**Тема «Жизнестойкость в стрессовых ситуациях в работе педагогов»**

Рабочая группа (Степанова И.В., Кашкарова А.С. МАОУ СОШ №7, Налимрова О.С. гимназия №12, Фролова Н.И. . МАОУ СОШ №51, Никитенко О.В. МАОУ СОШ №30, Ш №72).

**Жизнестойкость** – сочетание жизнелюбия и энергичности, интерес к жизни, достижение поставленных целей, умение реагировать на нестандартные жизненные ситуации, что повышает вероятность успешного разрешения. Умение переживать жизненные трудности, жить в мире с собой в мире.

Именно жизнестойкость определяет нашу способность противостоять стрессам. (Д.А. Леонтьев)

**Факторы:**

1. Внешние

* Окружение
* Учебная и профессиональная деятельность
* Внешние обстоятельства
* Финансовая устойчивость
* Отдых , удовольствия

1. Внутренние

* Тип нервной системы
* Состояние здоровья
* Индивидуальные психологические характеристики (коммуникативные, саморегуляция, организаторские способности, позитивная Я- Концепция, когнитивные, и т.д.)
* Самооценка (профессионализма педагога)
* Вовлеченность –уверенность в эффективности в собственной деятельности
* Контроль-я сам выбираю свой путь
* Принятие риска - отрицательный опыт, тоже опыт

**Методики:**

* Г. Резапкина «Портрет учителя»,
* В.В.Бойко «Диагностика уровня профессионального выгорания».
* Диагностика уровня эмоционального выгорания.
* Экспресс-диагностика к аффективным состояниям, диагностика стратегии доминирующей психологической защиты
* Тест жизнестойкости*С.*Мадди*,* адаптация Д.А. Леонтьева.

**Занятия по формированию жизнестойкости у педагогов.**

**Фрагмент из курса занятий для педагогов «В поисках жизненных ресурсов» (2занятие)**

**Методическая разработка педагога – психолога МАОУ СОШ№7 Степановой Ирины Викторовны**

**ЦЕЛЬ:**развитие ресурсовпротиводействия психофизическому напряжению.

**ЗАДАЧИ:**

* Актуализация работы со своим эмоциональным состоянием .
* Дать информацию об эмоциональной гигиене.
* Формировать у педагогов умение управлять своим психофизическим состоянием,  достигать внутреннего спокойствия и адекватного отношения к существующим проблемам.

**Вступление. «Негативные эмоции в работе педагога»**

***Может ли вообще учитель в школе испытывать негативные переживания?***

***Или это признак профессиональной некомпетентности?***

Эмоции – это язык, на котором с нами говорит организм. И если мы его не замечаем или игнорируем, потом за это дорого расплачиваемся: болезнями, срывами, переутомлением и выгоранием. И когда мы испытываем переживания, которые принято называть негативными (злость, печаль, раздражение), они тоже сообщают нам что-то важное.

***Зачем вообще человеку чувствовать***?

Негативные переживания – неотъемлемый элемент жизни. Вопреки традиционному представлению, для педагогов они не только не противопоказаны, но даже необходимы и являются лучшими помощниками в борьбе со стрессом и профессиональным выгоранием. Главное – научиться их правильно распознавать и грамотно реагировать на них. Сигнальная функция эмоций особенно важна для педагогов, чья работа связана с постоянным [*общением*](http://5psy.ru/samopoznanie/obshenie.html) с людьми, с необходимостью быстро реагировать на меняющиеся обстоятельства, искать баланс между необходимостью придумывать новое и выполнять инструкции. В такой стрессовой ситуации обойтись без помощи чувств и переживаний практически невозможно

Давайте проведем несложный тест. Представьте себе, что эмоциональное состояние человека можно оценить с помощью условной шкалы, на которой ноль – это глубокая депрессия, а 5 – максимально возможный позитив. Так с каким настроением педагог должен ходить на работу? Большинство опрошенных педагогов отметили показатели шкалы 4 и 5. То есть многие считают, что педагог должен находиться в постоянно радостном, приподнятом настроении, чуть ли не в эйфории, или, по крайней мере, к ней приближаться.

А теперь подумаем, насколько реально психически здоровому человеку десять месяцев в году находиться в постоянном приподнятом настроении? Просто скажем, что это маловероятно. Поэтому такие негативные переживания как раздражение, злость, гнев, нежелание видеть и общаться с кем-то и прочие отрицательные эмоции имеют место быть у каждого человека. И именно они сигнализируют нам о состоянии нашего организма.

Это значит, что чувства и переживания, которые мы испытываем, указывают на то, что для нас хорошо и приоритетно или, напротив, неблагоприятно. Эмоции помогают оценить, насколько та или иная ситуация для нас комфортна и безопасна, дают возможность понимать самих себя и свои потребности.

Говоря о негативных переживаниях, нельзя обойти вниманием важный вопрос: от кого они зависят. Часто нам кажется, что мы ни при чем, своего рода жертвы обстоятельств: нас выводят из себя другие люди. Разве можно оставаться спокойным, когда дети не слушаются, администрация придирается, а коллеги сплетничают?

