обучение способам продуктивного сотрудничества	-	8
9.	Жизненная позиция и ответственность. Проблема принятия решений		2
10.	Выявление, оценка и формирование способностей к работе в команде		2
11.	Организация позитивного взаимодействия между взрослыми и детьми		2
12.	Взаимоотношения детей со взрослыми в школе. Разрешение конфликтов в педагогическом процессе		2
	Раздел 4. Воспитание и образование в других культурах	4	4
13.	Как взрослеют в других культурах (этнография детства)	1	1
14.	Как обучают и учатся в других культурах	2	2
15.	Как воспитывают в других культурах	1	1

2. Работа с родителями

Учебно-тематический план (28 часов)

№ п/п	Тема	Кол-во часов	
		лекции	практич занятия
	Раздел 1. Самочувствие человека и общение.	-	6
1.	Выявление, оценка и развитие коммуникативных навыков участников. Стимулирование самопознания и самовыражения участников. Развитие социальной чувствительности.		2
2.	Роль воображения и творческих способностей в общении. Развитие способности к принятию творческих решений.		2
3.	Психологическая устойчивость в ситуациях, вызывающих эмоциональный дискомфорт. Переживание негативных эмоций. Снижение эмоциональной напряженности.		2
	Раздел 2. Особенности общения с людьми, обладающими ярко выраженными индивидуальными особенностями	-	10
4.	Актуализация понятия «Другой». Поиск способов позитивного взаимодействия с людьми, имеющими		2

	яркие отличия от большинства.		
5.	Проявление нетерпимости, агрессии, ксенофобии, неуважения в общении и их причины. Профилактика ксенофобии и нетерпимости.		2
6.	Стереотипы и эталоны восприятия. Их значение в общении. Преодоление негативного влияния стереотипов. Предрассудки. «Образ врага».		2
	Раздел 3. Обучение способам продуктивного сотрудничества в семье		6
7.	Жизненная позиция и ответственность. Проблема принятия решений		2
8.	Организация позитивного взаимодействия между взрослыми и детьми. Проблема взросления и самостоятельность.		2
9.	Взаимоотношения детей со взрослыми в семье. Разрешение внутрисемейных конфликтов		2
	Раздел 4. Воспитание в многонациональном обществе	4	2
10.	Как взрослеют в других культурах (этнография детства)	2	-
11.	Как воспитывают в других культурах	2	2

Работа с подростками

Учебно-тематический план (30 часов)

№ п/п	Тема	Кол-во часов	
		лекции	практич занятия
	Раздел 1. Самочувствие человека и общение.	-	8
1.	Выявление, оценка и развитие коммуникативных навыков участников. Эмпатия и понимание. Роль воображения и творческих способностей в общении.		2
2.	Самопознание и общение. Интерес к себе и честность с собой как фактор понимания другого.		2
3.	Психологическая устойчивость в ситуациях, вызывающих эмоциональный дискомфорт.		2
4.	Понимание себя и управление собой. Переживание негативных эмоций. Снижение эмоциональной напряженности.		2
	Раздел 2. Особенности общения с людьми, обладающими ярко выраженными индивидуальными особенностями		10
5.	Проявление нетерпимости, агрессии, ксенофобии, неуважения в общении и их причины. Стереотипы и эталоны восприятия.		2

6.	Оценочное отношение к другому человеку. Я в глазах другого. Переживание оценки Я другим человеком		2
7.	Ценность индивидуальности и умения быть непохожим. Индивидуальность и одаренность. Отношение к своим и чужим недостаткам.		2
8.	Культура и индивидуальность. Национальные особенности как ценность. Национальность и характер.		2
9.	Навыки и установки необходимые для успешного взаимодействия с представителями иных культур и взглядов. Коммуникативные навыки в ситуации межкультурного взаимодействия.		2
Раздел 3. Обучение способам продуктивного сотрудничества			8
10.	Развитие восприимчивости к чужим мнениям и идеям. Умение выслушивать, умение делиться мыслями и переживанием. Разделенный опыт.		2
11.	Жизненная позиция и ответственность. Проблема принятия решений. Групповые решения.		2
12.	Активность в коллективе. Необходимость единства и необходимость свободы. Границы личной и групповой ответственности.		2
13.	Проблема взросления и самостоятельность. Семья как социальная группа. Восприятие родителями психологического состояния и особенностей детей.		2
Раздел 4. Детство и культура		2	2
14	Как взрослеют в других культурах (этнография детства)	2	2

5. ТРЕНИНГ «ПРОФИЛАКТИКА СИНДРОМА ЭМОЦИОНАЛЬНОГО ВЫГОРАНИЯ В ПРОФЕССИОНАЛЬНОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ»

В течение последних десятилетий особенно острой стала проблема сохранения психического здоровья педагога в образовательном учреждении. Переход современной школы на личностно-ориентированные модели образования обуславливает повышение требований со стороны общества к личности преподавателя, его роли в учебном процессе. В практике образовательных учреждений возникает проблема профессиональной деформации как отражения личностных противоречий между требуемой от педагога мобилизацией и наличием внутренних энергоресурсов, вызывающих достаточно устойчивые отрицательные психические состояния,

проявляющиеся в перенапряжении и переутомлении, что приводит к формированию синдрома эмоционального выгорания в профессиональной деятельности, возникновению невротических расстройств, психосоматических заболеваний.

В связи с этим организация работы по сохранению психического здоровья педагогов является одной из наиболее актуальных задач современной системы образования, а проблема эмоциональной саморегуляции – одной из важнейших психолого-педагогических проблем, актуальных для личностного и профессионального развития современного педагога.

Данный тренинг направлен на формирование навыков саморегуляции, управления собственным психоэмоциональным состоянием, а также навыков позитивного самовосприятия. Все развиваемые в данных тренингах навыки необходимы в профессиональной деятельности как педагогам, воспитателям, руководителям образовательных учреждений, так и самим педагогам-психологам.

Тренинг проводится в течение пяти часов с группой наполняемостью 10-15 человек в довольно просторном помещении (лучше - в специально предназначенном, например, тренинговом зале).

Тренинг состоит из трех частей. Первая (вводная) направлена на создание атмосферы доверия, доброжелательности и принятия участниками тренинга друг друга, вторая (основная) направлена на знакомство и освоение навыков эмоциональной саморегуляции, третья (заключительная) – на формирование навыков позитивного самовосприятия и рефлексии.

I часть

Цель: включение в работу, снятие накопившегося напряжения; сплочение, создание группового доверия и принятия.

1. Упражнения на знакомство

Упражнение “Эхо”

Каждый по кругу называет свое имя, сопровождая его жестом или движением всего тела, а группа, как эхо, повторяет это все за ним.

Упражнение “Наши ожидания”

Цель: выявление ожиданий участников. Корректировка запроса.

Каждый из нас чего-то ожидает от нового дела. Что Вы ждете от этого тренинга? (Каждый участник записывает свои ожидания в правой колонке на листке).

Что Вы готовы вложить в тренинг? (Каждый участник записывает в правой части листа свой вклад в тренинг).

Участники по кругу зачитывают свои ожидания от тренинга и вклад.

То, что мы с Вами записали, безусловно, может изменяться на протяжении всего тренинга. Возможно, вы получите то, чего не ожидали. Многое также будет зависеть от вашей активности. В конце тренинга у нас с Вами будет возможность проанализировать свои ожидания.

Упражнение “Карусель общения”

Участники по кругу продолжают фразу, заданную ведущим.

“Я люблю...”

“Меня радует...”

“Мне грустно когда...”

“Я сержусь, когда...”

“Я горжусь собой, когда...”

2. Упражнения на сплочение группы, формирование доверия

Упражнение “Порядковый счет”

Это упражнение помогает установить зрительный контакт со всеми участниками. Все сидят в кругу, один человек говорит “один” и смотри на любого участника игры, тот на кого он посмотрел, говорит “два” и смотрит на другого.

Упражнение “Единый ритм”

Участники группы один за другим, а потом все вместе в едином темпе исполняют определенный ритм, заданный ведущим.

Упражнение “Путанка”

Ведущий ставит рядом 2-3 стула и предлагает участникам всем сесть на них по его команде. Когда все сели (можно садится на колени друг другу) предлагается поднять вверх левую руку и протянуть ее кому-нибудь другому. Теперь нужно поднять вверх правую руку и протянуть ее кому-нибудь другому. Когда все руки, осторожно, не расцепляя, но и не выворачивая рук, встать со стульев, отойти немного в сторону и распутаться. В результате получится один или два круга, либо цепочка.

Упражнение “Охотничий азарт”

Это упражнение активизирует участников, придает сил и энергии.

Необходимо разбиться на пары. В этой игре нужно догнать своего партнера и осалить его. Тот, кого осалили, разворачивается на 360 градусов вокруг своей оси, прежде чем начать охоту на партнера – заблаговременно отбежавшего подальше.

Нельзя:

1. бегать, можно только быстро ходить;
2. в своем порыве сбивать других;
3. забывать обернуться вокруг на 360 градусов.

Через 3 минуты можно остановить игру.

Упражнение “Подчеркивание общности”

Упражнение проводится в кругу с мячом. Участник, бросающий мяч другому, должен назвать психологическое качество, которое объединяет его с тем человеком, кому он бросает мяч. При этом он начинает свою фразу словами: “Я думаю, нас с тобой объединяет...”, и называет это качество, например: “Мы с тобой одинаково общительны”; “Мне кажется, мы оба бываем несколько прямолинейны”. Тот, кто получает мяч, отвечает: “Я согласен”, если он действительно согласен, или: “Я подумаю”, если не согласен. Тот, к кому попал мяч, продолжает упражнение, передавая мяч кому-нибудь другому, и так до тех пор, пока каждый не получит мяч.

Упражнение “Подчеркивание значимости”

Упражнение выполняется в кругу с мячом. Участникам предлагается

подумать и отыскать у своих коллег качества, вызывающие восхищение, уважение, симпатию. Обращение к своему коллеге начинается со слов: “Таня, мне в тебе нравится...” - и называется то личностное качество, которое было найдено. Таня, в свою очередь, должна назвать то чувство, которое возникло у нее в ответ на эти слова. Затем упражнение продолжает кто-либо другой из участников. И так до тех пор, пока каждый не выскажется.

Упражнение “Шанхайцы”

Участники встают в шеренгу и берут друг друга за руки, затем первый начинает закручиваться вокруг своей оси и тянет за собой остальных, пока не получится “спираль”. В этом положении участники должны пройти некоторое расстояние. Можно предложить группе в конце своего движения осторожно присесть на корточки.

Упражнение “Промежуточная рефлексия” (авторское упражнение)

Представьте себя каким-нибудь предметом в зависимости от того настроения, в котором вы находитесь в данный момент. Закрасьте его в любой цвет. Опишите, настроение этого предмета.

Участники по кругу описывают свои предметы.

II часть

Цель: осознание и принятие своих чувств; работа с негативными чувствами; освоение эффективных способов снятия внутреннего напряжения, приемов саморегуляции.

1. Упражнения на осознание и принятие своих чувств

Упражнение “Чувство”

Участники пишут на листах бумаги какое-либо чувство. Карточки собираются и перетасовываются. Затем каждый участник выбирает любую карточку. Ему необходимо изобразить то чувство, которое написано на ней. Показ может быть мимическим или пантомимическим. Остальные высказываются о восприятии этого показа.

Ведущий молчит, не раскрывая секрета сразу после первых высказанных догадок. Должны высказаться все участники. Каждый изображает несколько чувств.

Вопросы для обсуждения:

- Воспринимали ли вас адекватно?
- Почему возникали затруднения в определении чувства?
- Расскажите о своих впечатлениях.

Упражнение “Список эмоций”

Группе предлагается назвать как можно больше слов, обозначающих эмоции. Затем кто-то выходит и изображает эмоцию мимикой и жестами. Все отгадывают. Первый отгадавший показывает свою эмоцию.

Усложнение: Упражнение проводится в кругу. Один человек называет эмоцию — все ее показывают.

Вопросы для обсуждения:

- Какое слово было труднее всего показать?
- У всех ли было одинаковое выражение лица при изображении эмоции? Почему?

- Могут ли люди испытывать одни и те же эмоции и иметь совершенно разное выражение лица? Когда? (Привести пример.)

Упражнение “Передача чувств”

Участники встают в затылок друг за другом. Последний поворачивает предпоследнего и передает ему мимикой какое-либо чувство (радость, гнев, печаль, удивление и т. п.). Второй человек должен передать следующему это же чувство. У первого спрашивают, какое чувство он получил, и сравнивают с тем, какое чувство было послано вначале.

Упражнение “Ассоциации”

Какие ассоциации вызывает у Вас слово “работа”

2. Освоение способов саморегуляции эмоционального состояния.

Мозговой штурм “Способы саморегуляции в ситуации стресса”

Цель: выяснение способов управления своими эмоциями.

Участники делятся на группы и отвечают на вопрос:

- Как боретесь с негативными эмоциями?

В процессе обсуждения составляется список способов борьбы с негативными эмоциями. Полученный список корректируется и дополняется тренером группы.

Дыхательная гимнастика

1. Дыхательные упражнения с успокаивающим эффектом

Упражнение “Отдых”

Исходное положение — стоя, выпрямиться, поставить ноги на ширину плеч. Вдох. На выдохе наклониться, расслабив шею и плечи так, чтобы голова и руки свободно свисали к полу. Дышать глубоко, следить за своим дыханием. Находиться в таком положении в течение 1—2 минут. Затем медленно выпрямиться.

Упражнение “Передышка”

Обычно, когда мы бываем чем-то расстроены, мы начинаем сдерживать дыхание. Высвобождение дыхания — один из способов расслабления. В течение трех минут дышите медленно, спокойно и глубоко. Можете даже закрыть глаза. Наслаждайтесь этим глубоким неторопливым дыханием, представьте, что все ваши неприятности улетучиваются.

2. Дыхательные упражнения с тонизирующим эффектом

Упражнение “Мобилизующее дыхание”

Исходное положение — стоя, сидя (спина прямая). Выдохнуть воздух из легких, затем сделать вдох, задержать дыхание на 2 секунды, выдох — такой же продолжительности как вдох. Затем постепенно увеличивайте фазу вдоха. Ниже предложена цифровая запись возможного выполнения данного упражнения. Первой цифрой обозначена продолжительность вдоха, в скобки заключена пауза (задержка дыхания), затем — фаза выдоха:

4 (2) 4, 5 (2) 4; 6 (3) 4; 7 (3) 4; 8 (4) 4;

8 (4) 4, 8 (4) 5; 8 (4) 6; 8 (4) 7; 8 (4) 8;

8 (4) 8; 8 (4) 7; 7 (3) 6; 6 (3) 5; 5 (2) 4.

Дыхание регулируется счетом преподавателя, проводящего занятия, еще лучше с помощью метронома, а дома - мысленным счетом самого

занимающегося. Каждый счет приблизительно равен секунде, при ходьбе его удобно приравнять к скорости шагов.

Упражнение “Замок”

Исходное положение — сидя, корпус выпрямлен, руки на коленях, в положении “замок”. Вдох, одновременно руки поднимаются над головой ладонями вперед. Задержка дыхания (2— 3 секунды), резкий выдох через рот, руки падают на колени.

Упражнение “Голосовая разрядка”

Сделать выдох, затем медленно глубокий вдох и задержать дыхание. Затем на выдохе выкрикнуть любые слова, пришедшие в голову, а если нет слов — издать резкий звук, например, “Ух!”

“Звуковая гимнастика”

Цель: знакомство со звуковой гимнастикой, укрепление духа и тела.

Прежде чем приступить к звуковой гимнастике, ведущий рассказывает о правилах применения: спокойное, расслабленное состояние, стоя, с выпрямленной спиной. Сначала делаем глубокий вдох носом, а на выдохе громко и энергично произносим звук.

Припеваем следующие звуки:

А — воздействует благотворно на весь организм;

Е — воздействует на щитовидную железу;

И — воздействует на мозг, глаза, нос, уши;

О — воздействует на сердце, легкие;

У — воздействует на органы, расположенные в области живота;

Я — воздействует на работу всего организма;

М — воздействует на работу всего организма;

Х — помогает очищению организма;

ХА — помогает повысить настроение.

Релаксационное упражнение (техника напряжения и расслабления)

Цель: Осознание, нахождение и снятие мышечных зажимов; определение и снятие излишнего напряжения.

Упражнение “Мышечная энергия” (выработка навыков мышечного контроля)

Инструкция участникам тренинга:

- Согните и изо всех сил напрягите указательный палец правой руки. Проверьте, как распределяется мышечная энергия, куда идет напряжение? В соседние пальцы. А еще? В кисть руки. А дальше идет? Идет в локоть, в плечо, в шею. И левая рука почему-то напрягается. Проверьте!
- Постарайтесь убрать излишнее напряжение. Держите палец напряженным, но освободите шею. Освободите плечо, потом локоть. Нужно, чтобы рука двигалась свободно. А палец — напряжен, как и прежде! Снимите излишки напряжения с большого пальца. С безымянного... А указательный — напряжен по-прежнему! Снимите напряжение.
- Напрягите левую ногу — как если бы вы вдавливали каблуком гвоздь в пол. Проверьте, как распределена мышечная энергия в теле. Почему напряглась и правая нога? А в спине нет излишков напряжения?

- Встаньте. Наклонитесь. Напрягите спину, как если бы вам положили на спину ящик с большим грузом. Проверьте напряжение в теле.

Упражнение “Напряжение - расслабление”

Участникам предлагается встать прямо и сосредоточить внимание на правой руке, напрягая ее до предела. Через несколько секунд напряжение сбросить, руку расслабить. Прodelать аналогичную процедуру поочередно с левой рукой, правой и левой ногами, поясницей, шеей.

Упражнение “Огонь - лед”

Упражнение включает в себя попеременное напряжение и расслабление всего тела. Участники выполняют упражнение, стоя в кругу. По команде ведущего “Огонь” участники начинают интенсивные движения всем телом. Плавность и степень интенсивности движений выбираются каждым участником произвольно. По команде “Лед” участники застывают в позе, в которой застыла их команда, напрягая до предела все тело. Ведущий несколько раз чередует обе команды, произвольно меняя время выполнения той и другой.

Упражнение “Зажимы по кругу”

Участники идут по кругу. По команде ведущего напрягают левую руку, левую ногу, правую руку, правую ногу, обе ноги, поясницу, все тело. Напряжение в каждом отдельном случае сначала должно быть слабым, потом постепенно нарастать до предела. В таком состоянии предельного напряжения участники двигаются несколько секунд (15—20), потом по команде ведущего сбрасывают напряжение — полностью расслабляют напряженный участок тела.

После окончания этой части упражнения ведущий дает участникам задание прислушаться к ощущениям своего тела, и при этом продолжать спокойно идти по кругу, вспомнить обычное для себя напряжение (свой обычный зажим). Постепенно напрягая тело в этом месте, довести зажим до предела, сбросить его через 15—20 секунд. Напрячь до предела любой другой участок тела, обращая внимание на то, что происходит с обычным зажимом. Повторить упражнение с собственными зажимами 3—5 раз.

После окончания упражнения участникам дается рекомендация повторять его самостоятельно хотя бы 1-2 раза в день.

Упражнение “Дождик”

Участники становятся в круг друг за другом и кладут руки на плечи впереди стоящему. Легкими прикосновениями каждый участник имитирует капли начинающегося дождя. Капли падают чаще, дождь становится сильнее и превращается в ливень. Большие потоки стекают по спине. Затем потоки становятся все меньше, капли реже и совсем прекращаются.

Телесно-ориентированная терапия: упражнения на снятие излишнего напряжения

Цель: Предлагаемые упражнения позволяют прочувствовать свое тело, осознать степень его напряжения, гармонизируют психофизические функции.

Упражнение “Броуновское движение”

Уникальность этого упражнения заключается в том, что в течение короткого отрезка времени действительно можно снять излишнее мышечное напряжение, обрести свободу и раскованность движений. Участники становятся в круг и начинают, вначале медленно, а затем во все убыстряющемся темпе двигаться навстречу друг другу, стараясь избежать столкновения. Дойдя до границы круга, они разворачиваются и выполняют движение по обратной траектории.