Конечно, нас окружают самые разные люди, и со многими нашими коллегами, учениками и родителями действительно непросто общаться. Однако нельзя все целиком и полностью списывать на внешние факторы. Наши чувства потому и называются нашими, что во многом зависят от нас. Как гласит известная психологическая мудрость, единственный человек, которого мы можем контролировать, – это мы сами. Поэтому, задумываясь о своих негативных переживаниях, важно сфокусироваться не на том, как себя ведут окружающие люди, а на том, какие наши комплексы, установки или проблемы они «цепляют».

***Педагогу, которого время от времени охватывают негативные переживания, прежде всего, ни в коем случае не стоит их избегать или игнорировать. Но за ними можно понаблюдать. Если эмоции – это язык, важно постараться понять, что же они говорят. И ответы могут получиться самые разные.***

Например, с помощью эмоций организм нам сообщает, что он устал и нуждается в отдыхе, или что отношения с каким-то человеком тягостны для нас, или что привычная жизнь перестала нас устраивать.

Очень часто, когда мы понимаем причину своих сильных переживаний, мы как будто обретаем над ними власть, и они теряют свою интенсивность. Иногда это происходит довольно быстро, иногда – через какое-то время. Это особенно справедливо в том случае, когда наши негативные переживания связаны с каким-то конкретным человеком, будь то коллега, ученик или родитель.

Точно так же, как существует телесная гигиена, существует ***гигиена эмоциональная***. И ее основной принцип таков: чувства, особенно негативные, надо выражать. Причем совершенно необязательно их выражать тому человеку, с которым они связаны. ***Самое главное – не носить их в себе, найти такие способы выражения чувств, которые действительно оздоровят нервную систему, успокоят, заставят забыть о неприятном переживании.*** Если загородить канал выхода негативным чувствам, то и позитивные выразить не получится.

Чтобы понять, являются ли негативные переживания нормальными или они свидетельствуют о переутомлении и выгорании, прежде всего, важно обратить внимание на преобладающий эмоциональный фон. Если человек чаще всего находится в устойчивом позитивном состоянии, переживания, раздражения появляются только периодически и с ними получается справиться, скорее всего, беспокоиться не о чем. Но если негативные переживания стали постоянными спутниками, если эмоциональное состояние чаще всего подавленное или раздраженное, возможно, чувства уже не просто говорят с нами, а прямо кричат о том, что нужно срочно обратить внимание на себя, потому что это уже, скорее всего, не просто нормальное и естественное раздражение, а профессиональное выгорание.

Источники (ссылки):

<http://5psy.ru/obrazovanie/negativnye-emotcii-v-rabote-pedagoga.html>

2. **Выполнение тестов (приложение)**

3. **Практические упражнения**.

Одно из «лекарств» в борьбе с негативными эмоциями, со стрессами и от профессионального выгорания- личностные ресурсы педагога.

**Ресурс** - это личностное качество или свойство организма, помогающее достичь поставленной цели.

Мало кто осознает, что изменить жизнь к лучшему мешает страх новизны, отсутствие готовности к разумному риску и компромиссу. Негативно действует на способность к переменам сидящее глубоко в душе неверие в себя, в собственные силы и возможности. Человек так устроен, что позитивные события очень быстро забываются, в отличие от негативных, которые мы помним гораздо дольше. Поэтому я предлагаю с помощью следующих упражнений создать себе копилку вещей, которые будут способствовать восполнению Ваших ресурсов.

**Упражнение «Герб».**

**«Мой герб».** (помощь в осознании и применении своих ресурсов). Каждый участник получает листок бумаги

Разделите лист 2 линиями на четыре части.

***В верхнем левом углу напишите имена трех человек, которым вы можете доверять.***

***В правом верхнем углу запишите 3 свои качества личности или достижения, которыми вы гордитесь.***

***В левом нижнем углу вспомните, и запишите те места, где Вам было очень комфортно***.

***В правом нижнем углу запишите 3 занятия, которыми Вам нравится или хотелось бы заниматься.***

***Комментирование***:

**Верхний левый угол**: Бывает, что у Вас ощущение будь-то весь мир против Вас, и никто не понимает и не поддерживает. Вспомните о том, что у Вас есть люди, которые Вас выслушают, поддержат, помогут.

**Верхний правый угол**: Случается, что все валится из рук, ничего не получается, кажется Вы ни на что не способны. Обратите внимание на те качества и заслуги, которые Вы обозначили в верхней правой части листа, расправьте плечи и скажите себе я смог тогда смогу и сейчас!

**Левый нижний угол**: Если вдруг Вы ощущаете, что физически и морально вымотаны, ничего не радует. Вспомните Ваши ощущения которые Вы испытывали в тех памятных местах, которые записаны в левом нижнем углу.

**Правый нижний угол:** Если вас одолела рутина, хочется отвлечься, займитесь тем что греет Вашу душу и приносит удовольствие.

**Упражнение Цветок.**

Цель: развитие самоинтереса, осознание многогранности своего «Я» в системе отношений с окружающими, принятие различных сторон своего «Я», развитие рефлексии, повышение самооценки.

Содержание: нарисуйте цветок, раскрасьте его. Внутри напишите «мои ресурсы», лепестки – названия ресурсов.  Этот цветок можно повесить на видное место и использовать как ресурс для достижения внутренней гармонии, соответствия всем критериям уравновешенного педагога, борьбы с профессиональным выгоранием.

**Притча.**

Притчи — это не просто рассказы. Каждая притча может что-то дать, научить чему-то, в ней заложена какая-то определённая правда, какой-то определённый урок, маленький или большой закон Мира, в котором мы живём. Абуль-Фарадж называл притчи рассказами, освежающими разум и удаляющими из сердца горе и печаль. «Пусть они послужат утешением для страждущих, целительным бальзамом для людей с разбитым сердцем, путеводителем для любящих наставления и лучшим другом для ценителей смешного», — писал он.

Притча о каменотесах

Однажды по пыльной дороге шел путник и за поворотом, на самом солнцепеке, в пыли, увидел человека, тесавшего огромный камень. Человек тесал камень и очень горько плакал…   
  
Путник спросил у него, почему он плачет, и человек сказал, что он самый несчастный на земле и у него самая тяжелая работа на свете. Каждый день он вынужден тесать огромные камни, зарабатывать жалкие гроши, которых едва хватает на то, чтобы кормиться. Путник дал ему монетку и пошел дальше.   
  
И за следующим поворотом дороги увидел еще одного человека, который тоже тесал огромный камень, но не плакал, а был сосредоточен на работе. И у него путник спросил, что он делает, и каменотес сказал, что работает. Каждый день он приходит на это место и обтесывает свой камень. Это тяжелая работа, но он ей рад, а денег, что ему платят, вполне хватает на то, чтобы прокормить семью. Путник похвалил его, дал монетку и пошел дальше.   
  
И за следующим поворотом дороги увидел еще одного каменотеса, который в жаре и пыли тесал огромный камень и пел радостную, веселую песню. Путник изумился. «Что ты делаешь?!!» – спросил он. Человек поднял голову, и путник увидел его счастливое лицо.   
  
«Разве ты не видишь ? Я строю храм!»

**Резюме: все дело в подходе. Можно всю жизнь убиваться над собственной тяжкой долей и угробить на это все отпущенное время. А можно радоваться тому, что тебе дано. Выбор за тобой.**

**Рефлексия. Выдача рекомендаций.  
Анкета обратной связи. (приложение)**

**Приложение**

**Тест определения характера эмоциональных переживаний педагога.**

***Автор методики: Полякова Е***. Д., педагог-психолог высшей категории ***г***. Ессентуки СК

***Цель***: выявить уровень преобладаний эмоциональных переживаний у педагога и умение справляться с ними.

***Инструкция***: выберите один из предлагаемых ответов. Соотнесите ответы с ключом, подсчитайте баллы.

Вопросы:

1. С каким эмоциональным настроем, на ваш взгляд, педагог должен приходить на работу :

а/ всегда в приподнятом, радостном настроении;

б/ педагог имеет право на свое настроение и дома, и на работе;

1. Может ли педагог на работе испытывать негативные переживания (злость, раздражение, гнев)?

а/ да, конечно; б/ нет, это недопустимо;

1. От чего (от кого) обычно зависят ваши негативные переживания?

а/ от общения с проблемными детьми; б/ от общения с некоторыми коллегами, администрацией; в/ от обстановки в семье;

1. Что чаще всего предшествует появлению негативных, отрицательных эмоций?

а/ сама мысль , что надо идти на работу; б/ замечания, придирки коллег и домашних; в/ плохое самочувствие;

1. Как часто вы испытываете усталость?

а/ с самого утра; б/ к середине дня; в/ после волнения, раздражения, крика;

1. Если в общении с каким-то конкретным человеком возникают сильные негативные чувства, с которыми никак не получается справиться, вы видите, что:

а/ это общение похоже на общение с неприятным человеком из вашей жизни; б/ здесь кроются более веские причины негатива; в/ это признак плохого самочувствия;

1. Эмоциональная гигиена – это:

а/ постоянно находиться в стабильном, радостном настроении; б/ уметь подавлять в себе негативные, отрицательные эмоции; в/ уметь выражать эмоции, управлять ими;

1. Какие способы выражения чувств (эмоций) вы чаще всего используете?

а/ выговориться, кому-то рассказать о своих переживаниях; б/ ответить обидчику тем же; в/ выместить обиду на ком-то;

1. Какой эмоциональный фон чаще всего преобладает у вас? а/ состояние чаще всего подавленное, раздраженное; б/ состояние скачкообразное: то раздражение, гнев, то хорошее настроение; в/ раздражения появляются периодически и с ними получается, как правило, справиться.

**Мини-опросник «Есть ли у вас риск  профессионального выгорания». (Андреева А.Е.)**

Оцените степень удовлетворенности предложенными параметрами  в настоящее время. Каждый параметр оценивается из расчета 100 %

1. Зарплата
2. Удовлетворенность результатами деятельности
3. Оценка моей деятельности значимыми для меня людьми
4. Удовлетворенность эмоциональным климатом
5. Удовлетворение принадлежностью к профессиональному сообществу
6. Соответствие профессии моим ценностям

***Обработка данных и интерпретация результатов***.

Полученные ответы соотносятся с ключом:

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| ответы | вопросы | | | | | | | | | Колич.  баллов |
| 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 | 7 | 8 | 9 |
| а | + |  | + | + | + |  | + |  | + |  |
| б |  | + | + | + | + | + | + | + | + |  |
| в |  |  | + | + |  |  |  | + |  |  |
| всего |  | | | | | | | | |  |

Каждый ответ, совпадающий с ключом, оценивается в один балл. Полученные баллы суммируются. Сумма совпадений является показателем преобладания негативных эмоций у педагога.