Задание имеет несколько уровней сложности: на первом этапе перемещение осуществляется с открытыми глазами лицом друг к другу. Постепенно движение убыстряется и переходит в бег; в работу вовлекаются руки, которые помогают участникам лавировать. На втором этапе упражнения они движутся спиной друг к другу, изредка поворачивая голову для ориентации в пространстве. На третьем — движение по траектории совершается в процессе вращения. На четвертом - все предыдущие задания выполняются с закрытыми глазами.

Для безопасности перемещения руки участников группы чуть выдвинуты вперед на уровне груди, и движение с закрытыми глазами осуществляется в малых группах по 3-5 человек. Выбор характера движения определяет ведущий, наблюдая за эффективностью работы группы и корректируя ошибки каждого из участников. Нарботка навыка перемещения в хаотичной, неопределенной, постоянно меняющейся обстановке производится в течение нескольких занятий. Внимание ведущего должно быть сконцентрировано, в первую очередь, на безопасности движения участников группы.

Упражнение “Моечная машина”

Все участники становятся в две шеренги лицом друг к другу. Первый человек становится “машиной”, последний - “сушилкой”. “Машина” проходит между шеренгами, все ее моют, поглаживают, бережно и аккуратно потирают. “Сушилка должна его высушить — обнять. Прошедший “мойку” становятся “сушилкой”, с начала шеренги идет следующая “машина”.

Упражнение “Растем”

Участники находятся в круге. Исходное положение — сидя на корточках, голову нагнуть к коленям, обхватив их руками.

Инструкция ведущего: Представьте, что вы маленький росток, только что показавшийся из земли. Вы растете, постепенно распрямляясь, раскрываясь и устремляясь вверх. Я буду помогать вам расти, считая до пяти. Постарайтесь равномерно распределить стадии роста.

Усложняя в будущем упражнение, ведущий может увеличить продолжительность роста до 10—20 стадий. После выполнения упражнения полезно сразу же перейти к упражнению “Потянулись — сломались”.

Упражнение “Потянулись - сломались”

Исходное положение — стоя, руки и все тело устремлены вверх, пятки от пола не отрывать.

Инструкция ведущего: Тянемся, тянемся вверх, выше, выше,.. Мысленно отрываем пятки от пола, чтобы стать еще выше (реально пятки на

полу)... А теперь наши кисти как бы сломались, безвольно повисли. Теперь руки сломались в локтях, в плечах, упали плечи, повисла голова, сломались в талии, подогнулись колени, упали на пол... Лежим расслабленно, безвольно, удобно... Прислушайтесь к себе. Осталось ли где-нибудь напряжение? Сбросили его!

Медитация

Цель: снятие эмоционального напряжения, умение останавливать поток мыслей; Медитация представляет собой состояние, при котором достигается высшая степень концентрации внимания или же, наоборот, полное его рассредоточение.

Использование медитативных техник приводит к формированию внутриспсихических барьеров, которые могут дезактивировать действия отрицательных раздражителей, способствует положительной перестройке и укреплению психических функций, связанных с эмоционально-волевой сферой человека.

С точки зрения психологии ведущим моментом этого состояния является временное выключение комплекса психических процессов, составляющих сущность сознания, памяти. При выполнении медитации соблюдаются следующие правила: уединение; удобная, но не расслабляющая поза.

С участниками группы разбираются варианты медитационных упражнений:

Одно из упражнений (по выбору) или все упражнения по группам продельваются 5-10 минут. После выполнения — обсуждение.

Упражнение “Концентрация на счете”

Инструкция преподавателя:

Мысленно медленно считайте от 1 до 10 и сосредоточьтесь на этом медленном счете. Если в какой-то момент мысли начнут рассеиваться и вы будете не в состоянии сосредоточиться на счете, начните считать сначала. Повторяйте счет в течение нескольких минут.

Упражнение “Концентрация на нейтральном предмете”

В течение нескольких минут сконцентрировать свое внимание на каком-нибудь нейтральном предмете. Ниже приведены четыре возможности:

- Записать 10 наименований предметов, вещей, событий, которые доставляют удовольствие.
- Медленно сосчитать предметы, никак эмоционально не окрашенные: листья на ветке, буквы на отпечатанной странице и т. д.
- Потренировать свою память, вспоминая 20 осуществленных вчера действий.
- В течение двух минут запомнить те качества, которые вам больше всего в себе нравятся, и привести примеры каждого из них.

Рефлексия ощущений:

- Удалось ли вам длительно сосредоточить свое внимание на каком-либо объекте?
- На чем легче удерживать внимание — на предмете или звуке?
- От чего это зависит?

- Какие свойства внимания необходимы для концентрации?

Упражнение “Сосредоточение на эмоциях и настроении”

Инструкция преподавателя: Сосредоточьтесь на внутренней речи. Остановите внутреннюю речь.

Сосредоточьтесь на настроении. Оцените свое настроение. Какое оно? Хорошее, плохое, среднее, веселое, грустное, приподнятое?

А теперь сосредоточьтесь на ваших эмоциях, попытайтесь представить себя в радостном, веселом эмоциональном состоянии. Вспомните радостные события вашей жизни.

Выходим из состояния релаксации.

Рефлексия вашего эмоционального состояния.

III часть

Цель: развитие позитивного самовосприятия, осознание особенностей самовосприятия и восприятия себя другими

1. Упражнения на развитие позитивного самовосприятия, на осознание особенностей самовосприятия и восприятия себя другими

Упражнение “Кинопроба” (на развитие чувства собственной значимости)

1. Перечислите пять моментов своей жизни, которыми вы гордитесь.
2. Выберите в своем списке одно достижение, которым вы гордитесь больше всего.
3. Встаньте и произнесите, обращаясь ко всем: “Я не хочу хвастаться, но...”, и дополните фразу словами о своем достижении.

Вопросы для обсуждения:

- Что вы чувствовали, делясь своими достижениями?
- Как вам кажется, в момент вашего выступления другие испытывали то же, что и вы? Почему?

Упражнение “Достоинства”

Участники располагаются по кругу. Каждый по часовой стрелке называет свои достоинства, а затем повторяет достоинства других в том порядке, в котором те назывались.

Упражнение “Чемодан”

Один из членов группы выходит из комнаты, а остальные начинают собирать ему в дальнюю дорогу “чемодан”. В этот “чемодан” набирается то, что, по мнению группы, поможет человеку в личном и профессиональном росте, все положительные характеристики, которые группа особенно ценит в нем. Но обязательно указывается и то, что мешает человеку, его отрицательные проявления, над чем ему необходимо активно поработать.

Выбирается “секретарь”. Он делит лист вертикально пополам, на одной стороне ставится знак “+”, на другой “—”. Для хорошего “чемодана” нужно не менее 5—7 характеристик с той и другой стороны. Затем входит член группы, и ему зачитывается и передается этот список.

IV часть

Цель: установление обратной связи, анализ опыта, полученного в

группе.

Упражнение “Пожелание по кругу”

Все сидят в кругу, и каждый по кругу высказывает свои пожелания сначала одному, затем другому и так всем участникам тренинга.

Рефлексия “Мне сегодня...”

Каждый участник группы должен завершить фразу: “Мне сегодня...”, оправдались ли ваши ожидания?

Подведение итогов занятия.

Список использованной литературы

1. Андреева И. Эмоциональная компетентность в работе учителя // Народное образование. - № 2, 2006, – с. 216 – 222.
2. Водопьянова Н.Е., Старченкова Е.С. Синдром выгорания: диагностика и профилактика. – СПб.: Питер, 2005.
3. Малкина-Пых И.Г. Возрастные кризисы: Справочник практического психолога. – М.: Изд-во “Эксмо”, 2005.
4. Семенова Е.М. Тренинг эмоциональной устойчивости педагога: Учебное пособие. – М.: Изд-во Института психотерапии, 2005.

6. СЕМИНАР-ПРАКТИКУМ «ПРОБЛЕМА ПРОФИЛАКТИКИ И ПРЕОДОЛЕНИЯ ПРОФЕССИОНАЛЬНЫХ СТРЕССОВ»

Педагог-психолог: Э.В.Берчатова

План семинара:

1. Влияние профессиональной роли на личность педагога.
Проблемы личностного развития педагогов.
2. Факторы, усиливающие влияние профессии на личность педагога
Профессиональная деформация педагога: синдром хронической усталости (стресс).
3. Методы восстановления психического и физического здоровья педагогов, противостояния профессиональной деформации.

Наш семинар, я хотела бы начать с **игры-приветствия**.

Все педагоги встают в круг. Рассчитайтесь на 1-ый и 2 –ой.

Первые номера становятся внутренним кругом, для этого делают шаг вперед. Вторые – внешним и остаются на своих местах. Первые номера остаются на месте, вторые – передвигаются вокруг них по часовой стрелке, при этом каждая пара произносит стихотворение-приветствие и выполняет соответствующие действия:

Здравствуй, друг!

Как ты тут?

Здороваются за руку.

Хлопают по плечу друг друга.

Где ты был?	Дёргают за ушко друг друга.
Я скучал!	Кладут руки себе на сердце.
Ты пришёл!	Разводят руки в стороны.
Хорошо!	Обнимаются.

Профессиональная деятельность человека оказывает значительное влияние на динамику его личностных черт. М.Я.Басов в книге “Личность и профессия” еще в 1926 г. писал: “... когда мы говорим о педагоге, враче, инженере, актере и т.п., нам представляются они в виде отличных друг от друга профессиональных типов, каждый имеет свое лицо, свои характерные черты, по которым мы узнаем их в жизни при первой встрече с ними. Каждая профессия имеет свой штамп”.

Профессия педагога является одной из наиболее деформирующих личность человека. Развитию профессиональных деформаций личности педагога способствует и авторитарная позиция воспитателя.

Многих педагогов отличает поучающая манера речи. В определенной мере полезная в образовательном учреждении, она не всегда бывает уместна в сфере личных отношений. Авторитарность типична для многих воспитателей, поскольку он должен четко управлять детским коллективом. Необходимость “держат в руках” группу детей формирует в характере педагога излишнюю властность и категоричность, навязывание своего образа “Я” воспитанникам и окружающим взрослым, которое способствует подавлению чувства юмора, стремление к власти над детьми и людьми вообще.

Педагогической деформации способствует и тот факт, что педагогический коллектив любого образовательного учреждения составляют в основном женщины, которые усвоили и пропагандируют мужскую (исторически сложившуюся) систему образования и воспитания, которая почти исключительно связана со словесными (вербальными) формами воздействия на детей и мужскими формами поведения (агрессивностью, властностью, жестокостью и т.п.). Использование мужского языка и образцов поведения приводит к тому, что педагоги-женщины утрачивают женскую идентичность, что отрицательно влияет как на самих воспитательниц, так и на половую самоидентификацию детей.

Высокий уровень внутриличностных конфликтов у педагогов связан также с необходимостью соответствовать высокому уровню социальных ожиданий окружающих, со стрессогенностью профессии, с перенапряжением физических сил, необходимых для выполнения профессиональных обязанностей. С увеличением стажа работы и возраста педагога, возрастанием педагогической нагрузки неизбежно происходит накопление усталости, нарастание тревожных переживаний, снижение настроения, вегето-сосудистые расстройства и поведенческие срывы.

Замечено, что в последнее время эта проблема особо остро проявляется.

К чему всё это ведёт? Конечно же, к стрессу.

Стресс – общее напряжение организма, возникающее под воздействием чрезвычайного раздражителя (стрессора). Стресс получил название болезни **20-21 века**. Современная медицина утверждает, что основная причина всех заболеваний – именно стресс. Он чрезвычайно вреден для здоровья, постоянное пребывание в стрессовом состоянии может вызвать такие тяжёлые заболевания, как рак, гипертония и различные сердечно-сосудистые заболевания.

Чтобы защитить себя от подобных последствий, надо научиться управлять стрессом, расслабляться, снимать напряжение. Необходимо научиться распознавать себе признаки стресса и его симптомы.

(Если вам интересно, я могу познакомить вас со стадиями и симптомами эмоционального выгорания. Их 3).

И тогда, действуя правильно, можно предупредить возникновение заболевания.

Чаще всего в России, как и в развитых странах, говорят о стрессе, как о синдроме профессионального сгорания. Профессиональное выгорание – это синдром, развивающийся на фоне хронического стресса и ведущий к истощению эмоционально-энергетических и личностных ресурсов работающего человека.

Как помочь себе? Разобраться в самом себе? Попробуем это рассмотреть на сегодняшнем семинаре.

Что значит понять себя?

Понять себя как человека – это значит, увидеть свою программу действий, свои связи с миром, свои возможности и ограничения, что-то попытаться изменить, а с чем-то объективно, взвесив обстоятельства, смириться. Человек – так уж он устроен – в разное время бывает думающим и чувствующим, действующим и наблюдающим. Педагог очень много знает обо всем, что его окружает, но хорошо ли он знает себя? Например, всегда ли мы можем ответить самому себе, что нас вывело из равновесия, почему вселились в душу хандра и скука. Как же научиться восполнять свою продуктивность. Для этого надо хорошо знать себя.

Действительно, профессиональные и личные качества педагога тесно взаимосвязаны, но они тесно взаимосвязаны с эмоциональным состоянием детей, которое определяет их когнитивно-поведенческое состояние, т.е. чему научится сотня ребятишек за день, зависит от нашего настроения, от нашего умения управлять собой, от нашей способности решать личностные проблемы.

Не умея правильно оценить и принять себя, мы не в состоянии сделать это и по отношению к проблемным детям, для которых принятие и признание окружающими является самой актуальной проблемой.

Вывод: чтобы не оказывать негативного влияния на детей, нужно в первую очередь научиться разбираться в себе, со своими эмоциональными проблемами, причинами их вызывающими, находить выход из стрессовых

ситуаций, а затем с причинами детских эмоциональных проблем и путями их коррекции.

Начни с себя!

Необходимо научиться понимать, что происходит с нами, внутри нас, вокруг нас.

Самым мощным и при этом часто игнорируемым является сознание человека. Главная установка, что мы обладаем разумом, чтобы мыслить, мечтать, самосовершенствоваться; глазами, чтобы видеть прекрасное вокруг: природу, красивые лица; слухом – чтобы слышать пение птиц, шелест листвы и т.д.

Мы можем творить, двигаться, любить. Вопрос лишь в том, умеем ли мы это замечать, ощущать, радоваться.

Главное – это установка на радость.

А в этом вам поможет наука **ОРТОБИОТИКА** (демонстрация с карточками и объяснение сути)

А теперь я предлагаю вам обсудить некоторые ситуации.

1. “Первая фраза”

Вы идете по школьному коридору. Вам навстречу движется знакомый педагог, коллега по работе. Вы видите, что с ней что-то не так, какова будет ваша реакция на неблагоприятное, на ваш взгляд, состояние коллеги? А точнее, какова будет ваша первая фраза? (происходит обсуждение, педагоги высказывают своё мнение)

Чтобы в ходе разговора не остаться “внутри себя”, переживая только свои собственные состояния и настроения, необходимо, приближаясь к коллеге, внимательно посмотреть на ее лицо, походку, почувствовать ритмику ее движения, надо выйти за границы своего “Я” и приготовиться понять “Я” другого человека. Пусть Ваша первая фраза будет максимально соответствовать душевному состоянию Вашей собеседницы. Например, Вы скажете: “Ты прекрасно выглядишь! Как тебе это удается?” - эта фраза будет уместна в том случае, если Ваша партнерша по общению пребывает в хорошем расположении духа. Вы можете начать беседу и так: “Ты куда-то спешишь? Как у тебя дела?”. Возможно также, Вы увидите расстроенное лицо Вашей собеседницы. Тогда Ваша первая фраза будет следующей: “Что-то случилось? Тебе нужна моя помощь?”.

2. “Мария Ивановна”

Представьте себе ситуацию Вашего неприятного разговора, например, с завучем (методистом), условно названным Марией Ивановной. Последняя позволила себе довольно неучтивый тон в разговоре с Вами и несправедливые замечания. Закончился рабочий день и по дороге домой Вы ещё раз вспоминаете неприятную беседу, и чувство обиды захлестывает Вас.

Это вредно для Вашей психики: на фоне психологической усталости после рабочего дня развивается психическое напряжение. Вы пытаетесь забыть обидчицу, но Вам это не удастся. Ваши предложения.

Попробуйте пойти от противного. Вместо того чтобы насильственным образом вычеркивать Марию Ивановну из своей памяти, попытайтесь, наоборот, максимально приблизить её. Попробуйте по дороге домой сыграть роль Марии Ивановны. Подражайте её походке, манере себя вести, проиграйте её размышления, её семейную ситуацию, наконец, её отношение к разговору с Вами. Это так называемый, метод интроспекции – человек ставит себя на место другого, а затем в своём воображении воспроизводит мысли и чувства, которые, по его мнению, этот другой испытывает в данной ситуации. Но здесь важна объективность, возникает опасность собственные мысли и чувства принять за мысли и чувства другого человека. Через несколько минут такой игры Вы сможете почувствовать облегчение внутреннего напряжения и изменение своего отношения к конфликту, к Марии Ивановне, увидите в ней много позитивного, того, что Вы не замечали раньше. Т.е. Вы включитесь в ситуацию Марии Ивановны и сможете её понять. Последствия такой игры обнаружат себя уже на другой день, когда Вы придете на работу. Мария Ивановна с удивлением почувствует, что Вы не несете в себе внутреннего негативного состояния, Вы доброжелательны и спокойны, и сама, в свою очередь, станет стремиться к улаживанию конфликта.

3. “Нейтрализация”

У Вас должен состояться неприятный разговор с матерью ребенка, постоянно нарушающего дисциплину, нагрубившего Вам и т.д. Начинается беседа, Вы говорите с ней о воспитании сына в семье, о необходимости регулярного контроля за выполнением домашних заданий, подчеркиваете неправомерность той вседозволенности, которая культивируется, на Ваш взгляд, в семье ребенка. Неожиданно для Вас родительница показывает полное неприятие Ваших педагогических рекомендаций, аргументируя это нехваткой времени, занятостью на работе и тем, что “воспитывать должны в детском саду”. В ответ Вы не можете сдержаться. И Ваши установки на спокойное и конструктивное построение беседы были разрушены. Как вам нужно было поступить, чтобы не допустить всего этого?

Упражнение “Резервуар”. В беседе с родителем трудного ребенка, например, сыграйте роль “пустой формы”, резервуара, в которую Ваш собеседник “вливает”, “закладывает” свои слова, состояния, мысли, чувства. Постарайтесь достигнуть внутреннего состояния “резервуара”: “Вы форма, Вы не реагируете на внешние воздействия, а только принимаете их в свое внутреннее пространство. Отбросьте свои личные оценки, - Вас как бы нет в реальности, есть только пустая форма!”. Потренируйтесь 2 – 3 раза, когда у Вас получится, можно приступать к беседе.

А дальше можно использовать **упражнение “Нейтрализация”**. Оно направлено на улучшение взаимодействия в ходе беседы с родителями, демонстрирующими наступательную позицию, оно нацелено на то, чтобы

педагог не попал под влияние родителя, т.к. при потере самостоятельности и “подыгрывании” родителю, становится невозможным достижение конструктивных результатов в разговоре. Например, если родитель демонстрирует наступательную позицию, то педагог, попавший под его влияние, в одном случае будет вынужден оправдываться, доказывая свою “невиновность” в том, что ребенок плохо занимается и нарушает дисциплину. В другом случае, может начать угрожать родителю применением административных мер к ребенку. Если же родитель реализует позицию беспомощности, то педагог, по-человечески его жалея, стремится его успокоить, обещает что-то сделать для того, чтобы изменить к лучшему поведение ребенка. Но при реализации и той, и другой позиции, не происходит реального, содержательного взаимодействия и педагог остается один на один со своей проблемой. Основная цель общения педагога с родителем – объединение усилий педагогов и родителей в деле исправления трудного ребенка.