***9-7 баллов*** – высокий уровень преобладания отрицательных эмоций. Выражается в постоянно плохом настроении, непереносимости замечаний, указаний, чрезвычайной нервности, чувстве беспокойства и раздражительности. Неустойчивость и импульсивность состояний, депрессивные реакции, рассеянность внимания, снижение памяти, неровность в контактах с людьми может говорить и об эмоциональном истощении (профессиональном выгорании педагога).

***6-4 балла*** - средний уровень наличия негативных переживаний. Необходимо научиться выражать чувства, особенно негативные. Причем совершенно необязательно их выражать тому человеку, с которым они связаны. Самое главное – не носить их в себе. Если загородить канал выхода негативным чувствам, то и позитивные выразить не получится. А вот стоит выразить гнев или обиду – и радости найдется дорога.

***3-0 баллов*** – низкий уровень преобладания отрицательных эмоций. Эмоциональная устойчивость – основная черта вашего поведения. Вы умеете выражать негативные переживания, стараетесь не накапливать их в себе, нашли канал выхода через хобби, спорт, общение.

**Мини-опросник «Есть ли у вас риск  профессионального выгорания». (Андреева А.Е.)**

7о% и выше –высокая степень

50%-69% –стерень выше среднего

31%-49% - средняя степень

30% и ниже – низкая степень

Бланк ответов

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| ответы | вопросы | | | | | | | | | Колич.  баллов |
| 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 | 7 | 8 | 9 |
| а |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| б |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| в |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| всего |  | | | | | | | | |  |

Бланк ответов

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| ответы | вопросы | | | | | | | | | Колич.  баллов |
| 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 | 7 | 8 | 9 |
| а |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| б |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| в |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| всего |  | | | | | | | | |  |

Бланк ответов

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| ответы | вопросы | | | | | | | | | Колич.  баллов |
| 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 | 7 | 8 | 9 |
| а |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| б |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| в |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| всего |  | | | | | | | | |  |

Бланк ответов

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| ответы | вопросы | | | | | | | | | Колич.  баллов |
| 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 | 7 | 8 | 9 |
| а |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| б |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| в |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| всего |  | | | | | | | | |  |

Бланк ответов

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| ответы | вопросы | | | | | | | | | Колич.  баллов |
| 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 | 7 | 8 | 9 |
| а |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| б |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| в |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| всего |  | | | | | | | | |  |

Бланк ответов

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| ответы | вопросы | | | | | | | | | Колич.  баллов |
| 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 | 7 | 8 | 9 |
| а |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| б |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| в |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| всего |  | | | | | | | | |  |

**Анкета обратной связи.**

*Пожалуйста, оцените по 5 –бальной системе:*

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| Актуальность предложенного материала | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 |
| Доступность материала для понимания | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 |
| Свою заинтересованность в данной теме | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 |
| Свою активность в данной встрече | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 |
| Привлекательность формы проведения. | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 |

Ваши замечания по поводу организации\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_

Ваши пожелания относительно следующей встречи\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_

**Анкета обратной связи.**

*Пожалуйста, оцените по 5 –бальной системе:*

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| Актуальность предложенного материала | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 |
| Доступность материала для понимания | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 |
| Свою заинтересованность в данной теме | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 |
| Свою активность в данной встрече | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 |
| Привлекательность формы проведения. | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 |

Ваши замечания по поводу организации\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_

Ваши пожелания относительно следующей встречи\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_

**Анкета обратной связи.**

*Пожалуйста, оцените по 5 –бальной системе:*

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| Актуальность предложенного материала | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 |
| Доступность материала для понимания | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 |
| Свою заинтересованность в данной теме | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 |
| Свою активность в данной встрече | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 |
| Привлекательность формы проведения. | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 |

Ваши замечания по поводу организации\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_

Ваши пожелания относительно следующей встречи\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_

**Анкета обратной связи.**

*Пожалуйста, оцените по 5 –бальной системе:*

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| Актуальность предложенного материала | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 |
| Доступность материала для понимания | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 |
| Свою заинтересованность в данной теме | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 |
| Свою активность в данной встрече | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 |
| Привлекательность формы проведения. | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 |

Ваши замечания по поводу организации\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_

Ваши пожелания относительно следующей встречи\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_

Мой герб

|  |  |
| --- | --- |
|  |  |
|  |  |

Мой герб

|  |  |
| --- | --- |
|  |  |
|  |  |

**Курс занятий для педагогов «В поисках жизненных ресурсов» (9 занятие)**

**Методическая разработка педагога – психолога МАОУ СОШ№7 Степановой Ирины Викторовны**

**ЦЕЛЬ:**развитие ресурсовпротиводействия психофизическому напряжению.

**ЗАДАЧИ:**

* Создать условия для личностного роста участников занятия.
* Передать психологические знания о трансактном анализе
* Формировать у педагогов умение управлять своим психофизическим состоянием,  достигать внутреннего спокойствия и адекватного отношения к существующим проблемам.

**1 часть (10 минут)**

**Вступительное слово**

Доброго дня.

Уважаемые коллеги! Мой интерес к теме «поиска жизненных ресурсов» вызван тем, что значительно увеличилось число педагогов, психологов, которые ощущают себя измотанными, обессиленными, эмоционально «потухшими», что в результате сказывается на продуктивности их работы и качестве личной жизни. Человек, как электрическая лампочка, под сильным напряжением от большого объёма работы (справиться не в состоянии, а отказаться не в силах) «вспыхивает» на мгновение, а потом постепенно «гаснет», черствеет душой, если не хватает сопротивления душевных ресурсов.   
На протяжении двух лет мы с вами ищем информацию и осваиваем практику самопомощи.

Сегодня мы продолжим пополнять свою копилку ресурсов. Начну я с теории о трансактном анализе Эрика Берна (слайд 1). Поднимите 2 руки, кому эта тема хорошо известна. Поднимите 1 руку, кто об этом слышал.

Наша с вами работа просто соткана из цепочек взаимодействия. Мы постоянно находимся в процессе общения с людьми. И не смотря на большой опыт общения иногда происходят сбои в цепи взаимодействия. Попробуем через теорию и практику поисследовать этот вопрос.

Э.Берн выделяет следующие три составляющие личности человека, которые обусловливают характер общения между людьми: родительское, взрослое, детское.

Предлагаю начать с ответов на вопросы, которые позволят определить из какого состояния мы чаще строим отношения с людьми (слайд 2).

**Трансактный анализ общения**

|  |  |
| --- | --- |
| ¹ | Высказывание |
| 1 | Мне порой не хватает выдержки |
| 2 | Если мои желания мешают мне, то я умею их подавлять |
| 3 | Родители, как более зрелые люди, должны устраивать семейную жизнь своих детей |
| 4 | Я иногда преувеличиваю свою роль в каких-то событиях |
| 5 | Меня провести нелегко |
| 6 | Мне бы понравилось быть воспитателем |
| 7 | Бывает, мне хочется подурачиться, как маленькому |
| 8 | Думаю, что я правильно понимаю все происходящие события |
| 9 | Каждый должен выполнять свой долг |
| 10 | Нередко я поступаю не как надо, а как хочется |
| 11 | Принимая решение, я стараюсь продумать его последствия |
| 12 | Младшее поколение должно учиться у старших, как ему следует жить |
| 13 | Я, как и многие люди, бываю обидчив |
| 14 | Мне удается видеть в людях больше, чем они говорят о себе |
| 15 | Дети должны безусловно следовать указаниям родителей |
| 16 | Я – увлекающийся человек |
| 17 | Мой основной критерий оценки человека – объективность |
| 18 | Мои взгляды непоколебимы |
| 19 | Бывает, что я не уступаю в споре лишь потому, что не хочу уступать |
| 20 | Правила оправданы лишь до тех пор, пока они полезны |
| 21 | Люди должны соблюдать все правила независимо от обстоятельств |

Обработка результатов

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| Я-состояние | | Суммируемые строки |
| Д | "Дитя" | 1, 4, 7, 10, 13, 16, 19 |
| В | "Взрослый" | 2, 5, 8, 11, 14, 17, 20 |
| Р | "Родитель" | 3, 6, 9, 12, 15, 18, 21 |

**(Слайд 3)**

**Родительское (Родитель - Р**), которое подразделяется на заботливое родительское состояние Я, критическое родительское состояние Я. Родительское Я, состоящее из правил поведения, норм, позволяет индивиду успешно ориентироваться в стандартных ситуациях, "запускает" полезные, проверенные стереотипы поведения, освобождая сознание от загруженности простыми, обыденными задачами. Кроме того, Родительское Я обеспечивает с большой вероятностью успеха поведение в ситуациях дефицита времени на размышления, анализ, поочередное рассмотрение возможностей поведения.

**Взрослое (Взрослый - В)** состояние Я воспринимает и перерабатывает логическую составляющую информации, принимает решения преимущественно обдуманно и без эмоций, проверяя их реальность. Взрослое Я, в отличии от Родительского, способствует адаптации не в стандартных, однозначных ситуациях, а уникальных, требующих размышлений, дающих свободу выбора и, вместе с этим, необходимость осознания последствий и ответственного принятия решений.

**Детское (Дитя - Д, или Ребенок)** состояние Я следует жизненному принципу чувств.

На поведение в настоящем влияют чувства из детства. Детское Я также выполняет свои, особые функции, не свойственные двум другим составляющими личности.

Оно "отвечает" за творчество, оригинальность, разрядку напряжения, получение приятных, иногда "острых", необходимых в определенной степени для нормальной жизнедеятельности впечатлений.

Кроме того, Детское Я выступает на сцену, когда человек не чувствует достаточно сил для самостоятельного решения проблем: не способен преодолеть трудности или/и противостоять давлению другого человека. Это Я подразделяется на: **естественное детское** Я (спонтанные реакции типа радости, печали и т.д.), **приспосабливающееся** детское Я (приспосабливающийся, прислуживающийся, боязливый, виноватый, колеблющийся и т.п.), **возражающее** детское Я.

С позиции родителя "играются" роли отца, старшей сестры, педагога, начальника;

с позиции взрослого - роли соседа, случайного попутчика, подчиненного, знающего себе цену, и т.д.;

с позиции ребенка - роли молодого специалиста, артиста - любимца публики, зятя.

В личности каждого человека обнаруживаются все три составляющие, однако при условии плохого воспитания личность может деформироваться так, что одна составляющая начинает подавлять другие, что обусловливает нарушение общения и переживается человеком, как внутреннее напряжение.

Каждое из состояний Я выполняет определенные функции и вследствие этого является жизненно необходимым.