На первой фразе общения с родителем Вы реализуете действие “сопротивление” его эмоциональному воздействию. Для этого следует обрести нейтральное состояние “резервуара”. Не включайтесь эмоционально в ситуацию Вашего разговора, будьте психологически отстраненными от нее, поддерживайте в себе спокойный и охлажденный нейтралитет. Вам необходимо “продержаться” примерно 10 – 15 минут, в течение которых родитель в форме монолога будет либо высказывать свои претензии к детскому саду и лично к Вам, либо жаловаться на свою беспомощность в воспитании. В первом случае постарайтесь молча выслушивать и оставаться спокойным, уверенным в себе, не теряя вежливой доброжелательности. Во втором – спокойно кивайте Вашему собеседнику головой, вставляйте некоторые нейтральные фразы, такие, например, как “Успокойтесь”, “Я вас слушаю”, “Я Вас понимаю”. Почувствовав Вашу нейтральную позицию и эмоциональную отстраненность, родитель начнет “остывать”, его эмоции станут иссякать и гаснуть. В конце концов, он успокоится, в нем будет формироваться психологическая готовность к конструктивному разговору с Вами.

Но, если всё-таки у Вас не получилось это всё сделать, и остался неприятный осадок после такого разговора, что делать?

Упражнение “Настроение”. Возьмите цветные карандаши или мелки и чистый лист бумаги. Расслаблено, левой рукой нарисуйте абстрактный сюжет – линии, цветовые пятна, фигуры. Важно при этом полностью погрузиться в свои переживания, выбрать цвет и провести линии так, как Вам больше хочется, в полном соответствии с Вашим настроением. Попробуйте представить, что Вы переносите Ваше грустное настроение на бумагу, как бы материализуете его. Закончили рисунок? А теперь переверните бумагу и на другой стороне листа напишите 5-7 слов, отражающих Ваше настроение. Долго не думайте, необходимо, чтобы слова возникали без специального контроля с Вашей стороны. После этого ещё раз посмотрите на свой рисунок, как бы заново проживая своё состояние, перечитайте слова и с

удовольствием, эмоционально разорвите листок, выбросьте его в урну. Вы заметили? Всего 5 минут, а Ваше эмоционально – неприятное состояние уже исчезло, оно перешло в Ваш рисунок и было уничтожено Вами.

Следующее упражнение, которое направлено на автокоррекцию собственных психологических состояний, сложных и конфликтных ситуаций, также поможет Вам в общении.

Упражнение “Пресс”. Оно способствует нейтрализации и подавлению отрицательных эмоций гнева, раздражения, повышенной тревожности, агрессии. Его рекомендуется практиковать перед работой в “трудной” группе, классе, разговором с “трудным” ребенком или его родителями, перед любой психологически напряженной ситуацией, требующей внутреннего самообладания и уверенности в себе. К выполнению упражнения необходимо прибегать в начале возникновения эмоционального состояния, мешающего успешной работе, т.к. психотерапевтический результат достигается только в том случае, если педагог умеет вовремя заметить в самом себе нарастание психической напряженности. Если же по тем или иным причинам данный момент пропущен, то разбушевавшаяся эмоциональная “стихия” сметет всё на своем пути и не даст возможности для выстраивания эффективного самоконтроля. Как следствие того, что педагог попал под зависимость от своих собственных эмоциональных состояний, он может прибегнуть к нежелательным, но широко распространенным в практике межличностных взаимодействий и педагогической деятельности способам “сбрасывания” отрицательно загруженной энергии на воспитанника или коллегу по работе. Наиболее часто “заземление” отрицательной энергии, к сожалению, происходит в семье педагога, где он ослабляет внутренний самоконтроль после работы (проявление раздражения, высказывание упреков, недовольства и прочее).

Суть упражнения: педагог представляет внутри себя на уровне груди, мощный пресс, который движется сверху вниз, подавляя возникающую отрицательную эмоцию и внутреннее напряжение, связанное с ней. При выполнении упражнения важно добиться отчетливого ощущения физической тяжести внутреннего пресса, подавляющего и как бы выталкивающего вниз нежелательную отрицательную эмоцию и энергию, которую она с собой несет. Заканчивается упражнение расслаблением.

И в продолжение темы, относительно выхода отрицательной энергии, хотелось бы сказать, что энергетический потенциал педагога истощается и как следствие этого, он прибегает к формальным средствам воздействия, не требующим большой личностной и эмоциональной самоотдачи. Поэтому для того, чтобы уменьшить опасность применения средств педагогического манипулирования, педагогу необходимо своевременно “сбрасывать” психическую усталость и поднимать свое настроение. Чтобы знать, что для этого нужно делать, необходимо изучить самого себя.

Существуют, несомненно, и множество других способов противостояния стрессам, эмоциональному напряжению, усталости: плач, смех, активный отдых, правильное питание, любовь и т.д. Я Хочу чтобы вы

внимательно относились к себе, своему здоровью физическому и психическому, противостояли развитию у вас профессиональной деформации (о которой говорили в начале). На память о сегодняшнем семинаре, как дополнительное пособие, хочу оставить вам небольшую подборку по преодолению стресса.

Профилактика психологического здоровья педагога.

Опорой в жизни являются:

- Позитивное отношение к жизни (психологическое правило: если можешь изменить ситуацию – измени ее, не можешь изменить обстоятельства – измени отношение к ним).
- Разумный образ жизни.
- Жизнь ритмична: спады чередуются с подъемами.

Советы:

Что можно посоветовать самим себе?

- Мышечная разрядка отрицательных эмоций (много ходить пешком, выполнять мышечно-волевые упражнения).
- Формула выживаемости. На каждые 6 часов - 1 час бодрствования (посвящен себе, своему отдыху, здоровью)
- Мудра “Земли”, “Лестница небесного храма”

Выводы:

- Улучшить свою жизнь можно только через изменение отношения к ней, восприятие ее как самого ценного дара, через мудрость радости каждого дня, минуты, впечатления. Неурядицы, жизненные противоречия – это норма жизни; они не должны занимать в нашем сознании больше места, чем того стоят.
- Чем напряженней режим жизни, выше стрессовые нагрузки, тем актуальней для человека проблема сознательного влияния на свое здоровье, через разумную организацию образа жизни.
- Научитесь жить с юмором “Юмор – соль жизни, - говорил К. Чапек, - кто лучше просолен, дольше живет”.

**Всем спасибо за участие!
Удачи и успехов в работе «сердца и нервов»!
Берегите себя и своих окружающих!**

7. РОДИТЕЛЬСКОЕ СОБРАНИЕ

«Подготовка к экзаменам. Как противостоять стрессу»

На доске «Стресс – это не то, что с вами случилось,
а то, как вы это воспринимаете»

Г.Селье

Ход собрания

1. учитель сообщает повестку дня, и знакомит с результатами опроса по стресс-тесту учащихся
2. Выступает психолог школы. Проводит стресс –тест с родителями и показывает упражнения на релаксацию в стрессовых ситуациях
3. Родители в группах обсуждают памятки с приемами психологической защиты
4. Принимается решение родительского собрания

Вступительное слово классного руководителя.

Добрый день уважаемые родители! Спасибо за то, что вы нашли силы ми время прийти сегодня на наше собрание, которое мы посвящаем следующей важной проблеме: подготовка к экзаменам, как противостоять стрессу.

В связи с повышением мобильности населения, бурным развитием средств массовой коммуникации и индивидуального досуга повысился стрессовый уровень жизни. Мной был изучен уровень стрессоустойчивости ваших детей при помощи теста, который показал следующие результаты: 15% протестированных учащихся показали результаты высокой стрессоустойчивости, 62% опрошенных учащихся со средним уровнем стрессоустойчивости, 20% проанкетированных учащихся относятся к уровню ниже среднего, 3% учащихся относятся к низкому уровню стрессоустойчивости.

И согласитесь, что сегодня нужно нам взрослым задуматься в первую очередь о психологическом комфорте своих детей, как в повседневной жизни, так и в период подготовки к экзаменам. Дети, которым был бы безразличен результат экзамена, скорее исключение из правил, ожидание и повод для переживаний у каждого из конечно свои: для кого-то и «4» - настоящая трагедия, а для кого-то и «3»- праздник. Тем не менее, практически все школьники испытывают в экзаменационный период большое психоэмоциональное напряжение, поэтому задача родителей – оказать им грамотную помощь и поддержку. На нашем собрании присутствует психолог гимназии Павлова О.Ю.

Наше собрание подошло к концу и необходимо принять решение и предлагаю принять за основу следующие пункты

Решение собрания:

1. Сделать все возможное для создания благоприятной обстановки в период подготовки учащихся к экзаменам
2. Обеспечить должный контроль за выполнением режима дня и питания

3. Следовать рекомендациям, изложенным в памятках
4. Верить в силы детей и самим не поддаваться волнениям и паники

Стресс-тест

Вопросы	Почти никогда (1балл)	Редко (2 балла)	Часто (3 балла)	Почти никогда (4 балла)
1. Меня редко раздражают мелочи				
2. Я нервничаю, когда приходится кого-то ждать				
3. Когда я попадаю в неловкое положение, то краснею				
4. Когда я сержусь, то могу кого-нибудь обидеть				
5. Не переношу критики, выхожу из себя				
6. Если в транспорте меня толкнут, то отвечаю тем же или же говорю что-нибудь грубое				
7. Все свое свободное время чем-нибудь занят				
8. На встречу всегда заранее или опаздываю				
9. Не умею выслушивать, вставляю реплики.				
10. Страдаю отсутствием аппетита				
11. Беспричинно бываю беспокоен				
12. По утрам чувствую себя плохо				
13. Чувствую себя уставшим, плохо сплю, не могу отключиться				
14. И после продолжительного сна не чувствую себя нормально				
15. Думаю, что сердце у меня не в порядке				
16. У меня боли в спине и в шее				
17. Я барабаню пальцами по столу, а когда сижу, покачиваю ногой				

18. Мечтаю о признании, хочу, чтобы меня хвалили за то, что я делаю				
19. Думаю, что лучше многих				
20. Не соблюдаю диету, все постоянно колеблется				

Шкала оценки

30 баллов и меньше- Вы живете спокойно и разумно, успеваете справиться с проблемами, которые возникают. Вы не страдаете не ложным честолюбием, ни чрезмерной скромностью. Эти люди часто видят себя в розовом свете.

31-45 баллов- Ваша жизнь наполнена деятельностью и напряжением, страдаете от стресса как в положительном смысле этого слова (т.е. у вас есть стремление чего-нибудь достигать), так и в отрицательном смысле. По всей видимости, Вы не измените образа жизни, но оставьте немного времени и для себя.

46- 60 баллов- Ваша жизнь- беспрестанная борьба Вы честолюбивы и мечтаете о карьере. Для вас важно мнение других, и это держит вас в состоянии стресса. Если будете продолжать в том же духе, то многого добьетесь, но вряд ли это доставит вам радость. Избегайте лишних споров, умирять свой гнев, вызванный мелочами. Не пытайтесь добиваться всегда максимального результата. Время от времени давайте себе полную передышку.

61 балл и выше- Вы живете, как водитель машины, который одновременно жмет на газ и на тормоз. Поменяйте образ жизни. Стресс, которому Вы подвержены, угрожает и здоровью, и вашему будущему.

Аффирмации

Упражнение «Пресс»

Игровое упражнение выполняется индивидуально. Нейтрализует и подавляет отрицательные эмоции гнева, раздражения, повышенной тревожности, агрессии. Упражнение советуем делать перед работой в «трудном» классе, разговором с «трудным» учеником или его родителями, перед любой психологически напряженной ситуацией, требующей внутреннего самообладания и уверенности в себе. Упражнение лучше своего выполнить сразу же после того, как вы почувствуете психологическую напряженность. Если же по тем или иным причинам этот момент пропущен, то разбушевавшаяся эмоциональная стихия может смести на своем пути, не дать возможности контролировать себя. В результате происходит то, что, мы видим так часто: «сбрасывается» отрицательно заряженная энергия на воспитанника или коллегу по работе.

Наиболее часто «заземление» отрицательной энергии, к сожалению, происходит в семье учителя, где он ослабляет внутренний контроль после работы.

Суть упражнения состоит в следующем. Учитель представляет внутри

себя, на уровне груди, мощный пресс, который движется сверху вниз, подавляя возникающие отрицательные эмоции и связанное с ними внутреннее напряжение. Выполняя упражнение, важно добиться отчетливого ощущения физической тяжести внутреннего пресса, подавляющего и как бы выталкивающего вниз нежелательные отрицательные эмоции и энергию, которую она собой несет (упражнение не рекомендуется людям, страдающим сердечно-сосудистыми заболеваниями).

Упражнение «Дерево»

Любое напряженное психологическое состояние характеризуется суженностью сознания и сверх-концентрацией человека на своих переживаниях.

Ощутимое ослабление внутренней напряженности достигается в том случае, если человек сумел произвести действие децентрации: «снял» центр ситуации с себя и перенес его на какой-либо предмет или внешние обстоятельства. Децентрация позволяет перенести, «выбросить» отрицательное состояние во внешнюю среду и тем самым избавиться от него.

Существует несколько форм децентрации. Ролевая децентрация связана с перевоплощением человека, мысленным включением в другую ситуацию. Используется педагогическая рефлексия, учитель старается посмотреть на себя «со стороны», проанализировать ситуацию глазами внешнего наблюдателя, применить «психологическое зеркало». Коммуникативная децентрация осуществляется в диалоге с переменной коммуникативных позиций.

Упражнение «Дерево» выполняется индивидуально. Оно вырабатывает внутреннюю стабильность, создает баланс нервно-психических процессов, освобождая от травмирующей ситуации.

По дороге домой, в транспорте, представляйте себя деревом (каким вам нравится, с каким легче всего себя отождествить). Детально проигрывайте в сознании образ этого дерева: его мощный и гибкий ствол, переплетающиеся ветви, колышущуюся на ветру листву, открытость кроны навстречу солнечным лучам и влаге дождя, циркуляцию питательных соков по столу, корни, прочно вросшие в землю. Важно почувствовать питательные соки, которые корни вытягивают из земли. Земля – это символ жизни, корни – это символ стабильности, связанные с реальностью.

**Памятка
Приемы психологической защиты.**

1. Переключение. Начинайте думать о чем-нибудь для вас актуальном и полезном, приятном. Через некоторое время неприятное переживание ослабнет.
2. Сравнение. Сравните свое состояние с состоянием и положением других людей и вы найдете, что у многих оно тяжелее, чем у вас. Это ослабит ваше переживание.
3. Накопление радости. Вспоминайте события, вызвавшие у вас даже маленькую радость.
4. Мобилизация юмора. Смех- противодействие стрессу.
5. Интеллектуальная переработка «Нет худа без добра»
6. Разрядка (физическая работа, любимые занятия)
7. Быстрое общее мышечное расслабление

<https://infourok.ru/roditelskoe-sobranie-po-teme-ekzameni-kak-protivostoyat-stressam-1057826.html>

8. ТРЕНИНГ «СТРЕСС – ВРАГ ИЛИ...ДРУГ?»

*Зубкова Наталья Федоровна,
педагог – психолог
высшей квалификационной категории
МОУ*

*«Данковская средняя общеобразовательная школа»
м. Данки Серпуховский район Московской области*

Цели:

1. Познакомить участников с понятием «стресс», влиянием стресса на организм и психику человека.
2. Рассказать о видах и стадиях развития стресса.
3. Познакомить с различной техникой преодоления стресса, помочь овладеть навыками их применения.
4. Развить навыки преодоления негативных эмоциональных состояний.

Оборудование: мультимедийный проектор, компьютер, подборка музыки, мягкие игрушки «ежик», «солнышко», раздаточный материал для индивидуальной работы – рисунок открытого чемоданчика.

I. Настрой на работу.

Участники сидят на стульях образующих круг. По кругу передается игрушка – «солнышко» и каждый участник говорит о том, что он ожидает от предстоящего занятия, сравнивает свое настроение с цветом.

II. Вводная беседа.

- Мы живем в напряженное время. Все чаще нам приходится слышать слова о том, что колоссальное влияние на нас оказывают стрессовые

ситуации. Поэтому сегодня мы и поговорим с вами о том, что означает понятие «стресс».

- По кругу, передавая мягкую игрушку «ежик», называете ситуации, которые лично для вас являются стрессовыми (запись на доске).

- Посмотрите на получившийся список. Вы назвали большое количество стрессовых ситуаций. Обратите внимание на то, что среди них есть такие, которые почти все назвали в качестве стрессовых, а есть те, которые только лично для кого – то могут являться стрессом. Каждый имеет некое свое представление о том, что такое стресс.

III. Знакомство с понятием стресс. (сообщение педагога – психолога)

- Понятие стресса, введенного в наш лексикон в 1936 году канадским врачом Гансом Селье. Смысл данного им определения стресса таков:

Стресс (от англ. stress - давление, напряжение) – неспецифические физиологические и психологические реакции организма при воздействии на него резких, экстремальных факторов.

- Вспомните, пожалуйста, что происходило с вашим телом, когда вы выполняли упражнение «карниз»? (записываются физиологические признаки стресса)

- А что вы чувствовали, какие эмоции переживали? (записываются психологические признаки стресса)

Признаки стресса.

Психологические: Физиологические:

**тревога бледность, краснота
страх учащение пульса**

напряжение дрожь

неуверенность потливость

растерянность сухость во рту

подавленность затруднение дыхания

беззащитность расширение зрачков

паника мышечная скованность

трудности глотания

желудочный спазм

- По этим признакам можно отследить наступление стрессового состояния

V. Виды стресса и стадии его развития.(сообщение педагога – психолога)

- В настоящее время в зависимости от стрессового фактора выделяют различные виды стресса.

Виды стресса

Физиологический

возникает под влиянием длительных или сильных физических заболеваний, нагрузок, а также в результате получения какого – либо увечья

Психологический

вызывается неблагоприятными
морально – психологическими факторами
Эмоциональный
проявляется в ситуации угрозы, опасности, обиды

Информационный

человек не справляется с задачей, не успевает принимать решения в требуемом темпе при высокой степени ответственности, то есть возникает эмоциональная перегрузка

VI. Стадии развития стресса. (сообщение педагога – психолога)

- В своем развитии стресс проходит 3 стадии. Давайте рассмотрим их.

Например, вам сообщили о том, что на урок придет проверяющий. Вы испытываете тревогу, напряжение. Некоторые теряются, не могут собраться, иногда даже не помнят тему урока, не могут найти план. **Это первая стадия - стадия тревоги.** На этой стадии в кровь поступают особые вещества, повышающие устойчивость к травмирующему фактору, и организм готовится действовать.

Но вот первая тревога прошла, и вы приступает к выполнению задания. Ситуация продолжает оставаться напряженной, сложной, а вы уже способны действовать достаточно эффективно, иногда даже более эффективно чем в обычной ситуации. Ваш организм мобилизовал внутренние ресурсы и получил возможность сопротивляться стрессу. Однако, на этой стадии из – за того, что организм работает очень напряженно, на пределе своих возможностей, его ресурсы быстро расходуются. **Стадия стабилизации или сопротивления.**

Если стрессовая ситуация продолжает сохраняться, наступает **третья стадия – стадия истощения.** Представьте себе, что проверяющие будут присутствовать на всех уроках в течение всего дня! Уже к концу дня вы почувствуете сильную усталость, ваша работоспособность снизится, внимание и память начнут изменять вам. Будет больше ошибок, а результат работы может стать безразличен. Организм использовал все ресурсы, а теперь может наступить его разрушение. На этой стадии у человека значительно ухудшается самочувствие, может нарушиться сон и аппетит, возрастет подверженность его различным заболеваниям, и как итог, наступает болезнь, в крайних случаях за стадией истощения может наступить смерть. На этой стадии стресс переходит в дистресс.