Дисгармонии, нарушения общения связаны либо с подавлением одного из них, либо с проявлением в тех ситуациях, которые оно не должно контролировать. Психотерапия, по Э.Берну, должна осуществляться именно в этом направлении.: "оживлять" подавленное Я-состояние или обучать актуализации определенного Я-состояния в тех случаях, когда это необходимо для гармоничного общения.

Для оптимального функционирования личности, с точки зрения трансактного анализа, необходимо, чтобы в личности были гармонично представлены все три состояния Я.

**2 часть**

В практической части я предлагаю использовать упражнения, которые поддержат наше внутреннее состояние Дитя и помогут в совершенствовании эмоционального интеллекта. (о котором мы говорили на прошлом занятии).

**Упражнение «Аплодисменты» (2 минуты).**

**Процедура проведения:** Ведущий просит выполнить определённое задание тем, кто обладает определенным умением или качеством. Остальные участники в это время аплодируют другим.

* Поднимите правую руку, кто любит посещать театр.
* Поднимите левую руку, кто знает, что обозначает его имя.
* Руки в стороны у кого дома есть домашнее животное.
* Руки за голову кто по утрам любит поспать.
* Поднимите обе руки, кто занимается физкультурой или спортом.
* Закройте руками глаза, кому не хочется ходить на работу.
* Наклонитесь вправо, кто любит читать книги.
* Наклонитесь влево, у кого глаза серого и голубого цвета.
* Опустите голову вниз, кто любит шоколадные конфеты.
* Встаньте все те, у кого сегодня хорошее настроение.

**Упражнение "Предмет по кругу" (5минут)**   
Группа рассаживается или становится в полукруг. Ведущий показывает участникам предмет (палку, линейку, банку, книгу, мяч, любой попавшийся в поле зрения предмет) участники должны передавать друг другу по кругу этот предмет, наполняя его новым содержанием и обыгрывая это содержание. Например, кто-то решает обыграть линейку как скрипку. Он передает ее следующему человеку именно как скрипку, не произнося при этом ни слова. А тот именно как скрипку ее принимает. Этюд со скрипкой окончен. Теперь второй участник обыгрывает эту же линейку, например как ружье или кисть и т.д. Важно, чтобы участники не просто делали какие-то жесты или формальные манипуляции с предметом, а передавали свое отношение к нему.

Резюме: Это упражнение хорошо развивает воображение. Чтобы обыграть линейку как скрипку, нужно, прежде всего, увидеть эту скрипку. И чем менее похож новый, "увиденный" предмет на предложенный, тем лучше участник справился с заданием. Кроме того, это упражнение - на взаимодействие, ведь человек должен не только сам увидеть новый предмет, но и заставить других увидеть и принять его в новом качестве.

**Упражнение «Слухи» (10 минут)**

- Я прошу выйти ко мне 5 добровольцев.

(Один остается, а четверо выходят за дверь и потом вызываются по очереди. Тот, который остался, слушает внимательно текст, а затем пытается его воспроизвести, следующему участнику, стоящему за дверью. Итак, доходит до 5-го участника, который должен будет рассказать всем донный слух.)

**- Иван Петрович ждал вас и не дождался. Очень огорчился и просил передать, что он сейчас в главном здании решает вопрос насчет оборудования, кстати, возможно, японского. Должен вернуться к обеду, но если его не будет к 15 часам, то совещание нужно начинать без него. А самое главное, объявите, что всем руководителям среднего звена необходимо пройти тестирование в 20-й комнате в главном здании, в любое удобное время, но до 20 февраля.**

-Что помешало вам в полном объеме передать информацию?

С помощью этого упражнения мы увидели, что сбои в цепочке взаимодействия также могут возникать и из-за испорченной, неправильно понятой информации.

**Притчи.(5 минут)**

Следующие притчи так же позволяют осознать, что может служить барьером в общении с людьми.

**Притча о трех ситах**

Один человек спросил у Сократа: — Знаешь, что мне сказал о тебе твой друг? — Подожди, — остановил его Сократ, — просей сначала то, что собираешься сказать, через три сита. — Три сита? — Прежде чем что-нибудь говорить, нужно это трижды просеять. Сначала через сито правды. Ты уверен, что это правда? — Нет, я просто слышал это. — Значит, ты не знаешь, это правда или нет. Тогда просеем через второе сито — сито доброты. Ты хочешь сказать о моем друге что-то хорошее? — Нет, напротив. — Значит, — продолжал Сократ, — ты собираешься сказать о нем что-то плохое, но даже не уверен в том, что это правда. Попробуем третье сито— сито пользы. Так ли уж необходимо мне услышать то, что ты хочешь рассказать? — Нет, в этом нет необходимости. — Итак, — заключил Сократ, — в том, что ты хочешь сказать, нет ни правды, ни доброты, ни пользы. Зачем тогда говорить?

**Сон**

Один восточный властелин увидел страшный сон, будто у него выпали один за другим все зубы. В сильном волнении он позвал к себе толкователя снов.  
Тот выслушал его озабоченно и сказал:  
- Повелитель, я должен сообщить тебе печальную весть. Ты потеряешь одного за другим всех своих близких.  
Эти слова вызвали гнев властелина. Он велел бросить в тюрьму несчастного и позвать другого толкователя снов, который, выслушав сон сказал:  
- Я счастлив сообщить тебе радостную весть – ты переживешь всех своих родных.  
Властелин был обрадован и щедро наградил его за это предсказание.  
Придворные очень удивились:  
- Ведь ты сказал ему то же самое, что и твой бедный предшественник, так почему же он был наказан, а ты вознагражден? – спрашивали они.  
На что последовал ответ:  
- Мы оба одинаково истолковали сон. Но все зависит от того, не [**что**](http://mirpozitiva.ru/pozitiv/pritchi/pritchi34.html)сказать, а [**как**](http://mirpozitiva.ru/pozitiv/flash/pozitiv43.html)сказать…

**Упражнение «Дом, дерево, дорога». (5 минут)**

Группа разбивается на микрогруппы по 3-4 человека.

«Сначала каждый участник задаст сам себе вопросы и ответит на них про себя, затем каждый по очереди спрашивает участников микрогруппы: «Если бы я был домом, то каким?.. Деревом?...Дорогой?...» Участники группы дают вам ответ и вы сравниваете его со своим ответом. Совпадает ли ваше мнение о себе с мнением окружающих или нет? Почему?

**5 упражнение «Подарок» 5 минут**

Каждый участник без слов, жестами, мимикой должен показать, какой подарок он "дарит" и все пробуют угадать, что это за подарок.

**Рефлексия:**

Поделитесь своими чувствами, мыслями. С чем вы сейчас.

**Обратная связь:**

Оцените свою включенность по 10 бальной шкале\_\_\_\_\_\_\_\_\_

Оцените психологическую атмосферу в группе по 10 бальной шкале\_\_\_\_\_\_\_

Что было для вас полезным\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_

Где полученную информацию в своей работе вы можете использовать в отношении учеников, родителей, себя? Приведите примеры.

**\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_**

Ваши пожелания для дальнейших занятий**\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_Родительское (Родитель - Р**), которое подразделяется на заботливое родительское состояние Я, критическое родительское состояние Я. Родительское Я, состоящее из правил поведения, норм, позволяет индивиду успешно ориентироваться в стандартных ситуациях, "запускает" полезные, проверенные стереотипы поведения, освобождая сознание от загруженности простыми, обыденными задачами. Кроме того, Родительское Я обеспечивает с большой вероятностью успеха поведение в ситуациях дефицита времени на размышления, анализ, поочередное рассмотрение возможностей поведения.

**Взрослое (Взрослый - В)** состояние Я воспринимает и перерабатывает логическую составляющую информации, принимает решения преимущественно обдуманно и без эмоций, проверяя их реальность. Взрослое Я, в отличии от Родительского, способствует адаптации не в стандартных, однозначных ситуациях, а уникальных, требующих размышлений, дающих свободу выбора и, вместе с этим, необходимость осознания последствий и ответственного принятия решений.

**Детское (Дитя - Д, или Ребенок)** состояние Я следует жизненному принципу чувств.

*На поведение в настоящем влияют чувства из детства*. Детское Я также выполняет свои, особые функции, не свойственные двум другим составляющими личности.

Оно "отвечает" за творчество, оригинальность, разрядку напряжения, получение приятных, иногда "острых", необходимых в определенной степени для нормальной жизнедеятельности впечатлений.

Кроме того, Детское Я *выступает на сцену, когда человек не чувствует достаточно сил для самостоятельного решения проблем: не способен преодолеть трудности или/и противостоять давлению другого человека.* Это Я подразделяется на: **естественное детское** Я (спонтанные реакции типа радости, печали и т.д.), **приспосабливающееся** детское Я (приспосабливающийся, прислуживающийся, боязливый, виноватый, колеблющийся и т.п.), **возражающее** детское Я.

С позиции родителя "играются" роли отца, старшей сестры, педагога, начальника;

с позиции взрослого - роли соседа, случайного попутчика, подчиненного, знающего себе цену, и т.д.;

с позиции ребенка - роли молодого специалиста, артиста - любимца публики, зятя.

В личности каждого человека обнаруживаются все три составляющие, однако при условии плохого воспитания личность может деформироваться так, что одна составляющая начинает подавлять другие, что обусловливает нарушение общения и переживается человеком, как внутреннее напряжение.

Каждое из состояний Я выполняет определенные функции и вследствие этого является жизненно необходимым.

Дисгармонии, нарушения общения связаны либо с подавлением одного из них, либо с проявлением в тех ситуациях, которые оно не должно контролировать. Психотерапия, по Э.Берну, должна осуществляться именно в этом направлении.: "оживлять" подавленное Я-состояние или обучать актуализации определенного Я-состояния в тех случаях, когда это необходимо для гармоничного общения.

Для оптимального функционирования личности, с точки зрения трансактного анализа, необходимо, чтобы в личности были гармонично представлены все три состояния Я.