Дистресс (в переводе с английского *distress – горе, несчастье, недомогание, истощение, нужда*) – это **перенапряжение адаптационных механизмов, которое оказывает отрицательное влияние на деятельность человека, вплоть до ее полной дезорганизации.**

VI. Дискуссия.

- Теперь, когда вы познакомились с закономерностями развития стресса ответьте на вопрос: «Стресс – это хорошо или плохо?»
(выписываются плюсы и минусы стресса)

+ _

высокая работоспособность отрицательные эмоциональные переживания всплеск умственной и физической энергии усталость быстрое расходование ресурсов организма ухудшение самочувствия организм готовится действовать подверженность различным заболеваниям

- Необходимо использовать положительные моменты, которые дает нам стресс, например высокую работоспособность, всплеск умственной и физической энергии, мобилизацию всех психических и физических функций организма. Однако следует научиться справляться с тревогой на первой стадии стресса, и что особенно важно, не допускать доведения организма до третьей стадии - стадии истощения.

VII. Способы поведения в стрессовой ситуации. Упражнение «Скульптура».

Стрессовые состояния влияют на деятельность человека. Люди с разными особенностями нервной системы по - разному реагируют на одинаковые психологические нагрузки. Попробуйте «вылепить» на одном из участников скульптуру. Для этого вам необходимо разделить на 2 команды (одна «лепит» фигуру «кролика», другая «льва»). Для помощи им даются признаки каждого из способов поведения. (звучит музыка)

Стресс «кролика»:

Пассивность

Испуг

Отказ от деятельности и ее дезорганизация

Стресс «льва»:

повышение активности

мобилизация сил

смелость и решительность

повышение эффективности деятельности

- Поведение человека в стрессовой ситуации зависит от многих условий, но, прежде всего от психологической подготовки человека, включающей умение быстро оценивать обстановку, навыки мгновенной ориентировки в неожиданных обстоятельствах, волевою собранность и решительность, опыт поведения в аналогичных ситуациях.

VIII. Микроисследование. (обучающиеся психологического объединения заранее проводят диагностику и представляют результаты)

Цель микроисследования: диагностика самооценки уровня стрессоустойчивости педагогов.

Задачи:

1. Провести самодиагностику стрессоустойчивости.
2. Довести до сведения каждого педагога результаты в конфиденциальной форме.
3. Оценить общие результаты по классу.

Методика: «Тест на самооценку стрессоустойчивости личности» (Литературный источник - Психология личности. Тесты, опросники,

методики / Сост. Н. В.Киршева, Н.В. Рябчикова. _ М.: Геликон, 1995.)

Инструкция: ниже предлагается тест, который позволит вам получить оценку вашего уровня стрессоустойчивости. Вы получите тем более объективный результат, чем более искренними будут ваши ответы. Обведите кружком подходящий вариант по каждому утверждению (при отсутствии бланков на листочках рядом с номером вопроса ставится балл).

Утверждения

Редко
Иногда
Часто

- | | |
|--|--------------------|
| 1. Я думаю, что меня недооценивают в коллективе | 1
2
3 |
| 2. Я стараюсь работать, даже если бываю не совсем здоров | 1
2
3 |
| 3. Я постоянно переживаю за качество своей работы | 1
2
3 |
| 4. Я бываю настроен агрессивно | 1
2
3 |
| 5. Я не терплю критики в свой адрес | 1
2
3 |
| 6. Я бываю раздражителен | 1
2
3 |
| 7. Я стараюсь быть лидером там, где это возможно | 1
2
3 |
| 8. Меня считают человеком настойчивым и напористым | 1
2
3 |
| 9. Я страдаю бессонницей | 1
2 |

- 3
10. Своим недругам я могу дать отпор
1
2
3
11. Я эмоционально и болезненно переживаю неприятность
1
2
3
12. У меня не хватает времени на отдых
1
2
3
13. У меня возникают конфликтные ситуации
1
2
3
14. Мне недостает власти, чтобы реализовать себя
1
2
3
15. У меня не хватает времени, чтобы заняться любимым делом
1
2
3
16. Я все делаю быстро
1
2
3
17. Я испытываю страх, что не поступлю в институт (или потеряю работу)
1
2
3
18. Я действую сгоряча, а затем переживаю за свои дела и поступки
1
2
3

Далее подсчитывается суммарное число баллов, и определяется уровень стрессоустойчивости, по таблице:

Суммарное число баллов

Уровень вашей стрессоустойчивости

51—54

I — очень низкий

53—50

2 — низкий	49-46
3 — ниже среднего	45-42
4 — чуть ниже среднего	41—38
5 — средний	37—34
6 — чуть выше среднего	33—30
7 — выше среднего	29—26
8 — высокий	18—22
9 — очень высокий	

Чем меньше число (суммарное число) баллов, тем выше стрессоустойчивость, и наоборот. Если у вас 1-й и даже 2-й уровень стрессоустойчивости, то вам необходимо кардинально менять свой образ жизни!

Результаты и анализ диагностики самооценки стрессоустойчивости личности.

Дата: 28.08.08 г. Психолог: Зубкова Н. Ф.

В диагностике приняли участие 23 педагога.

Таким образом, преобладает в основном достаточно высокий уровень стрессоустойчивости у педагогов (92 %):

- средний уровень у 17 %.
- чуть выше среднего у 39 % педагогов,;
- выше среднего – 22 %,;
- высокий – у 13 %,;

8 % педагогов имеют ниже среднего уровень стрессоустойчивости.

Рекомендации: продолжить работу по овладению учителями методами и навыками саморегуляции через лекционные занятия и психологические тренинги. Педагогам с высоким и выше среднего уровнем стрессоустойчивости поделиться способами реагирования на стресс, которые используются ими. Со средним и чуть выше среднего уровнями – рассказать об опыте применения данных способов в собственной жизни.

IX. Способы преодоления стресса - саморегуляция.

Саморегуляция – способность человека произвольно управлять своей деятельностью.

Наверняка такой опыт есть у каждого из вас, попадая в напряженные ситуации, каждый из вас реализует его, пытаясь справиться со стрессом.

Упражнение «Антистрессовый чемоданчик»

- У нас впереди долгая жизнь, чтобы прожить ее счастливо каждый из вас сейчас соберет «антистрессовый чемоданчик» в дорогу.

- У каждого из вас рисунок открытого чемоданчика. Запишите на своем

чемодане те способы, которые вы уже использовали в своей жизни.

- Какими способами можно помочь себе преодолеть стресс? (зачитываются записи): поспать, принять душ или ванную, пойти погулять одному или с друзьями, заняться любимым делом, послушать музыку, поиграть, поплакать, громко покричать, вспомнить что – то приятное и т. д.

- Вами уже названы способы преодоления стресса, сейчас вы видите на экране дополнение к этому списку.

Способы преодоления стресса.

• Несколько глубоких вдохов, осредоточьтесь на дыхании. Переключите внимание с внешнего мира и связанных с ним ваших внутренних беспокойств на спокойный ритм дыхания, дарованный вам с рождения вечный ритм: вдох — выдох, вдох — выдох.

- Представьте, что это не вы дышите, что вас наполняет сначала — покоем, потом — энергией, уверенностью, силой, вечный океан жизни.

- Вдыхая (без усилия), подумайте: «вдох», ощутите вдох, слейтесь всем существом со своим вдохом, почувствуйте, как вас наполняет воздух, расширяя грудную клетку.

- Выдыхая спокойно, точно так же произнесите мысленно «выдох», можете чуть продлить его (без особых усилий). Сосредоточьтесь на своем дыхании: «вдох»... «выдох»..

- Можно выполнять вдох через нос, а выдыхать через приоткрытый рот, ощущая холод вдыхаемого и теплоту и влажность выдыхаемого воздуха. Несколько минут такого дыхания изменят нервно-психическое состояние.

• Использование, какого – то успокаивающего движения или действия, например, посмотреть на текущую струйку воды, выполнить упражнение «Маятник», то есть, стоя на одном месте, покачиваться вперед – назад с пятки на мысок;

• Выполнить какой – либо ритуал, например, заварить чай или разложить свою коллекцию;

• Заняться любым отвлекающим действием (полить цветы, постирать и т. д.);

• Попробовать отнестись с юмором к сложившейся ситуации;

• Мысленно проиграть предстоящую ситуацию перед сном в выгодном для вас свете;

• Переоценить ситуацию и воспринять ее не как экстремальную;

• Сознательно утрировать негативные последствия ситуации, чтобы реальные последствия оказались менее травмирующими;

• Включиться в оказание помощи другим, попавшим в сложную ситуацию, тогда неблагоприятные последствия для себя окажутся меньшими;

• Найти возможность поговорить с близкими тебе людьми или друзьями.

- Добавьте в свой чемоданчик что – то из предложенных способов.

По желанию участники знакомят друг друга с содержимым своего «Антистрессового чемоданчика»

Упражнение «Частица» (упражнение проводит педагог – психолог)

Сядьте удобно, расслабьтесь, закройте глаза и, слушая голос, создавайте свои внутренние образы.

«Представьте, что в самом центре вашего существа есть маленькая частица, которая спокойна и счастлива (пауза). Не затронутая всеми страхами и заботами о будущем, она пребывает там, в полнейшем мире, в силе и счастье. До нее нельзя добраться, к ней нельзя прикоснуться (пауза). Если вы пожелаете, ее можно представить в виде некоего образа – язычка пламени, драгоценного камня или озера, спокойного, с гладкой поверхностью (пауза). Преисполненная глубокой умиротворенности и радости, спокойствия, она, эта драгоценная частица находится в полной безопасности. Она там – глубоко в нас. Представьте теперь, что это пламя, этот драгоценный камень или озеро, находящееся глубоко, в самом центре, в самом ядре вас, вы сами (пауза 20 секунд).

Запомните это ощущение. Теперь глубоко вдохните, медленно откройте глаза и возвратитесь в реальную жизнь.

- Изменилось ли что – то в вашем состоянии после выполнения упражнения «Частица».

XI. Рефлексия.

- Сейчас каждый скажет что для вас на этом тренинге оказалось интересным и полезным.

- Сегодня на занятии вы собрали «**Антистрессовый чемоданчик**», его задача помочь вам преодолеть стресс. Вам может помочь доктор – время, но вы можете помочь себе и сами и тогда вам пригодятся «Правила поведения в стрессе» (памятка раздается всем желающим)

Правила поведения в стрессе.

1. Верьте, что жизнь вас не оставит – «Кривая вывезет всегда». Персидский поэт Низами формулирует его так: «За темнотой придет сиянье света, ты в это верь и будь непоколебим».

2. Поймите, что пережить вашу неприятность можете только вы, не перекладывайте ее на плечи других, из этого ничего хорошего не получится. Примите случившееся как неизбежное.

3. Поделитесь с кем – ни будь своими переживаниями. Не замыкайтесь на своих проблемах и побольше общайтесь с людьми.

4. Найдите образец: человека, который выстоял в подобной или еще более сложной ситуации. Подумайте, как он справлялся с проблемами.

5. Если вам показалось, что вас хотели обидеть, не делайте скоропалительных выводов. Вы сейчас очень возбуждены и можете все неправильно истолковать.

6. Сделайте выводы. Примите поражение как ценный урок, подаренный вам жизнью. Теперь вы знаете, что так поступать (полагаться на таких людей, не учитывать таких – то обстоятельств) не следует – в другой раз учтите ваше новое знание.

7. Не предавайтесь «генерализации» (если вас предал один

человек, это совсем не значит, что «все такие») и «катастрофизации» (если вы получили на экзамене «2» - это еще не катастрофа, экзамен можно пересдать).

8. Не «пережевывайте» бесконечно случившееся. Оставьте его для истории и вспомните, что вокруг множество дел, требующих ваших рук и ума.

9. Практикуйте психотехнические упражнения, позволяющие управлять своим эмоциональным состоянием.

А еще постарайтесь выглядеть как можно лучше (так, чтобы нравиться себе) и прилагайте для этого соответствующие усилия.

- А завершаем нашу беседу стихотворением Ю. Мерзлякова

Учитесь управлять собой
Во всём ищите добрые начала
И, споря с трудною судьбой
Умейте начинать сначала
Споткнувшись, самому вставать
В самом себе искать опору,
При быстром продвиженье в гору,
Друзей в пути не растерять....
Не злобствуйте, не исходите ядом
Не радуйтесь чужой беде
Ищите лишь добро везде
Не умирайте пока живы!
Поверьте, беды все уйдут
И завтра будет день счастливым!!!

Литература.

1. Конопкин О.А. Психологические механизмы регуляции деятельности/ отв. Редактор А.А. Крылов. – М, 1980.
2. Плахотникова И.В., Моросанова В. И. Развитие личностной саморегуляции: Методическое пособие. – М.: Вербум – М, 2004.
3. Пономаренко Л. П., Белоусова Р. В. основы психологии для старшеклассников: Пособие для педагога: В 2 ч. – М.: Гуманит. Изд. Центр ВЛАДОС, 2003
4. Рутман Э.М. Как преодолеть стресс. – М.: ТОО «ТП», В. Секачев, 1998 г.
5. Самоукина Н. В. Экстремальная психология. – М.: Ассоциация авторов и издателей «Тандем». Издательство ЭКМОС. 2000 Г

9. ТРЕНИНГ ДЛЯ УЧАЩИХСЯ 11-Х КЛАССОВ ПО СНЯТИЮ НАПРЯЖЕНИЯ « ИЗБАВИМСЯ ОТ ВОЛНЕНИЯ И СТРЕССА»

*Подготовила: психолог Табулова Г.Б.,
КГУ «СШ села Айнаколь Алгабасского сельского округа города Аксу»*

Ход занятия

Этапы работы	Задачи	Содержание этапа	Время
1.Разогрев, разминка	1.Способствовать созданию атмосферы вовлеченности, эмоционального комфорта, раскрепощения.	-Добрый день, рада вас видеть, и хочу пожелать вам, чтобы каждый сегодня приобрел что-то полезное для себя. Упражнение « Сегодня я как..» Учащимся в круге предлагается взять бейджик и, сравнив себя, с чем- либо или кем - либо, по состоянию, настроению, эмоциям, настрою на работу, сделать надпись и прикрепить на грудь.	2 мин.
2.Вхождение в тему	1.Мотивировать учащихся на работу. 2.Стимулировать интерес учащихся и обеспечение принятия ими цели деятельности. 2.Расширить ассоциативный чувственный словарь	Упражнение «Ассоциации» Перечислить все слова, ассоциирующиеся со словом «ЕНТ».	7мин
3.Информационно-практический блок.	1.Способствовать развитию рефлексии. 2.Выявить эмоциональные	Упражнение «Дорисуй и передай» Организуются два круга (по цвету бейджиков), в которых пускаются два листочка. В	2мин.

	<p>составляющие уверенности и неуверенности с применением арт-терапии.</p> <p>3. Способствовать снятию эмоционального напряжения, активизации группы.</p> <p>4. Познакомить с понятиями «стресс», «саморегуляция» и предложить эффективные способы снятия напряжения.</p> <p>5. Способствовать снятию мышечного напряжения путем релаксации.</p> <p>6. Закрепить ощущение уверенности, настроить на успех.</p>	<p>центре круга на столе карандаши. Первая группа рисует «уверенность», вторая «неуверенность». По хлопку листочек передается соседу и т.п. (звучит мотивирующая музыка)</p> <p>Обсуждение. Акцент на том, что уверенность рождает - спокойствие, сосредоточенность, а неуверенность рождает - тревогу, сомнение и дезорганизует.</p> <p>- Постоянная тревога и напряжение приводят к стрессу.</p> <p><u>Стресс</u> (от англ. stress — напряжение) — состояние психического напряжения, возникающее у человека под влиянием сильных воздействий.</p> <p>Упражнение «Корзина с тревогой»</p> <p>- На листочках (чем больше формат, тем лучше) напишите все свои негативные эмоции, которые вы сейчас переживаете. Затем скомкайте как можно активнее и с чувством освобождения от ненужного, выбросите в корзину.</p> <p>- Я предложила вам всего лишь один способ борьбы с тревогой. Подумайте и обсудите, какие бы вы посоветовали друг другу способы успокоения, снятия напряжения, тревоги.</p> <p>Упражнение «Методы борьбы с тревогой и стрессом» (работа в</p>	<p>5-7мин.</p> <p>1 мин.</p>
--	--	--	------------------------------

		<p>группах)</p> <p>«Мозговой штурм»</p> <p>Учащиеся зачитывают, психолог фиксирует на доске.</p> <p>Одним из эффективных способов борьбы с тревогой является аутотренинг.</p> <p>Аутотренинг- самовнушение, позитивная установка.</p> <p>Упражнение «Формула аутотренинга»</p> <p>Релаксационная музыка</p> <p>Руководствуясь правилами, вам нужно составить формулы аутотренинга для себя. Желающие могут прочитать составленные ими формулы.</p> <p>-Не менее важным является умение расслабиться, сконцентрироваться и снова мобилизовать свои силы, что поможет поставить цель и добиться ее.</p> <p>-Сядьте удобно, закройте глаза.</p> <p>Релаксация. Медитация «Очищение от тревог».</p> <p>- Ваш успех на экзамене зависит от многих факторов, но я думаю, рекомендации, которые я предлагаю, помогут вам учесть эти факторы и правильно подготовиться к этому этапу в вашей жизни.</p> <p>Участники получают буклеты</p> <p>« Готовимся к экзаменам</p>	<p>2мин.</p> <p>2-3 мин.</p> <p>8мин</p>
--	--	---	--

		вместе»	
4.Заключительный блок.	<p>1. 1.Способствовать развитию рефлексии у учащихся.</p> <p>2.Проанализировать самочувствие учащихся после занятия?</p> <p>3.Подвести итог занятия.</p>	<p>Рефлексия.</p> <p>Обсуждение в круге.</p> <p>-Как себя чувствуете? -Что важное узнали для себя? -Что было самым трудным? -Что можете пожелать друг другу? Взяться за руки и сказать «Удачи на экзамене».</p>	1 мин.

Медитация «Очищение от тревог»

Мы иногда очень устаем, и тогда хочется отдохнуть...

Садитесь поудобнее, закройте глаза и постарайтесь представить себе необычное путешествие. Все о чем скажу...

Давайте собирать мешок. Положим в него все, что мешает: все обиды, слезы, ссоры, грусть, неудачи, разочарование... Завяжем его и отправимся в путь...

Мы вышли из дома, где вы живете, на широкую дорогу...

Путь наш далек, дорога тяжела, мешок давит на плечи, устали и стали тяжелыми руки, ноги. О-ох! Как хочется отдохнуть! Давайте так и сделаем. Снимаем мешок и ложимся на землю. Глубоко вздохнем: вдох (задержать 3сек), выдох (задержать 3 сек) – повторить 3 раза. Дышится легко, ровно глубоко... Вы чувствуете, как пахнет земля? Свежий запах трав, аромат цветов наполняет дыхание. Земля забирает всю усталость, тревоги, обиды, наполняет тело силой, свежестью...

Надо идти дальше. Вставайте. Поднимите мешок, почувствуйте – он стал легче... Вы идете по полю среди цветов, стрекодут кузнечики, жужжат пчелы, поют птицы. Прислушайтесь к этим звукам... Впереди прозрачный ручеек. Вода в нем целебная, вкусная. Вы наклоняетесь к нему, опускаете ладошки в воду и пьете с удовольствием эту чистую и прохладную воду. Чувствуете, как она растекается приятно по всему телу прохладой. Внутри приятно и свежо, вы ощущаете легкость во всем теле... Хорошо! Войдите в воду. Она приятно ласкает ноги, снимает напряжение и усталость. Вы прыгаете с камушка на камушек, вам легко и радостно, мешок совсем не мешает, он стал ещё легче... Разноцветные брызги разлетаются и блестящими капельками освежают лицо, лоб, щеки, шею, все тело. Хорошо-о!

Вы легко перебрались на другой берег. Никакие препятствия не страшны!...

На гладкой зеленой травке стоит чудесный белый домик. Дверь

открыта и приветливо приглашает вас войти. Перед вами печка, можно посушиться. Вы садитесь рядом с ней и рассматриваете яркие язычки пламени. Они весело подпрыгивают, танцуют; подмигивают угольки. Приятное тепло ласкает лицо, руки, тело, ноги,... Становится уютно и спокойно. Добрый огонь забирает все ваши печали, усталость, грусть...

Посмотрите, ваш мешок опустел... Вы выходите из дома. Вы довольны и успокоены. Вы с радостью вдыхаете свежий воздух. Легкий ветерок ласкает ваши волосы, лицо, тело. Тело будто растворяется в воздухе, становится легким и невесомым. Вам очень хорошо. Ветерок наполняет ваш мешок радостью, добром, любовью...

Все это богатство вы отнесете в свой дом и поделитесь со своими детьми, родными, друзьями. (Пауза не менее 30 сек)

Теперь можете открыть глаза и улыбнуться – вы дома и вас любят.

10. ЗАНЯТИЕ В ФОРМЕ ТРЕНИНГА ДЛЯ УЧАЩИХСЯ 9,11 КЛАССОВ "ЭКЗАМЕН И СТРЕСС"

Цель: обучить учащихся психотехническим навыкам, повышающим эффективность подготовки к экзаменам, направленным на снижение тревожности и развитие стрессоустойчивости.

1. Приветствие. Актуализация полученных знаний.

Задача ведущего на этом этапе заключается в том, чтобы помочь учащимся актуализировать наиболее ценные знания, полученные во время предыдущей работы.

С экзаменами связано большое количество отрицательных эмоций. Они порождаются неизвестностью, низким уровнем подготовки, психологическими особенностями человека. И сама предэкзаменационная ситуация, и наши устрашающие мысли о ней, и непосредственно процедура экзамена запускают стрессовые реакции в нашем организме.

1. Беседа.

Вам знакомо слово стресс? (это состояние психического напряжения вызванное трудной ситуацией)

Как вы думаете, что вызывает стресс?

Учёные вывели шкалу стресса, в которую включили самые разнообразные ситуации: от смерти родных до начала свиданий.

Всё что вы перечислили, оказывает серьёзное психологическое давление на наш организм, усложняя работу всех органов и систем. Если мы говорим об экзаменах, то и неуверенность в себе, и отсутствие точных представлений о том, что будет, и умственные нагрузки, вызывают массу отрицательных эмоций, в результате чего в организме выделяются гормоны стресса.

1. Информационная справка.

Эта информационная справка, позволяет привлечь внимание подростков к вопросам влияния стресса на организм, и создать мотивационную базу для последующей работы.

В начале 20 века, американский физиолог Уолкер Кеннон извлёк из надпочечников котом вещество и пересадило его другим котам. Коты вместе с введённым веществом приобрели особые физиологические функции: у них увеличилась частота сердечных сокращений, дыхания, повысилось давление, усилился приток крови к мышцам. Эти изменения вынуждали животных действовать: либо сражаться за жизнь, либо убежать от опасности. Эти гормоны назвали гормонами «сражайся или беги». Например, при пожаре они нас спасу. Однако большинство стрессовых ситуаций не представляют угрозу для жизни, но неразделённая любовь, невыученный урок, забытые ключи – запускают реакцию опасности.

1. Признаки стресса (информация выводится на слайд):

хроническая усталость

бессонница

холодные руки или ноги

повышенная потливость

боли различного характера беспокойство

сниженный фон настроения

частые слёзы

повышенная возбудимость

агрессивность

раздражительность по пустякам

невозможность сосредоточиться

навязчивые движения

пронзительный нервный смех

Ведущий обращает внимание на то, что если подростки отмечают у себя большое количество симптомов, стоит обратиться за помощью к специалистам (психолог, педиатр).

Лёгкий стресс (волнение перед экзаменом, потеют ладони) – помогает: подстёгивает и усиливает концентрацию.

Длительное же воздействие стресса приводит к серьёзным последствиям здоровья (головные боли, нервный тик, болезни желудка и даже инфаркт)

1. Разминка «Дождь в джунглях»

Учащиеся встают кругу, руки на плечах у впереди стоящего.

Представьте, что вы находитесь в джунглях.

жарко – лёгкий ветерок (учащиеся совершают поглаживания по спине вперёдистоящего),

ветер усилился (давление ладоней при поглаживании усиливается),

начался ураган (сильные круговые движения),

мелкий дождь (лёгкие постукивания пальцами по спине),

ливень (пальцами вверх – вниз по спине),

град (сильные постукивания всеми пальцами),

в обратном порядке.

Вопросы для обсуждения: что делали? Что испытали? Как себя чувствуете?

Информационная справка:

Массаж – один из самых эффективных способов снятия напряжения, а значит и способ борьбы со стрессом.

На что же стоит ещё обратить внимание, чтобы стресс не перерос границы небольшой встряски?

Далее работа ведётся по блокам: рациональная организация, питание, эмоциональным настрой.

1. Рациональная организация

Опорные точки рациональной организации представлены на слайде и в буклете, который раздаётся детям окончании трёх занятий. В процессе занятия ведущим помогает учащимся в поиске собственных ресурсов и даются необходимые пояснения.

- Начиная готовиться к экзаменам заранее, составь план подготовки на каждый день определи, что именно будешь изучать, не вообще немного позанимаюсь, а именно сегодня.

Помочь в определении «слабых мест» поможет «Правило трех карандашей».

Надо взять три цветных карандаша (маркера) и попробовать без помощи учебников и шпаргалок просмотреть части А и В тренировочных контрольно-измерительных материалов (КИМов).

Карандашом одного цвета, например зеленым, отметь вопросы, ответы на которые знаешь. Вторым цветом, например, синим, – вопросы, на которые можешь ответить с трудом, и не уверен, что ответы верные. И третьим цветом, красным, – вопросы, ответов на которые не знаешь совсем.

По соотношению цветов ты сможешь увидеть состояние подготовки к экзамену, а также выявить слабые места. После этого можно приступить к повторению. Начинать надо с вопросов, которые отмечены красным. Следует найти в учебнике тему того вопроса, с которым возникли сложности, и вновь изучить ее. И таким образом проработать все «красные» темы. После этого «неуд» на экзамене уже не грозит.

Далее пора браться за «синие» вопросы, и действовать по той же схеме. В оставшееся время можно повторить вопросы, которые были известны.

- Если трудно собраться и начать работать, начни с лёгкого материала.

Учить полезнее всего днём, а повторить вечером и утром, т.к. информация переходит в память на длительное хранение, во время сна.

- Правильно организуй пространство: поставь на стол предметы или картинки жёлтого и фиолетового цветов – они повышают интеллектуальную активность.

- Известно, что люди делятся на жаворонков и сов, их умственная продуктивность различна в различное время суток. Дело в том, что внутри каждого из нас есть биологические часы, по которым живёт не только человеческий организм, но и все живые организмы. В связи с этими биологическими ритмами в течение дня меняются пульс, работа эндокринной системы, соответственно настроение и активность человека. У жаворонков пик работоспособности приходится на первую половину дня (им необходимо

ложиться не позже 11 вечера), у сов – на вторую, порой даже на ночные часы.

Постарайся понять, к какой категории относишься ты: жаворонок, голубь или сова. В зависимости от того занимайся преимущественно днём или вечером (днём занимаются все).

- Попробуй охарактеризовать себя – ты больше чувствуешь себя эффективным организатором, руководителем или исполнителем? Тебе проще самому организовать свой день и регулировать свои действия, или лучше получается, когда ты только выполняешь четкие указания других? Если ты более эффективен как исполнитель, то тебе очень поможет в самоорганизации руководство «со стороны». Договорись с кем-то, кто будет тебе формулировать задачи на день, и перед кем ты будешь отчитываться. Конечно, важнее уметь это делать самому, но в данном случае это всего лишь прием, который поможет тебе внутренне собраться и не отвлекаться на постороннее.

- Если награждать себя за своевременную, по плану выполненную значительную работу кусочком шоколада (только за это!) и полноценным отдыхом, то тебе будет все легче и легче. И то, и другое очень полезно в период сильного умственного и психического напряжения. А положительные подкрепления за преодоление очередного препятствия в виде решенной трудной задачи формируют привычку и нужное поведение.

- Занятия должны чередоваться с отдыхом – оптимальное распределение: 40 минут работы, 10 отдых.

Отдых может быть пассивным (приляг, расслабься, ощути внутри себя свой жизненный ресурс) и активным. Можно в это время сделать зарядку, принять душ, сделать небольшую физическую работу. Секрет отдыха не в количестве времени, а в переключении с одной деятельности на другую (в том числе и полное расслабление и переключение внимания).

Что касается внимания, мы предлагаем подросткам воспользоваться своими способами переключения внимания, а потом обсуждаем насколько это удалось. Обычно они с удивлением отмечают, что продолжают думать о текущей ситуации. Тогда ведущий может попросить учащихся сосчитать количество панелей, лампочек, любых других деталей интерьера, а затем снова возвращается к обсуждению. Участники получают эффективный инструмент переключения внимания.

1. Питание.

В этом разделе ведущий обсуждает с детьми вред и пользу различных продуктов питания.

На первый слайд выводятся: фото с изображением жирной пищи, сладостей, кофе, газировки.

Информация для ведущего:

Экзаменационный период – время умственных перегрузок. Диеты могут вызвать дополнительный стресс.

Стоит исключить тяжёлую, жирную пищу, т.к. после такой еды кровь приливает к желудочно-кишечному тракту и поскольку там начинается активная работа, усилия мозга сосредотачиваются на процессах

пищеварения. По этой же причине нельзя совмещать еду с учёбой.

Не приучайте себя к кофеину – на следующий день может наступить раздражительность, нервозность, усталость.

Уменьшите потребление конфет, печенья и других продуктов с высоким содержанием сахара: не исключено, что сначала они дадут энергетический толчок, а потом организм начнёт вырабатывать в большом количестве инсулин, что приведёт к понижению уровня сахара и вызовет чувство голода.

На второй слайд выводятся фотографии с изображением морепродуктов, овощей, сухофруктов:

Морковь стимулирует обмен веществ в головном мозге, способствует облегчению процесса заучивания.

½ часть плода авокадо в день – хороший источник энергии для кратковременной памяти.

Креветки – содержат жирные кислоты, способствующие концентрации внимания.

Лук помогает при переутомлении и психической усталости.

Капуста избавляет от нервозности.

Вода: кто больше пьёт, тому легче сосредоточиться, проще усвоить новую информацию.

1. Эмоциональный настрой

Уолтер Рассел говорил «Если делать то, что вы ненавидите, в организме начинают вырабатываться токсины, в результате этого вы начинаете страдать от хронического переутомления, или заболеваете. Вам нужно любить всё, что вы делаете. Или иначе, делайте то что можете делать с любовью. Так гласит древняя восточная мудрость: Делайте всё с радостью. Делайте всё самым лучшим из известных вам способов»

Упражнение «Экзамен это замечательно!»

Ведущий предлагает участникам продолжить фразу «экзамен это замечательно, потому что...»

По мере возникновения идей участники встают на стул и торжественно сообщают о своём открытии всему классу. Упражнение проходит весело и оставляет у подростков много позитивных впечатлений.

9. Рефлексия.

<https://multiurok.ru/files/zaniatie-v-formie-trieningha-dlia-uchashchikhsia-9-11-klassov-ekzamen-i-striess.html>

11. ТРЕНИНГ ДЛЯ ПОДРОСТКОВ «КАК ВЕСТИ СЕБЯ В СТРЕССОВЫХ СИТУАЦИЯХ?»

*Ульбышева Ирина Александровна,
социальный педагог
МБУ Клинцовский городской Центр
психолого-педагогической, медицинской и социальной помощи*

Цель:

1. Объяснить учащимся понятие стресса и стадии его развития.
2. Познакомить учащихся с различными способами преодоления стресса. Помочь овладеть навыками их применения.

ХОД ЗАНЯТИЯ

1. Приветствие и игра – разминка.

Игра КОЛЕЧКО Добрый день ребята! Прежде чем мы с вами начнем нашу работу, я предлагаю поиграть в игру, которую вы все знаете и, наверняка, любите: «Колечко».

Ход игры: выбирается водящий. У него в руках спрятано колечко. Все игроки складывают ладошки «лодочкой» и держат их перед собой на коленях. Водящий по очереди подходит к каждому и проводит своими ладошками по ладошкам играющих. В какой-то момент он незаметно передаёт колечко игроку. После того, как водящий пройдёт возле всех играющих все хором говорят: «Колечко, колечко выйди на крылечко». Тот игрок, у кого колечко должен выскочить в центр круга, а остальные должны попытаться его поймать. Если его не поймали, то он становится водящим.

Да, чувствуется напряжение, которое вы все испытывали в ходе игры, пытаюсь отгадать и схватить того, у кого было колечко. Такое напряжение мы испытываем не только во время игры. Мы живём в напряжённое время, время чрезвычайно интенсивных перемен. Всё чаще нам приходится слышать слова о том, что колоссальное влияние на нас оказывают стрессовые ситуации. Поэтому и поговорим мы сегодня о том, что такое «СТРЕСС».

2. Мини-опрос: Какие ситуации являются стрессовыми?

Все участники по кругу высказывают предположения о ситуациях, которые, по их мнению являются стрессовыми. Ведущий записывает их на доске (ватмане, флипчарте).

Ведущий: «Посмотрите на получившийся список. Обратите внимание на то, что есть такие ситуации, которые каждый человек может назвать стрессовыми, а есть те, которые только лично для кого-то являются стрессом. Но, так или иначе, выполняя это задание, вы имели своё представление о том, что такое стресс. Давайте попробуем сформулировать это понятие (Участники высказывают свои определения стресса).

3. Рассказ ведущего о понятии стресса – его признаках и стадиях.

Мы с вами почти сформулировали понятие стресса, введённого в наш лексикон канадским врачом Гансом Селье. Смысл данного им определения заключается в следующем:

Стресс – это неспецифические физиологические и психологические реакции организма при воздействии на него резких, экстремальных факторов.

Как видите эти реакции возникают тогда, когда внешнее воздействие по силе гораздо больше, чем обычное. Причём эти раздражители

необязательно могут существовать в реальности. Человек реагирует не только на действительную опасность, но и на угрозу или напоминание о ней. Данные реакции организма проявляются как в психологических, так и в физиологических изменениях, происходящих с человеком.

В настоящее время в зависимости от стрессового фактора выделяют различные виды стресса.

В своём развитии стресс проходит три стадии. Давайте рассмотрим их. Например, вам сообщили о том, что сейчас вы будете писать контрольную работу. Вы испытываете тревогу, напряжение. Некоторые теряются, не могут собраться, иногда даже не могут понять суть контрольной работы или вовсе не могут начать писать. **Это первая стадия – стадия тревоги.** На этой стадии в кровь поступают особые вещества, повышающие устойчивость к травмирующему фактору, и организм готовится действовать.

Но вот первая тревога прошла, и вы приступаете к работе. Ситуация продолжает оставаться напряжённой, сложной, а вы уже способны действовать достаточно эффективно, иногда даже более эффективно, чем в обычной ситуации. Ваш организм мобилизовал внутренние резервы и получил возможность сопротивляться стрессу. **Это вторая стадия – стадия стабилизации.** Однако на этой стадии из-за того, что организм работает очень напряжённо, на пределе своих возможностей, его ресурсы быстро расходуются.

Если стрессовая ситуация продолжает оставаться напряжённой, наступает **третья стадия – стадия истощения.** Представьте себе ситуацию, что контрольные работы вы пишете на каждом занятии целый день. Уже к концу этого дня вы почувствуете сильную усталость, ваша работоспособность снизится, внимание и память начнут изменять вам. Результат работы может стать безразличен. Организм использовал все ресурсы, и теперь может наступить его разрушение. На этой стадии у человека значительно ухудшается самочувствие, может нарушаться сон и аппетит, возрастает подверженность его различным заболеваниям, и как итог – наступает болезнь. В крайних случаях может наступить смерть.

Стрессовые состояния существенно влияют на жизнь человека. Люди с разными особенностями нервной системы по-разному реагируют на одинаковые психологические нагрузки. У одних людей наблюдается повышение активности, мобилизация сил, повышение эффективности деятельности. Это так называемый **«эустресс»**. Опасность как бы подстёгивает человека, заставляет его действовать смело и мужественно. У других людей стресс может вызвать дезорганизацию деятельности, резкое падение её эффективности, пассивность и общее торможение. Это **«дистресс»**.

4. Мозговой штурм, «Какими способами можно помочь себе преодолеть стресс?»

Поведение человека в стрессовой ситуации зависит от многих условий, но, прежде всего – от психологической подготовки человека, включающей умение быстро оценивать обстановку, навыки мгновенной ориентировки в

неожиданных обстоятельствах, волевою собранностью и решительностью, опыт поведения в аналогичных ситуациях. Я уверена, что такой опыт есть у каждого из вас. Он обусловлен вашей жизненной практикой, и, попадая в напряжённые ситуации, каждый из вас реализует его, пытаясь справиться со стрессом. Предлагаю провести мозговой штурм на тему: «Какими способами можно помочь себе справиться со стрессом?»».

Записать на доске или ватмане все предложенные варианты (попить чаю, послушать спокойную музыку, сделать уборку, поспать, погулять на природе, пообщаться с животными, заняться любимым делом (хобби): повязать, шить, рассмотреть свою коллекцию, отремонтировать свою машину и др...).

5. Упражнение «Фотография в рамке»

Это упражнение можно выполнять сразу же после того, как произошло событие, заставившее вас изрядно поволноваться.

1. В быстром темпе прокрутите у себя в голове эту ситуацию так, как если бы она была фильмом.
2. Выберите из всего потока картинок только один «кадр», который, с вашей точки зрения, наиболее полно отражает суть всего произошедшего. Может быть, это будет самый эмоциональный момент пережитого.
3. Представьте себе выбранный момент в виде фотографии. Остановите мгновение. Смотрите на эту фотографию, на лица людей, которые, к примеру, перекошены злобой или негодованием.
4. Вообразите, что вы уже старше на несколько лет и смотрите на эту фотографию, в которой лишь отблеск прошлых событий. Смотрите на нее глазами человека, для которого все это давно в прошлом.
5. Подумайте, в какую рамку вы желали бы заключить эту фотографию. Круглую? Овальную? Квадратную? Это будет массивное красное дерево или изящное стекло или примитивная реечная рамочка? А может, это будет рамка-игрушка, к примеру, из искусственного лохматого меха в виде собачки?
6. Повесьте мысленно фотографию в рамке на стену, сделайте для нее специальное, практически музейное освещение. Кстати, какие фотографии висят рядом с ней в личной галерее вашего разума?
7. Вернитесь в настоящее. Подумайте снова о событии, которое принесло вам огорчение. Ваши ощущения наверняка несколько изменились. Если нет, вернитесь к выбранному вами кадру и представьте, как это изобразил бы детский художник, карикатурист, Рубенс, Ван Гог.

Найдите тот образ, который изменит ваши чувства надлежащим образом.

6. Упражнение «Дыхательные техники»

Успокаивающее дыхание

Успокоить ум и тело, помочь избавиться от раздражения или расстройства помогает метод успокаивающего дыхания.

Сделайте глубокий вдох носом. На выдохе слегка сожмите мышцы горла, чтобы получился звук, напоминающий храп. Выдох, как и вдох, осуществляется с закрытым ртом. Освоив этот выдох, точно таким же звуком сопровождайте вдох.

Дышите таким образом несколько минут.

Расслабляющее дыхание

К данной технике можно прибегать, если вас одолевают беспокойные мысли, от которых вы никак не можете избавиться.

Правую руку поднесите к носу. Во время дыхания вам придется пальцами этой руки попеременно закрывать сначала левую, а затем правую ноздрю.

Сделайте медленный вздох умеренной глубины, после чего закройте правую ноздрю с помощью большого пальца. Медленно выдохните через левую ноздрю. Вдохните через эту же ноздрю и закройте ее средним и безымянным пальцами. Выдохните через правую ноздрю, вдохните через правую ноздрю, затем опять закройте правый носовой ход и делайте вдох-выдох через левый. Продолжайте такие поочередные вдохи-выдохи от пяти до десяти минут. Уже после нескольких циклов вы заметите, что ваш ум успокоится.

Толчковое дыхание

Это упражнение не только помогает снятию стресса и тревоги, но и расслабляет мышцы лица, подтягивает кожу вокруг глаз и разглаживает морщинки в углах рта.

Очень широко откройте рот. Высуньте максимально язык и с силой скажите три раза: «Ххааахх!» Этот звук должен исходить из глубины горла. Вместе со звуком выталкивайте из себя горечь, злобу, грусть, негативные мысли. Избавляйтесь от депрессии и разочарований.

Толчковое дыхание помогает и в том случае, если тело и мозг страдают от очень большой профессиональной или домашней нагрузки, сильной ссоры, любой болезни. Благодаря этому очистительному дыханию снимается напряжение и восстанавливается связь с внутренним «я».

Огненное дыхание

Данная дыхательная техника отлично высвобождает кипящие эмоции, тревогу и агрессивные чувства.

Представьте себя могучим огнедышащим драконом. Вы полны жара и энергии солнца. Удерживая в уме эти образы, сделайте несколько коротких и мощных выдохов, выталкивая воздух через ноздри и не открывая рта. Начните медленно, но постепенно наращивайте скорость. Выдохнуть таким образом можно до двадцати пяти раз. Во время этого дыхания можно спокойно вдыхать через нос, практически не обращая внимания на вдохи.

Связывающее дыхание

Самая простая, но не менее эффективная техника, позволяющая успокоиться и расслабиться.

Лягте на спину и положите ладони на живот. Медленно и глубоко вдохните. Почувствуйте, как расширяется ваш живот при вдохе. Теперь сделайте медленный и полный выдох. Ощутите, как сжимается живот по мере выхода воздуха. Повторите это еще пять раз. Делайте это медленно и вдумчиво.

В данном случае мы включаем так называемое брюшное дыхание (животом), которое имеет целый ряд преимуществ перед грудным (совершающимся за счет межреберных мышц). Брюшное дыхание оказывает ярко выраженный оздоравливающий эффект на процессы пищеварения и легочной вентиляции. Оно более эффективно для преодоления стрессов.

7. Расслабляющая медитация

Кроме всех вышеперечисленных способов борьбы со стрессом есть ещё релаксационные методики. Сегодня мы с вами попробуем одно упражнение, которое называется «**Летнее настроение**».

Цель: настроиться на позитивный лад, расслабиться, научиться вырабатывать положительные эмоции. Оборудование, необходимое для выполнения упражнения: В идеале это должна быть релаксационная комната с тёмными шторами, телевизор и DVD проигрыватель, или компьютер и проектор, удобные кресла по количеству детей/взрослых.

Длительность упражнения: 30 – 60 минут.

Ход упражнения:

Ведущий: Сейчас мы с вами отправимся в путешествие. Путешествие в лето. Для этого устраивайтесь поудобнее и смотрите на экран. Кто хочет, может закрыть глаза и просто слушать музыку, смотреть на те образы, которые возникают у него в голове. Итак, начинаем.

Просмотр видеофайла (14 минут).

Шеринг: по окончании просмотра все участники делятся своими впечатлениями, чувствами, настроением, которое возникло при просмотре данного фильма. Ведущий может задавать наводящие вопросы, чтобы каждый участник имел возможность высказаться: «Какие чувства у вас возникли при просмотре данного фильма? Какие впечатления у вас возникли в ходе просмотра? Как вы себя чувствуете сейчас? И др.»

Обратная связь. Ведущий спрашивает у ребят, что нового, интересного они узнали во время этого тренинга. Что им понравилось, что не понравилось.

Заключительное слово ведущего: Вот и подошёл к концу наш сегодняшний тренинг. Надеюсь, что вы узнали про стресс то, что поможет вам в будущем с ним бороться и успешно. Закончить сегодняшнее занятие я хочу словами Дейла Карнеги, который является известным специалистом в области человеческих взаимоотношений:

"Не позволяйте себе расстраиваться из-за пустяков, которые следует презирать и забыть. Помните, что жизнь слишком коротка, чтобы растрчивать её на пустяки".

Экспресс оценка эмоционального выгорания педагогов

На следующие предложения отвечайте «да» или «нет». Количество положительных ответов подсчитайте		
1	Когда в воскресенье пополудни я вспоминаю о том, что завтра снова идти на работу, то остаток уик-энда уже испорчен	ДаНет
2	Если бы у меня была возможность уйти на пенсию (по выслуге лет, инвалидности), я сделал (а) бы это без промедления	ДаНет
3	Коллеги на работе раздражают меня. Невозможно терпеть их одни и те же разговоры	ДаНет
4	То, насколько меня раздражают коллеги, ещё мелочи по сравнению с тем, как выводят меня из равновесия ученики.	ДаНет
5	На протяжении последних трёх месяцев я отказывался (отказывалась) от курсов повышения квалификации, от участия в конференциях и т.д.	ДаНет
6	Коллегам я придумал (придумала) обидные прозвища, которую использую мысленно	ДаНет
7	С делами по службе я справляюсь «одной левой». Нет ничего такого, что могло бы удивить меня в ней своей новизной	ДаНет
8	О моей работе мне едва ли кто скажет что-нибудь новое	ДаНет
9	Стоит мне только вспомнить о своей работе, как хочется взять и послать её	ДаНет

ко всем чертям		
10 За последние три месяца мне не попало в руки ни одна специальная книга, из которой я почерпнул бы что-нибудь новенькое	Да	Нет

Оценка результатов: 0-1 балл. Синдром эмоционального выгорания вам не грозит. 2-6 баллов. Вам необходимо взять отпуск, отключиться от рабочих дел. 7-9 баллов. Пришло время решать: либо сменить работу, либо переменить стиль жизни. 10 баллов. Нужно, чтобы он не погас, помощь психолога.

Эмоциональная регуляция

Наиболее доступным в качестве профилактических мер является использование способов саморегуляции и восстановления себя. Саморегуляция — это управление своим психоэмоциональным состоянием, достигаемое путем воздействия человека на самого себя с помощью слов, мысленных образов, управления мышечным тонусом и дыханием.

Релаксационное упражнение (техника напряжения и расслабления)

Упражнение «Напряжение – расслабление»
Участникам предлагается встать прямо и сосредоточить внимание на правой руке, напрягая ее до предела. Через несколько секунд напряжение сбросить, руку расслабить. Прodelать аналогичную процедуру поочередно с левой рукой, правой и левой ногами, поясницей, шей.

Упражнение «Огонь – лед»

Упражнение включает в себя попеременное напряжение и расслабление всего тела.

Участники выполняют упражнение, стоя в кругу. По команде ведущего «Огонь» участники начинают интенсивные движения всем телом. Плавность и степень интенсивности движений выбираются каждым участником произвольно. По команде «Лед» участники застывают в позе, в которой застала их команда, напрягая до предела все тело. Ведущий несколько раз чередует обе команды, произвольно меняя время выполнения той и другой.

Упражнение «Дождик»

Участники становятся в круг друг за другом и кладут руки на плечи впереди стоящему. Легкими прикосновениями каждый участник имитирует капли начинающегося дождя. Капли падают чаще, дождь становится сильнее и превращается в ливень. Большие потоки стекают по спине. Затем потоки становятся все меньше, капли реже и совсем прекращаются.

Телесно-ориентированная терапия: упражнения на снятие напряжения

Упражнение «Моечная машина»

Все участники становятся в две шеренги лицом дуг к другу. Первый человек становится «машиной», последний – «сушилкой». «Машина» проходит между шеренгами, все ее моют, поглаживают, бережно и аккуратно потирают. «Сушилка» должна его высушить — обнять. Прошедший «мойку» участник становится «сушилкой», с начала шеренги идет следующая «машина».

Упражнение «Растем»

Участники находятся в кругу. Исходное положение — сидя на корточках, голову нагнуть к коленям, обхватив их руками.

Инструкция ведущего: Представьте, что вы маленький росток, только что показавшийся из земли. Вы растете, постепенно распрямляясь, раскрываясь и устремляясь вверх. Я буду помогать вам расти, считая до пяти. Постарайтесь равномерно распределить стадии роста.

Усложняя в будущем упражнение, ведущий может увеличить продолжительность роста до 10—20 стадий.

Упражнение «Потянулись – сломались»

Исходное положение — стоя, руки и все тело устремлены вверх, пятки от пола не отрывать.

Инструкция ведущего: Тянемся, тянемся вверх, выше, выше. Мысленно отрываем пятки от пола, чтобы стать еще выше (реально пятки на полу) А теперь наши кисти как бы сломались, безвольно повисли. Теперь руки сломались в локтях, в плечах, упали плечи, повисла голова, сломались в талии, подогнулись колени, упали на пол. Лежим расслабленно, безвольно, удобно. Прислушайтесь к себе. Осталось ли где-нибудь напряжение? Сбросили его!

Упражнения на осознание и принятие своих чувств

Упражнение «Чувство»

Участники пишут на листах бумаги какое-либо чувство. Карточки собираются и перетасовываются. Затем каждый участник выбирает любую карточку. Ему необходимо изобразить то чувство, которое написано на ней. Показ может быть мимическим или пантомимическим.

Остальные высказываются о восприятии этого показа. Ведущий молчит, не раскрывая секрета сразу после первых высказанных догадок.

Должны высказаться все участники. Каждый изображает несколько чувств.

В конце упражнения задать вопросы для обсуждения.

Упражнение «Передача чувств»

Участники встают в затылок друг за другом. Последний поворачивает предпоследнего и передает ему мимикой какое-либо чувство (радость, гнев, печаль, удивление и т. п.). Второй человек должен передать следующему это же чувство. У первого спрашивают, какое чувство он получил, и сравнивают с тем, какое чувство было послано вначале.



667000, Республика Тыва, г.Кызыл,
ул. Дружбы, 50 тел., факс 5-33-20
e-mail: rzpmss@yandex.ru



Государственное бюджетное образовательное учреждение
Республиканский Центр психолого-медико-социального сопровождения
«Сайзырал»

*Профилактика
ЭМОЦИОНАЛЬНОГО
ВЫГОРАНИЯ*

Составитель: педагог-психолог
Шактар-оол Б.В.

г.Кызыл – 2017

Шагай по жизни смело, или Как стать уверенным в себе?

Стеснительность, застенчивость, страхи, неуверенность в себе — иногда все это смешивается в «коктейль» в душе ребенка и начинает отравлять ему жизнь. Как стать уверенным в себе, активным и жизнерадостным человеком?

Для начала нужно определить, что мешает обрести уверенность. Более конкретно определить для себя проблему.

В чем причина неуверенности в себе и своих силах?



Внешность. Часто люди говорят, что вот если бы у них нос был другой, ноги другой длины или, вообще, они родились похожими на голливудских звезд с идеальной внешностью, то их жизнь сложилась бы по-другому. Возможно. Но родиться еще раз нельзя. Поэтому надо полюбить себя таким, какой есть, принять себя. К тому же сейчас есть множество доступных способов коррекции внешности: макияж, исправление зубов и прикуса, пластические операции, а также множество специалистов: стилисты, косметологи, диетологи, тренеры, работа которых сделать людей красивыми.

- **Страхи.** Страх одиночества,

высоты, публичных выступлений и многие другие отравляют радость жизни, становясь навязчивым состоянием (фобией). Один из самых эффективных методов борьбы со страхами — делать то, чего боишься. Если чувствуете, что самостоятельно избавиться от страхов не можете, обратитесь к специалисту.

- **Низкая самооценка.** Человек с заниженной самооценкой слишком часто думает, что он мало знает, мало умеет, другие лучше него, он постоянно чувствует себя виноватым даже без объективной причины. Или, наоборот, считает, что все окружающие против него, не понимают его и постоянно к нему придираются. О причинах [комплекса неполноценности \(заниженной самооценке\)](#) можно прочитать в статье «*Комплекс неполноценности (заниженная самооценка) у детей и подростков. Признаки и причины его возникновения*».

- **Физические особенности или заболевания.** Людям, имеющим ограниченные возможности здоровья, труднее адаптироваться в обществе. Но есть возможность полноценного общения и работы через интернет.

Способы повысить самооценку и стать уверенным в себе человеком

- Люби свою внешность. Прими себя такой, какой есть. Гордись своими глазами, носом, ушами... в общем, гордись собой. Ведь ты — самая (самый)! Не забывай об этом.
- Никогда не сомневайся в своих

возможностях. Запомни: нет ничего невозможного. Ты всё сможешь. Всё в твоих руках. С этими словами шагай по жизни. Очень скоро ты заметишь, как твоя жизнь меняется. Стоит только подождать.

- Постоянно напоминай себе: «Я смогу, я справлюсь! Верю в себя, верю в свой успех!» Эти слова — ключ к успеху.

- Держи спину ровно. Смотри прямо перед собой. Иди к выбранной цели — не сворачивай с пути. Ты — сильная личность. Кто, если не ты справится с трудностями?

- Не изменяй себе. Не стоит менять свой характер, внешность. Будь собой. Открытость, жизнерадостность и широкая улыбка — залог успеха.

- Открыть в себе «зону успеха», то есть делать то, что удастся лучше всего и совершенствоваться.

- Не заниматься постоянным самобичеванием, уметь не только признавать свои ошибки, но и уметь их исправлять.

- Читать тематические книги. Если выбираете зарубежные, не забудьте о разнице в менталитете и культуре. К примеру, книга Д. Карнеги специфична для русского человека, но пользуется успехом. Можно прочесть книгу «Учимся выступать публично» известного психолога и журналиста В.В. Шахиджаняна, она помогает тренировать речь, приобрести уверенный голос и научит говорить правильно.



Шагай по жизни смело, или Как стать уверенным в себе?



- Посещать специальные тренинги уверенности в себе. Выбирать лучше с осторожностью.

- Почаще себя хвалить.

- Не лениться. К сожалению, лень мешает и в приобретении уверенности в себе. Лень что-то делать, лень менять, лень заставлять себя. В привычном состоянии комфортно и удобно, проще считать себя неудачником, чем преодолеть лень.

- При возможности больше общаться с людьми, особенно с теми, на которых вы хотите быть похожи, чей образ жизни нравится вам. Бесконечные жалобы на несчастья не прибавляют уверенности в себе.

- Помогать людям. «Когда тебе плохо, помоги тому, кому еще хуже». Это работает.

- Не «ломать» себя кардинально, действовать постепенно. Если человек по темпераменту спокойный, сдержанный, да к тому же не любит шумных компаний, вряд ли он станет увереннее в себе, ходя на вечеринки. Скорее, его это быстро утомит и начнет раздражать.

- Радоваться жизни, чаще улыбаться, принимать жизнь и любить ее. Верить в окружающих.

- Верить в себя. Вы такой один (одна) единственный, любимый и неповторимый. И это не просто слова, это истина. Каждый человек ценен, каждый уникален, и вы — не исключение.

- Учиться. Учиться всему и

всегда. В 10, 15, 20, 40 лет...

Но сколько бы умных советов вы ни прочитали, сколько книг ни проштудировали, к каким бы высококлассным специалистам ни обратились, все будет бесполезно, пока вы сами не захотите работать над собой. Работать долго, упорно и трудно. И вряд ли кто-то расскажет вам об универсальном секрете успеха и уверенности — для каждого он свой, нужно только открыть его в себе. Помни, уверенный человек — это счастливый человек.

Успехов!!!

Адрес: ГОУ Республиканского Центра психолого-медико-социального сопровождения «Сайзырал»

г. Кызыл, ул. Дружба, д. 50. (Восток)

Проезд: № 1, 1А, 2А, 3, 8, 12, 14, 15, 30А...

Телефон: (39422) 5-33-20

Педагог-психолог: Д.М.Калаа

Профилактика эмоционального выгорания Как распознать стресс?

Признаки стресса:

1. Физические:

- общее напряжение мышц и связанные с ним боли в груди, животе, спине, шее;
- дрожь или нервный тик;
- спазмы и связанные с ними кишечные, почечные колики, запоры, понос, затрудненное глотание, головные боли, заикание;
- повышенное кровяное давление, усиленное сердцебиение.

2. Эмоциональные:

- Беспокойство или повышенная возбудимость;
- Раздражительность, гнев, агрессивность;
- Невозможность сосредоточиться, путаница мыслей;
- Чувство беспомощности, страх.

3. Поведенческие:

- Беспокойство или повышенная возбудимость;
- Раздражительность, гнев, агрессивность;
- Невозможность сосредоточиться, путаница мыслей;
- Чувство беспомощности, страх.

4. Признаки стресса у детей.

- Беспокойство или повышенная возбудимость;
- Раздражительность, гнев, агрессивность;
- Невозможность сосредоточиться, путаница мыслей;
- Чувство беспомощности, страх.

Приемы антистрессовой защиты:

1. Отвлекайтесь:

- Много пользы может принести пятиминутная прогулка на природе.
- Постарайтесь переключить свои мысли на другой предмет.

- Оглянитесь вокруг и внимательно осмотритесь.
- Обращайте внимание на мельчайшие детали.
- Медленно, не торопясь, мысленно "переберите" все предметы один за другим в определенной последовательности. Говорите мысленно самому себе: "Коричневый письменный стол, зеленые занавески и т. п. "

2. Снижайте значимость событий:

- Следует помнить, что истинной причиной стресса являются не люди, не разочарования, не ошибки, а то как вы к этому относитесь.
- Используйте принцип позитивности во всем с установками, типа:
 - "не очень-то и хотелось", "главное в жизни не это, не стоит относиться к случившемуся, как к катастрофе", и т.;
 - "нечего себя накручивать", "хватит драматизировать";
 - кто волнуется раньше, чем положено, тот волнуется больше, чем положено.

3. Действуйте:

- Любая деятельность, особенно физический труд – в стрессовой ситуации выполняет роль громоотвода. Стресс является очень сильным источником энергии. Разрядиться можно самым простым способом:
- наведите порядок дома или на рабочем месте;
 - устройте прогулку или быструю ходьбу;
 - пробежитесь;
 - побейте мяч или подушку и т. п.

4. Творите:

- Любая творческая работа может исцелять от переживаний:
- рисуйте;
 - танцуйте;
 - пойте;
 - лепите;
 - шейте;

- конструируйте и т. п.

5. Выражайте эмоции:

- Загоняя эмоции внутрь, пытаться их скрывать, очень вредно!
Учитесь показывать эмоции, "выплескивать" их без вреда для окружающих.
Эмоциональная разрядка необходима для сохранения здоровья (физического и психического),
Умение рассказать о своих проблемах поможет налаживать контакты с окружающими, понимать самого себя.
- изображайте эмоции с помощью жестов, мимики, голоса;
 - мните, рвите бумагу;
 - кидайте предметы в мишень на стене;
 - попытайтесь нарисовать свое чувство, потом раскрасьте его, сделайте смешным или порвите;
 - поговорите с кем-нибудь, делая акцент на свои чувства ("Я расстроен..", "Меня это обидело..").
- Задание: напишите письмо человеку, который вас когда-то обидел, но по каким-то причинам вы не сказали ему о своих чувствах
- #### **6. Рефрейминг** (Слово "рефрейминг" происходит от английского слова "фрейм"(рамка), так что буквально его можно перевести как переобрамление. Смены точки зрения, отношения к чему-либо, без изменения самой ситуации): Возьмите себе за правило всякий раз, когда происходит что-то негативное, минимум три раза проводить рефрейминг: - постарайтесь найти три позитивных последствия или выигрыша, которые можно извлечь из данной неприятности. Задание: Вспомните ситуацию из своей жизни, которая вас сильно расстроила. Проведите рефрейминг.

Хотите определить, нужно ли вам бороться со

стрессом?

Анкета для оценки синдрома эмоционального выгорания

Инструкция. Ответьте, пожалуйста, на вопросы, представленные ниже. Отметьте ответ, который Вы считаете наиболее подходящим для себя.

	Почти никогда	Редко	Часто	Почти всегда
1. Я чувствую себя эмоционально опустошенным к концу рабочего дня				
2. Я плохо засыпаю из-за переживаний, связанных с работой				
3. Эмоциональная нагрузка на работе слишком велика для меня				
4. После рабочего дня я могу срываться на своих близких				
5. Я чувствую, что мои нервы натянуты до предела				
6. Мне сложно снять эмоциональное напряжение, возникающее у меня после				

рабочего дня				
7. Моя работа плохо влияет на мое здоровье				
8. После рабочего дня у меня уже ни на что не остается сил				
9. Я чувствую себя перегруженным проблемами других людей				

Интерпретация результатов. Ответы на каждый вопрос оцениваются по 4-х балльной шкале: "0" — почти никогда. "1" — иногда. "2" — часто, "3" — почти всегда.

Суммарный показатель менее 3-х баллов можно оценить как низкий. 3-12 средний, выше 12 — как высокий показатель эмоционального выгорания.

Методика измерения психического "выгорания" (синдром "выгорания") в профессиях системы "человек—человек"
Методика диагностики уровня эмоционального выгорания В.В.Бойко
Тест "Стресс" на оценку стрессоустойчивости.

Адрес: ГОУ Республиканского Центра психолого-медико-социального сопровождения «Сайзырал»
 г. Кызыл, ул. Дружба, д. 50. (Восток)
 Проезд: № 1, 1А, 2А, 3, 8, 12, 14, 15, 30А... Телефон: (39422) 5-33-20

Педагог-психолог: Д.М.Калаа

ГБОУ Республиканский Центр психолого-медико-социального сопровождения «Сайзырал»



Профилактика эмоционального выгорания

Как распознать стресс?

Кызыл, 2017 г.

Методы саморегуляции:

1. Антистрессовое дыхание;

В любой стрессовой ситуации, в первую очередь, сконцентрируйтесь на дыхании:

- Медленно выполните глубокий вдох, на пике вдоха, на миг задержите дыхание, после чего сделайте выдох как можно медленнее. Постарайтесь представить себе, что с каждым вдохом, вы наполняетесь энергией, свежестью и легкостью, а с каждым выдохом, избавляетесь от неприятностей и напряжения!

2. Аутогенная тренировка;

В основе этого метода лежит применение специальных формул самовнушения, позволяющих оказывать воздействие на происходящие в организме процессы, в том числе не поддающиеся контролю в обычных условиях.

- Составьте фразы – внушения, направленные на достижение определенных лично значимых целей,
- повторяйте эти фразы по несколько раз находясь в состоянии глубокого расслабления.

Примеры таких фраз: исчезли все неприятные ощущения в голове.; в любой обстановке я сохраняю спокойствие, уверенность в себе.; я спокоен за работу моего сердца...

3. Медитация;

Процесс медитирования предполагает достаточно длительное размышление о каком-то предмете или явлении в состоянии углубленной сосредоточенности психики и

ума. Этот метод отличается простотой и разнообразием техник.

Медитация позволяет эффективно защитить себя от стресса: снять мышечное напряжение, нормализовать пульс, дыхание, избавиться от чувства страха и тревоги.

4. Йога;

Это система укрепления и сохранения здоровья человека. Дает рекомендации по здоровому образу жизни.

Условия здоровой жизни:

стрессоустойчивость, психическое равновесие.

Цель йога - развить такие качества организма, которые позволяют понять действительность и утвердить самосознание, поддерживая здоровое функционирование мозга и психики.

Упражнения ориентированы на развитие здоровья человека, в том числе, укрепление памяти, раскрытие умственных способностей, воспитание терпения и воли, обретения навыков управления своими настроениями и эмоциями.

5. Релаксация;

Если мышцы расслаблены человек находится в состоянии полного душевного покоя.

Мышечное расслабление – релаксацию используют для борьбы с состояниями тревоги и эмоциональной напряженности, а также для предупреждения их возникновения.

Полное расслабление достигается путем сильного напряжения и последующего расслабления определенных групп мышц.

Упражнение: "Пять точек".

Первоначально упражнение выполняется в

положении лежа, после предварительной релаксации (по мере тренированности – в произвольной позе). Внимание и вместе с ним дыхание направляются на область тела, соответствующую одной из перечисленных "границ". Внимание удерживается в заданной области в течение нескольких минут.

Наблюдайте, как с каждым выдохом дыхание "передается" в выбранные участки тела, постепенно создавая в них ощущение тепла, "энергии". Через 3 – 5 минут переключайте внимание и дыхание на следующую "границную" область. После того как будут пройдены все три "границы" по отдельности, объедините их, распределяя внимание одновременно на пять точек, соответствующих фигуре пятиконечной звезды (модификацией упражнения является направленность внимания на шесть точек, или два треугольника, соответствующих шестиконечной звезде). Важно представить, что тело как бы растягивается, вы словно становитесь выше ростом. При этом вдоль позвоночника возникает ощущение "натянутой струны". Затем представьте, что ваше тело заключено со всех сторон в непроницаемую сферическую оболочку. Мысленно постарайтесь раздвинуть этот "кокон", упираясь в него в 5 точках: кистями, стопами, макушкой головы.

Примечание. Упражнение, помимо оздоровительных целей, имеет важное практическое применение в повседневной жизни. Оно помогает человеку быстро прийти в себя в ситуации внезапного стресса, когда

"земля плывет под ногами" и теряется эмоциональное равновесие и самообладание. Особенно необходимо оно людям, чрезмерно волнуемым перед публичными выступлениями (артистам на сцене, ораторам перед трибуной или спортсменам перед выходом на старт).

Жизненно важным это упражнение может стать для людей, страдающих **паническими атаками**, которым оно помогает избавиться от ощущений "надвигающейся потери сознания". Для этого нужно всего-навсего сделать несколько глубоких вдохов и выдохов и переключить внимание поочередно на каждую из описанных границ, начиная с "земли".

6. Визуализация ресурсного состояния;

Группа методов направленных на развитие способности управлять своим состоянием. Человек, в состоянии глубокого расслабления вызывает у себя какое-либо приятное воспоминание: место, время, звуки и запахи, вживается в это состояние, запоминает его и тренирует способность вызывать его по желанию.

Это состояние называется ресурсным, и научившись быстро вызывать его, может включать это состояние в трудные минуты.

7. Кинезиологический комплекс.

•Кинезиологический комплекс упражнений. Одна ладонь кладется на затылок, другая на лоб. Можно закрыть глаза и подумать о любой негативной ситуации актуальной для вас. Глубокий вдох – выдох. Мысленно представьте себе ситуацию еще раз, но только

в положительном аспекте, обдумать и осознать то, как можно было бы данную проблему разрешить. После проявления своеобразной "пульсации" между затылочной и лобной частью самокоррекция завершается вдохом – выдохом.

Если хотите расслабиться и отдохнуть, то:

- Наденьте, пожалуйста наушники и включите любую мелодию relax
- Сядьте, поудобнее, не напрягая мышц.
- Не скрещивайте руки.
- Приготовьтесь отдохнуть, расслабиться, почувствовать внутренне равновесие, гармонию.

Личностное и профессиональное развитие – очень хорошее средство от разочарования и эмоционального истощения!

Адрес: ГОУ Республиканского Центра психолого-медико-социального сопровождения «Сайзырал»
г. Кызыл, ул. Дружба, д. 50. (Восток)
Проезд: № 1, 1А, 2А, 3, 8, 12, 14, 15, 30А...
Телефон: **(39422) 5-33-20**

Педагог-психолог: Д.М.Калаа

Государственное бюджетное образовательное учреждение
Республиканский Центр психолого-медико-социального сопровождения
«Сайзырал»



Профилактика эмоционального выгорания

Методы саморегуляции

Кызыл, 2017 г.

Они не показывают свои настоящие эмоции, постоянно поучают вас и дают ненужные советы, а их едкая критика всегда принимает вид искренней заботы. Таких людей обычно называют «тяжелыми». Как защитить себя от них?

Общение с ними напоминает попытки обнять ежа — неважно, с какой стороны вы подойдете, все равно уколется. Иногда мы вынуждены общаться с ними ежедневно, и надеемся, что они станут добрее к нам. Но «тяжелые» люди иногда неспособны к эмпатии и сопереживанию. Они удовлетворяют собственные потребности за счет других. Что же делать нам, если общения с ними не избежать?

Вот 5 советов:

ГОВОРИТЕ ЧЕТКО И УВЕРЕННО

Люди-кактусы предпочитают общение, в котором нет полной ясности. Почему? Это дает им возможность найти себе оправдание: «Ты не сказал прямо, что мне надо приехать сюда в 10 утра. Я не знал, что тебе это нужно. Ты мне не сказал». Видите закономерность? «Тяжелые» люди любят перекладывать ответственность на других. И если вы не будете говорить с ними максимально четко, у них всегда будет возможность притвориться, что они просто не понимают, что вам нужно.

УСТАНОВИТЕ ОГРАНИЧЕНИЯ

Ограничения и личные границы — важнейшая часть любых здоровых отношений между людьми, они играют роль фундамента, на котором строится равноправие и взаимность этих отношений. Поскольку «тяжелые» люди стараются избегать прямоты и ясности в общении, им нужно максимально четко объяснить, где проходят эти границы.

С вашей помощью такие люди удовлетворяют свою потребность во власти или потребность быть объектом восхищения

Ясно показав, чего вы от них ожидаете и чего они могут ожидать от вас и где для вас проходит черта между дозволенным и недозволенным, вы сможете добиться того, чтобы общение с ними не угрожало вашему благополучию.

ЗНАЙТЕ, КОГДА ОТСТУПИТЬ

«Тяжелые» люди могут быть разными, но все они склонны к манипулированию и любят мстить. Зачастую нам инстинктивно хочется «дать им сдачи», когда мы видим их жестокость и бессердечие. На самом деле так мы сделаем только хуже. Почему? Им вовсе не нужно разрешить конфликт. Они хотят мести. Они затевают ссоры и скандалы специально для того, чтобы сделать вам больно. Чтобы защитить себя, важно вовремя распознать их истинные намерения и просто уйти от общения.

ПРИГОТОВЬТЕ ПУТИ ДЛЯ ОТСТУПЛЕНИЯ

«Тяжелые» люди хотят вами манипулировать, контролировать вас. Вы для них — средство для получения чего-то, что им может быть нужно. Возможно, они удовлетворяют свою потребность во власти или потребность быть объектом восхищения. Но когда их поведение начинает угрожать вашему благополучию, желательно иметь наготове благовидный предлог для того, чтобы побыстрее уйти. Вам нужно забрать ребенка из школы. У вас назначена важная встреча. Вам нужно успеть сбежать в магазин, купить что-то к ужину. Неважно, какое объяснение вы придумаете, важно приготовить его заранее.

ЗАЙМИТЕСЬ ЛЮБИМЫМ ДЕЛОМ

Общение с «колючками» оставляет после себя неприятный осадок. Вас специально заставляют сомневаться в себе и чувствовать себя незначительным и недостойным любви и уважения. Часто остается ощущение некой незавершенности, из-за которой вас снова тянет встретиться с манипуляторами.

Вас специально заставляют сомневаться в себе и чувствовать себя незначительным и недостойным любви и уважения

«Люди, которые говорят, что заботятся обо мне, не могут желать мне плохого. Наверняка они на самом деле не хотели сделать мне больно», — думаете вы. Вас могут убедить в том, что, то, что вы любите, для вас вредно

(или является недостойным занятием). Однако если вы продолжаете общаться с теми, кто манипулирует вами подобным образом, вы еще больше их провоцируете.

Лучше уделите время тому, что вам действительно нравится, что приносит радость, счастье, ощущение спокойствия и удовлетворения. Именно ваши истинные увлечения делают вас тем, кто вы есть. Никому не позволяйте их у вас отобрать.

**РЕСПУБЛИКАНСКИЙ ЦЕНТР
ПСИХОЛОГО-МЕДИКО-
СОЦИАЛЬНОГО
СОПРОВОЖДЕНИЯ «САЙЗЫРАЛ»**

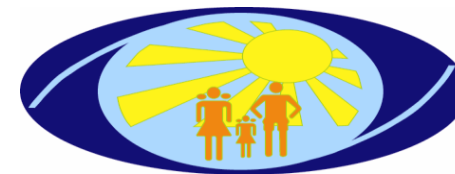
г. Кызыл, ул. Дружба, 50

тел. 5-33-20

Составитель: педагог-психолог Усова И.Н.

http://www.psychologies.ru/standpoint/ka-k-zaschitit-sebya-v-obschenii-s-tyajelyimi-lyudmi/?utm_source=ofsys&utm_medium=email&utm_campaign=08.01.2017

**ГБОУ РЕСПУБЛИКАНСКИЙ ЦЕНТР
ПСИХОЛОГО-МЕДИКО-СОЦИАЛЬНОГО
СОПРОВОЖДЕНИЯ «САЙЗЫРАЛ»**



**Как защитить
себя от
"тяжелых"
людей?**

(памятка для специалистов)

Кызыл, январь 2017 г.

Бывает, обстоятельства складываются так, что твой привычный мир рушится. Может быть, из-за невыносимого стыда и неловкости за какие-то поступки, а возможно, и в силу самих обстоятельств. Такое ощущение, что всё и все против тебя. Если тебе знакомо это состояние, прочитай, пожалуйста, этот текст.

Жизнь каждого человека – это чередование радостей и трудностей, которые мы преодолеваем на своем пути. Проблемы необходимы нам: они закаляют людей, дают возможность вырасти личности внутри нас. Думая о самоубийстве, человек лишь бежит от проблем, но никак не решает их.

О чем важно помнить в минуты отчаяния?

Все временно

Помни о том, что любое твоё состояние временно. Каждая сложная ситуация когда-нибудь кончается, а каждая проблема имеет решение. Даже если положение кажется безвыходным, оно не может длиться вечно.

Никто не выиграет от того, что ты умрешь

Каждый раз, когда ты задумываешься о жизни и смерти, помни о том, что есть люди, которые1. тебя любят. Никаким родителям не «станет легче». Если ты желаешь близким счастья всегда выбирай жизнь.

Возможно, ты считаешь на то, что кто-то2. будет чувствовать себя виноватым перед тобой и хочешь «насладиться мстостью»? В этом3. случае помни, что ты не увидишь чувства вины тех, на кого ты обижен.

При жизни у тебя есть возможность исправить ошибки, преодолеть трудности, пережить4. неприятности, доделать дела, извиниться,

выражать радость или грусть, раскаться5. начать что-то с чистого листа, а вот после смерти ничего изменить ты уже не сможешь.

Что делать, чтобы вернуть вкус к жизни?

Найди, с кем поговорить

В трудной ситуации в первую очередь нужно найти, с кем поговорить. Подумай, есть ли в твоём окружении человек, который может тебя понять и по-настоящему поддержать? Возможно, это кто-то из близких – папа или мама, бабушка или дедушка, тетя или дядя. Стоит рассказать им о своих переживаниях и попросить тебя выслушать.

Если такого человека не оказалось рядом, то на территории всей России действует бесплатный, анонимный телефон доверия для детей, оказавшихся в трудной жизненной ситуации: ты можешь позвонить на него в любое время и получить помощь у опытных психологов.

Напиши письмо самому близкому человеку

Иногда нам легче рассказать о своих чувствах на бумаге. Напиши настоящее бумажное письмо самому близкому человеку:

Подумай, что ты чувствуешь? Обижаешься ли на родных или на близкого человека? Возможно, тебе больно и страшно оттого, что одноклассники с тобой не общаются?

С кем может быть связано это чувство? Обвиняешь ли ты себя или кого-то другого?

Доверь все свои переживания бумаге и тому близкому человеку, кто тебя поддерживает. Расскажи историю в лицах, не боясь ругательств и обвинений.

После того, как ты почувствуешь, что скажешь больше нечего, перечитай письмо несколько раз.

А теперь рви на мелкие кусочки и выбрасывай!

Окажи помощь тому, кто в беде

Самое лучшее и эффективное «лекарство от ощущения собственной бесполезности» – начать заниматься действительно полезной деятельностью. Это может быть волонтерство или просто помощь другим людям.

По всей стране действуют тысячи волонтерских организаций, которые с радостью примут тебя в свои ряды. Одни помогают сиротам и курируют детские дома, другие направлены на помощь старикам, третьи занимаются больными людьми с серьезными диагнозами, четвертые – экологией. Выбери для себя тот вид волонтерства, который придется по душе.

Однако для того, чтобы помогать людям, совершенно не обязательно числиться в волонтерском движении: ты можешь делать это адресно. Например, купить бабушке-соседке продукты, научить дворовых малышей каким-нибудь навыкам или новым играм, помогать им с уроками.

Мечтай!

Подумай о том, чего тебе по-настоящему хочется: представь себя через пять, десять, двадцать, тридцать лет. Задай себе вопросы:

- каким я хочу быть?
- как я хочу выглядеть?
- чего я хочу достичь?
- как я хочу себя чувствовать?
- чем я хочу заниматься?
- какие люди будут меня окружать?
- что полезного я буду делать для себя, семьи, общества?

По результатам мысленно нарисуй самый позитивный портрет «будущего себя» и не скупись на детали.

А теперь подумай над «маленькими шажками» к своей мечте: что для этого ты можешь сделать уже сегодня? Действуй!

**РЕСПУБЛИКАНСКИЙ ЦЕНТР
ПСИХОЛОГО-МЕДИКО-
СОЦИАЛЬНОГО
СОПРОВОЖДЕНИЯ «САЙЗЫРАЛ»**

**г. Кызыл, ул. Дружба, 50
тел. 5-33-20**

Составитель: педагог-психолог Усова И.Н.
<http://www.ya-roditel.ru/parents/base/experts/esli-ne-khochetsya-zhit/>

**ГБОУ РЕСПУБЛИКАНСКИЙ ЦЕНТР
ПСИХОЛОГО-МЕДИКО-СОЦИАЛЬНОГО
СОПРОВОЖДЕНИЯ «САЙЗЫРАЛ»**



**Как же
хочется
жить!**

(памятка для подростков 13-18 лет)

E-mail: info@ya-roditel.ru

Кызыл, январь 2017 г.

Зачастую родители сами не понимают, почему ребенок вдруг начинает их раздражать и злить. Они срываются и кричат на детей, а потом задают вопросы психологам, как этого избежать. И, несмотря на то, что большинство родителей осознают, что подобные действия ошибочны, ситуация может повторяться снова и снова. И чем меньше ребенок, тем серьезнее могут быть последствия для его эмоционального здоровья. Ведь маленькие дети воспринимают негативные эмоции родителя как «Мама (или папа) меня не любит».

В чем причина и как избежать подобных трудных эмоций в сторону своего ребенка? Причина часто кроется в эмоциональном выгорании. Какие стадии есть у этого недуга и как с ним бороться рассказывает Я - Родитель.

Причины эмоционального выгорания

Воспитание ребенка – это тяжелый труд, которому зачастую молодые мамы и папы оказываются неподготовленными. Привычный образ жизни семьи с появлением ребенка существенно меняется. Бессонные ночи, постоянные тревоги за здоровье малыша, боязнь сделать что-то не так, сложности с адаптацией к своим новым социальным ролям и, конечно же, отсутствие свободного времени – все это сопровождает жизнь молодых родителей на протяжении первых месяцев жизни ребенка. Во многих семьях к этому списку добавляются также финансовые трудности, отсутствие помощи со стороны родственников, нерешенный жилищный вопрос и прочее.

Естественно, что все эти факторы напрямую влияют на эмоциональное состояние родителей, которое под их воздействием постепенно нарушается, что в конечном итоге приводит к нервному срыву, депрессии и переутомлению.

Многие считают, что эмоциональному выгоранию подвергаются только женщины, однако это не так. Этот недуг проявляется также у отцов, бабушек, дедушек, однако у матерей он действительно встречается чаще.

Кто чаще всего страдает от синдрома эмоционального выгорания:

- родители, имеющие двух и более детей младше пяти лет;

- родители ребенка, который часто болеет, имеет трудноизлечимое или неизлечимое заболевание;

- матери, которые выходят на работу до момента окончания декретного отпуска или работают на дому, параллельно занимаясь воспитанием детей, то есть живут в режиме мультизадачности;

- единственные родители в неполных семьях;

- родители, которые сами в детстве испытывали психологические трудности;

- родители-перфекционисты, которые имеют завышенные требования к собственной родительской роли.

Как преодолеть синдром эмоционального выгорания: 8 рекомендаций специалистов

Если вы заметили у себя или своих родных симптомы эмоционального выгорания, сразу начните работу по избавлению от этого недуга, пока он не перешел в самую серьезную стадию.

1. Начните больше отдыхать

Организму нужен хороший отдых. Возьмите выходной или отпуск, и отдохните, уделите время себе, займитесь тем, чем давно хотелось заняться. Во время небольшого отдыха организм восстановит силы, и вскоре вы вернетесь к своим привычным делам с совершенно другим настроем.

2. Научитесь просить о помощи

Попросите близких помочь вам с ребенком, снимите с себя хотя бы часть ежедневной нагрузки. Просите оказать вам любую посильную помощь:

выполнить домашние дела, дать деньги в долг. Особенно актуально это в том случае, если вы – единственный родитель в семье.

3. Принимайте недостатки в себе и других людях

Примите тот факт, что все люди разные, и никто не идеален. Начните относиться к себе более снисходительно, принимайте себя такой (таким), какая (какой) вы есть.

4. Отложите второстепенные дела

Научитесь сбрасывать «балласт»: забудьте второстепенные дела, которые собирались переделать, отложите их, подумайте о себе, ведь истощенный родитель не сможет полноценно справляться со своими родительскими обязанностями.

5. Высыпайтесь

Обеспечьте себе стабильный восьми-девятичасовой часовой сон. Чтобы избежать истощения организма, следует высыпаться хотя бы несколько раз в неделю. Будет хорошо, если вы научитесь ложиться до полуночи и вставать не позднее семи-восьми утра. Для поддержания здоровья врачи рекомендуют именно такой график.

6. Ищите внутренний ресурс

Используйте все возможные ресурсы, которые помогут вам улучшить эмоциональное состояние. Это могут быть хобби, сеансы массажа, поход в кино или ресторан, поездка за город, встречи с друзьями.

7. Избавляйтесь от чувства вины за собственные удовольствия

Если вы чувствуете вину за то, что сделали что-то для себя: купили новое платье вместо очередной игрушки для ребенка, оставили малыша с бабушкой, а сами пошли развлекаться с друзьями, не вините себя. Помните, что дети тонко чувствуют эмоциональное состояние родителей, и если вы

ощущаете себя радостными, счастливыми, отдохнувшими, то такой же душевный подъем будут испытывать и ваши дети.

Однако помните, что уходить в другую крайность и заниматься только собой – плохое решение. Старайтесь следить за балансом того, что вы делаете для себя и что – для ребенка.

8. Регулярно питайтесь и гуляйте на свежем воздухе

Прогулки по 40 минут в день даже в городе могут существенно улучшить ваше эмоциональное состояние.

Лечение третьей стадии эмоционального выгорания возможно только под контролем специалистов: невропатологов и психологов. Если вы заметили у себя или близких критическую стадию – сразу же обращайтесь за профессиональной помощью, поскольку справиться с ней в одиночку методами, работающими на первой и второй стадии, в большинстве случаев невозможно.

При симптомах эмоционального выгорания ни в коем случае нельзя пытаться стабилизировать свое состояние с помощью любых продуктов-стимуляторов. Чай, кофе и алкоголь не только не избавят вас от усталости, но и нанесут еще больший вред и без того растревоженной нервной системе. Систематическое употребление алкоголя воздействует на организм как депрессант, что еще больше усугубит нестабильность эмоционального состояния.

РЕСПУБЛИКАНСКИЙ ЦЕНТР ПСИХОЛОГО-МЕДИКО- СОЦИАЛЬНОГО СОПРОВОЖДЕНИЯ «САЙЗЫРАЛ»

**г. Кызыл, ул. Дружба, 50
тел. 5-33-20**

Составитель: педагог-психолог Усова И.Н.

<http://www.ya-roditel.ru/parents/base/experts/emotsionalnoe-vygoranie-roditeley-chto-eto-takoe-i-kak-ego-izbezhat/>

**ГБОУ РЕСПУБЛИКАНСКИЙ ЦЕНТР
ПСИХОЛОГО-МЕДИКО-СОЦИАЛЬНОГО
СОПРОВОЖДЕНИЯ «САЙЗЫРАЛ»**



Эмоциональное выгорание родителей

(памятка для родителей)

Кызыл, январь 2017 г.

Осваиваем технику саморегуляции:

Саморегуляция — это управление своим психоэмоциональным состоянием, которое достигается путем воздействия человека на самого себя с помощью слов, мысленных образов, управления мышечным тонусом и дыханием.

Способы саморегуляции:

- активизация чувства юмора;
- размышления о хорошем, приятном;
- различные движения типа потягивания, расслабления мышц;
- рассматривание цветов в помещении, пейзажа за окном, фотографий, других приятных или дорогих вещей;
- мысленное обращение к высшим силам (Богу, Вселенной, великой идее);
- «купание» (реальное или мысленное) в солнечных лучах;
- вдыхание свежего воздуха;
- чтение стихов, напев мелодий;
- самоубеждение, самоприказы, вызывающие спокойное состояние;
- высказывание похвалы, комплиментов кому-либо просто так, без особого повода.



Антистрессовая релаксация:

1. Дыхание на счет 7-11.

Дышите очень медленно и глубоко, причем так, чтобы весь цикл дыхания занимал около 20 секунд. Возможно, вначале вы почувствуете затруднение, но не нужно напрягаться. Считайте до 7 при вдохе и до 11 при выдохе. Необходимость так долго растягивать дыхание требует полной концентрации внимания.

2. Вопросы самому себе.

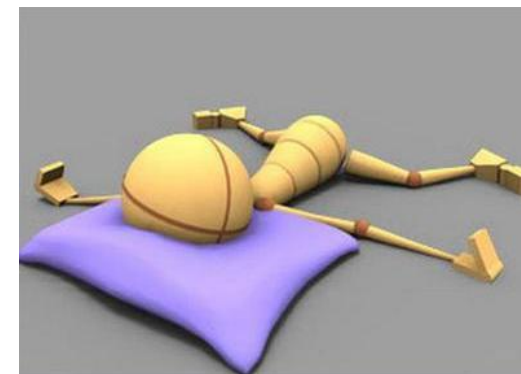
Этот прием нейтрализует средства, блокирующие ощущения покоя, путем новых перспектив в ситуациях прессинга (давления). Когда Вы подозреваете, что преувеличиваете значение какой-то проблемы, задайте себе следующие вопросы:

- *Это действительно так важно?*
- *Рискую ли я чем-нибудь очень важным для себя?*
- *Будет ли это так важно для меня через 2 недели, через месяц?*
- *Может ли что-то быть еще хуже?*
- *Стоит ли из-за этого так сильно переживать?*

Желаем вам успехов в управлении своим внутренним напряжением и умения управлять своими эмоциями с пользой для себя и окружающих!

Составитель: Сюрюномаа О.С-К.,
<https://kopilkaurokov.ru/psihologu/prochee/buklietdliapiedaghoghovprofilaktikaprofessionalnoghovyghoraniapiedaghoghov>

ГБОУ Республиканский центр психолого-медико-социального сопровождения
«Сайзырал»



Профилактика синдрома эмоционального выгорания в профессиональной деятельности педагога

г. Кызыл – 2016г

Синдром профессионального выгорания

Профессиональное выгорание (эмоциональное выгорание) — это синдром, развивающийся на фоне хронического стресса и ведущий к истощению эмоционально-энергетических и личностных ресурсов работающего человека.

Синдром профессионального выгорания — самая опасная профессиональная болезнь тех, кто работает с людьми: учителей, социальных работников, психологов, врачей — всех, чья деятельность невозможна без общения.

Профессиональное выгорание возникает в результате внутреннего накопления отрицательных эмоций без соответствующей «разрядки», или «освобождения» от них.

К симптомам профвыгорания относят:

- бессонница;
- негативные установки;
- пренебрежение исполнением своих обязанностей;
- увлечение приемом психостимуляторов (табак, кофе, алкоголь, лекарства);
- усиление агрессивности (раздражительность, напряженности);
- усиление пассивности;
- чувство вины и т.д.

Качества, помогающие избежать профессионального выгорания:

Во-первых:

- хорошее здоровье, а также сознательная, целенаправленная забота о своем физическом состоянии (постоянные занятия спортом, здоровый образ жизни).
- высокая самооценка и уверенность в себе, своих способностях и возможностях.

Во-вторых:

- опыт успешного преодоления профессионального стресса;
- способность конструктивно меняться в напряженных условиях;
- высокая мобильность;
- открытость;
- общительность;
- стремление опираться на собственные силы.

В-третьих:

- способность формировать и поддерживать в себе позитивные, оптимистичные установки и ценности — как в отношении самих себя, так и других людей и жизни вообще.



Что нужно и чего не нужно делать при симптомах выгорания:

- **НЕ скрывайте свои чувства.** Проявляйте Ваши эмоции и давайте вашим друзьям обсуждать их вместе с вами.

- **НЕ избегайте говорить о том, что случилось.** Используйте каждую возможность пересмотреть свой опыт наедине с собой или вместе с другими.

- **НЕ позволяйте Вашему чувству стеснения останавливать вас,** когда другие предоставляют Вам шанс говорить или предлагают помощь.

- **НЕ ожидайте, что тяжелые состояния, характерные для выгорания, уйдут сами по себе.**

Если не предпринимать мер, они будут посещать Вас в течение длительного времени.

- **Выделяйте достаточное время для сна, отдыха, размышлений.**

- **Проявляйте Ваши желания прямо, ясно и честно,** говорите о них семье, друзьям и на работе.

- **Постарайтесь сохранять нормальный распорядок Вашей жизни,** насколько это возможно

Дорогие ребята, эта информация для Вас!

Многие из вас порой не знают, как поступить в той или иной сложной жизненной ситуации. Не знают, к кому обратиться за помощью, поддержкой. Хорошо, когда в семье есть взаимопонимание и можно поделиться своими переживаниями с родителями, братом или сестрой. Некоторыми переживаниями можно поделиться со своим другом или подругой. Но бывают такие ситуации, когда не хочется делиться переживаниями с друзьями или близкими.

У Вас есть возможность позвонить по телефону и рассказать о своих переживаниях, чувствах, проблемах.

Если Вам плохо, если Вам нужна поддержка - звоните по телефону доверия

8-800-2000-122

круглосуточно, бесплатно, анонимно

Детский телефон доверия создан чтобы ребенок в трудных для него ситуациях мог обратиться за помощью,

обсудить свои проблемы, посоветоваться.

Детский телефон доверия нужен для того, чтобы:

- оказывать помощь в разрешении следующих трудностей: конфликты в семье и школе, учебные и личные проблемы, и т.д.;
- поддерживать детей и родителей в разрешении внутрисемейных проблем;
- информировать людей о способах и средствах преодоления жизненных трудностей;
- помогать снижать внутреннее напряжение людей, развивать их способность понимать свое состояние и управлять им;

Детский телефон доверия - дает возможность получить своевременную помощь в трудной ситуации.

Принципы работы Детского телефона доверия:

- ни абонент, ни консультант не обязаны называть себя, сообщать свои личные данные; у консультанта часто бывает псевдоним, абонент может назваться любым именем или вообще не сообщать его, телефонный номер абонента не фиксируется; содержание беседы не записывается, и не передается другим людям;

- уважение к каждому позвонившему как к личности;

- консультантом является человек, который может помочь детям и взрослым решить их проблемы.

По каким вопросам можно обратиться к специалисту Детского телефона доверия?

- Когда больше не хочется никого видеть и ни с кем общаться.

- Попал в безвыходную ситуацию.

- Обидели в школе (на улице, дома).

- Когда не знаешь, как вести себя в тех или иных ситуациях.

- Ссора с другом (подругой); как быть дальше?

- Произошел конфликт с кем-то из старших, и в связи с этим тревога не покидает тебя.

- Родители не понимают, и ты не знаешь, как себя с ними вести и заслужить их уважение и понимание.

- В школе проблема с учителями.

- Очень нравится девочка или мальчик и ты не знаешь, как привлечь ее (его) внимание.

- Друг курит (употребляет алкоголь или наркотики); как помочь ему избавиться от этой зависимости? К кому обратиться за помощью?

- Какую профессию выбрать и кем стать в будущем?

По этим и по многим другим волнующим тебя вопросам можно обратиться к специалистам Детского телефона доверия.

8-800-2000-122

4-88-22

круглосуточно, бесплатно, анонимно



Сост. Педагог-психолог Тагаланов О.В.

Из сайта <http://gigabaza.ru/>

Министерство образования и науки РТ
служба экстренной психологической
помощи для детей подростков,
молодежи и их родителей
"Телефон доверия"

Памятка для подростков

*О работе Детского
Телефона Доверия*

г. Кызыл, 2016 г.



Дорогой друг!

**Знай, что есть люди, которые всегда выслушают и помогут
решить твои проблемы**

Детский телефон доверия

8-800-2000-122

**ЗВОНИТЬ МОЖНО КАК С МОБИЛЬНОГО, ТАК И С ЛЮБОГО ГОРОДСКОГО ТЕЛЕФОНА
ЗВОНОК БЕСПЛАТНЫЙ**

Основные правила работы детского телефона доверия:

Анонимность – ты не обязан представляться, передавать свои личные данные, твой номер телефона не фиксируется

Конфиденциальность – телефонный разговор не записывается и никому не передается

Толерантность – психолог с уважением отнесется к тебе и твоим проблемам

Свобода разговора – ты можешь в любой момент прервать разговор

ЕСЛИ У ТЕБЯ ПРОБЛЕМЫ С РОДИТЕЛЯМИ ИЛИ ОДНОКЛАССНИКАМИ

ЕСЛИ У ТЕБЯ КСТЬ СЕКРЕТЫ О КОТОРЫХ ТЫ БОИШЬСЯ РАССКАЗАТЬ ВЗРОСЛЫМ

ЕСЛИ ТЕБЯ НЕ ПОНИМАЮТ ОКРУЖАЮЩИЕ

ЕСЛИ ТЫ ПОПАЛ В ТРУДНУЮ СИТУАЦИЮ И ТЕБЕ НЕ С КЕМ ПОДЕЛИТЬСЯ СВОИМИ ПРОБЛЕМАМИ

Дорогой друг!

Если у тебя возникли проблемы, и нет понимания с окружающими тебя людьми,

если ты испытываешь жестокое обращение со стороны взрослых или сверстников

если тебе некому обратиться за помощью,

позвони на наш бесплатный номер

8-800-2000-122

Мы готовы искать выход вместе с тобой!



Министерство образования и науки Республики Тыва

Детский телефон доверия для детей, подростков и их родителей

8-800-2000-122

бесплатно круглосуточно анонимно

Как снизить напряжение

ЭТО ВАЖНО



Скажи «СТОП!!!» бесконечному потоку мыслей



Ослабь хватку доверься жизни



Запрети себе переживать




У тебя все получится!
88002000122
детский телефон доверия
ТВОЮ РЕПМСС "Сайзырал"

Оцени свое состояние

у тебя все ОК, если


Гармония с самим собой, здоровое тело, бодрый дух



и начни заботиться о себе, ЕСЛИ:

Истощенность с вымученным видом, АИ! ГОЛОВА

Лазыничность, сухость, неуверенность



АИ! Т Е Л О


Потеря аппетита, обжорство, боль в спине, проблемы с весом, бессонница, сонливость, увеличение частоты сердечных сокращений

АИ! Личность



АИ! Н а с т р о е н и е

Неуверенность, боязнь чужих взглядов, Проблема в отношениях, замкнутость



Ощущение изнуренности, срывы, нервозность



АИ! Ж и з н ь

Потеря ценностей жизни, ощущение пустоты, собственная никчемность, Скука, Апатия, Депрессия.

ЧТО ДЕЛАТЬ, ЕСЛИ..?

1. Устал - рисуй цветы.
2. Злой - рисуй линии.
3. Болит - лепи.
4. Скучно - заполни листок бумаги разными цветами.
5. Грустно - рисуй радугу.
6. Страшно - плети макраме или делай аппликации из тканей.
7. Ощущаешь тревогу - сделай куклу-мотанку.
8. При возмущении - рвите бумагу на мелкие кусочки.
9. Чувствуешь беспокойство - складывай оригами.
10. Хочешь расслабиться - рисуй узоры.
11. Важно вспомнить - рисуй лабиринты.
12. Ощущаешь неудовольствие - сделай копию картины.
13. Чувствуешь отчаяние - рисуй дороги.

ЧТО ДЕЛАТЬ, ЕСЛИ..?

1. Устал - рисуй цветы.
2. Злой - рисуй линии.
3. Болит - лепи.
4. Скучно - заполни листок бумаги разными цветами.
5. Грустно - рисуй радугу.
6. Страшно - плети макраме или делай аппликации из тканей.
7. Ощущаешь тревогу - сделай куклу-мотанку.
8. При возмущении - рвите бумагу на мелкие кусочки.
9. Чувствуешь беспокойство - складывай оригами.
10. Хочешь расслабиться - рисуй узоры.
11. Важно вспомнить - рисуй лабиринты.
12. Ощущаешь неудовольствие - сделай копию картины.
13. Чувствуешь отчаяние - рисуй дороги.



ЧТО ДЕЛАТЬ, ЕСЛИ..?

14. Надо что-то понять – нарисуй мандалы.

15. Надо быстро восстановить силы – рисуй пейзажи.

16. Хочешь понять свои чувства – рисуй автопортрет.

17. Важно запомнить состояние – рисуй цветочные пятна.

18. Если надо систематизировать мысли – рисуй соты или квадраты.

19. Хочешь разобраться в себе и своих желаниях – сделай коллаж.

20. Важно сконцентрироваться на мыслях – рисуй точками.

21. Для поиска оптимального выхода из ситуации – рисуй волны и круги.

22. Чувствуешь, что «застрял» и надо двигаться дальше – рисуй спирали.

23. Хочешь сконцентрироваться на цели – рисуй сетки и мишени.



ЧТО ДЕЛАТЬ, ЕСЛИ..?

14. Надо что-то понять – нарисуй мандалы.

15. Надо быстро восстановить силы – рисуй пейзажи.

16. Хочешь понять свои чувства – рисуй автопортрет.

17. Важно запомнить состояние – рисуй цветочные пятна.

18. Если надо систематизировать мысли – рисуй соты или квадраты.

19. Хочешь разобраться в себе и своих желаниях – сделай коллаж.

20. Важно сконцентрироваться на мыслях – рисуй точками.

21. Для поиска оптимального выхода из ситуации – рисуй волны и круги.

22. Чувствуешь, что «застрял» и надо двигаться дальше – рисуй спирали.

23. Хочешь сконцентрироваться на цели – рисуй сетки и мишени.

МЫ НАБИРАЕМ СИЛУ КОГДА:

• Знакомимся с новыми людьми,

• Получаем новые знания,

• Путешествуем,

• Преодолеваем свои страхи,

• Пробуем что-то новое,

• Гуляем,

• Занимаемся творчеством,

• Общаемся с приятными людьми,

• Общаемся с людьми, которые нас поддерживают и верят в нас,

• Занимаемся своим телом (пойдут любые телесные практики, баня, бассейн),

• Освобождаем физическое пространство,

• Освобождаем эмоциональное пространство,

• Говорим «нет», когда хочется сказать «нет» и говорим «да», когда хочется сказать «да»,

• Начинаем делать то, что нам хочется.

МЫ ТЕРЯЕМ СИЛЫ, КОГДА:

• говорим «да», в то время как хотелось сказать «нет»,

• улыбаемся, вместо того, чтобы заплакать,

• не отдыхаем,

• уговариваем себя потерпеть еще немного,

• обижаемся,

• занимаемся не своим делом,

• человек неинтересен, а мы продолжаем с ним общаться,

• люди рядом с нами большую часть времени говорят о негативе,

• говорим много о политике, тарифах ЖКХ, пробках на дорогах, и т.д.

• сплетничаем,

• много и эмоционально рассказываем о том, как живут другие,

• работаем на неинтересной, надоевшей работе,

• боимся,

• ждем, что кто-то придет (Дед Мороз, принц, олигарх) и жизнь изменится.

• ругаем себя, считая себя недостойными, маленькими, неадекватными.