Инстанции Я и типичные способы поведения и высказывания

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| Инстанция Я | | Типичные способы поведения, высказывания |
| Родитель | Заботливый родитель | Утешает, исправляет, помогает "Это мы сделаем" "Не бойся" "Мы все тебе поможем" |
| Критический родитель | Грозит, критикует, приказывает "Опять ты опоздал на работу?" "У каждого на столе должен быть график!" |
| Взрослый | | Собирает и дает информацию, оценивает вероятность, принимает решения "Который час?" "У кого же может быть это письмо?" "Эту проблему мы решим в группе" |
| Ребенок | Спонтанный ребенок | Естественное, импульсивное, хитрое, эгоцентричное поведение "Это дурацкое письмо у меня уже третий раз на столе" "Вы это сделали просто замечательно!" |
| Приспосабливающийся ребенок | Беспомощное, боязливое, приспосабливающееся к нормам, уступчивое поведение "Я бы с радостью, но у нас будут неприятности" |
| Бунтующий ребенок | Протестующее, бросающее вызов поведение "Я это делать не буду!" "Вы этого сделать не сможете" |

**Притча о трех ситах**

Один человек спросил у Сократа: — Знаешь, что мне сказал о тебе твой друг? — Подожди, — остановил его Сократ, — просей сначала то, что собираешься сказать, через три сита. — Три сита? — Прежде чем что-нибудь говорить, нужно это трижды просеять. Сначала через сито правды. Ты уверен, что это правда? — Нет, я просто слышал это. — Значит, ты не знаешь, это правда или нет. Тогда просеем через второе сито — сито доброты. Ты хочешь сказать о моем друге что-то хорошее? — Нет, напротив. — Значит, — продолжал Сократ, — ты собираешься сказать о нем что-то плохое, но даже не уверен в том, что это правда. Попробуем третье сито— сито пользы. Так ли уж необходимо мне услышать то, что ты хочешь рассказать? — Нет, в этом нет необходимости. — Итак, — заключил Сократ, — в том, что ты хочешь сказать, нет ни правды, ни доброты, ни пользы. Зачем тогда говорить?

**Сон**

Один восточный властелин увидел страшный сон, будто у него выпали один за другим все зубы. В сильном волнении он позвал к себе толкователя снов.  
Тот выслушал его озабоченно и сказал:  
- Повелитель, я должен сообщить тебе печальную весть. Ты потеряешь одного за другим всех своих близких.  
Эти слова вызвали гнев властелина. Он велел бросить в тюрьму несчастного и позвать другого толкователя снов, который, выслушав сон сказал:  
- Я счастлив сообщить тебе радостную весть – ты переживешь всех своих родных.  
Властелин был обрадован и щедро наградил его за это предсказание.  
Придворные очень удивились:  
- Ведь ты сказал ему то же самое, что и твой бедный предшественник, так почему же он был наказан, а ты вознагражден? – спрашивали они.  
На что последовал ответ:  
- Мы оба одинаково истолковали сон. Но все зависит от того, не [**что**](http://mirpozitiva.ru/pozitiv/pritchi/pritchi34.html)сказать, а [**как**](http://mirpozitiva.ru/pozitiv/flash/pozitiv43.html)сказать…

**Памятка «Как не сгореть на работе».**

* Не позволяйте себе брать работу на дом!
* Определяйте краткосрочные и долгосрочные цели вашей деятельности.
* Прежде, чем поставить себе профессиональную цель, подумаете, насколько её реализация реальна (не слишком ли высока планка).
* Чаще представляйте  себе образ успешного, конечного результата вашего труда.
* Используете «паузы»  в работе.
* Найдите время для себя – позволяйте себе «лениться» (ежедневно уделяйте СЕБЕ, не менее 2 ч.).
* Чаще общайтесь с  единомышленниками.
* Избегайте ненужной конкуренции.
* Не пытайтесь быть лучшим всегда и во всем!
* День, проведенный в насыщенном общении, компенсируйте полным одиночеством.
* Наполняйте свою личную жизнь обществом, не связанным с работой.
* Учитесь  конструктивному общению, учитесь говорить «НЕТ».
* Поддерживайте физическую форму, занимаясь приятным  вам видом спорта.
* Помните – смех продлевает жизнь!
* Будьте оптимистами!

**Рекомендации по регуляции психоэмоционального состояния, снятию утомления и последствий стресса.**

Существует множество способов, позволяющих избежать негативных последствий стресса. Это физические, физиологические, психологические упражнения и приемы. Такое деление представляется нам условным, т.к. все в организме человека взаимосвязано. Так, здоровое питание благотворно влияет на психику, улучшается характер человека. Физические упражнения способствуют вырабатыванию гормона эндорфина, отвечающего за состояние счастья. При помощи, казалось бы, только психологических приёмов можно также эффективно влиять на свое физическое и физиологическое состояние, в чем вы вскоре убедитесь, прочитав и применив те методы, которые предлагаются в данных рекомендациях.

***Существуют различные способы регуляции психоэмоционального состояния, снятия утомления и последствий стресса.***

1. Эффективным методом устранения послестрессовых отрицательных эмоций является интенсивная мышечная нагрузка. Накопившиеся за время стресса физиологически активные вещества как бы нейтрализуются, сгорают, и, таким образом, «удар» по сосудам и внутренним органам отводится вовне. Различные комплексы гимнастики помогают повысить стрессоустойчивость.

2. Стресс можно снять действием определенной музыки. Психофизиологические механизмы действия музыки различны. Во-первых, музыка снижает активность доминанты, сформировавшейся во время конфликтной ситуации, разряжает накопившиеся отрицательные эмоции. Во-вторых, она формирует новую конкурирующую доминанту. В-третьих, музыка способна повысить общий тонус человека вялого, опечаленного, мобилизовать его энергию.

3. Для снятия стрессовых и невротических состояний можно использовать кинезиологические приемы, которые восстанавливают межполушарное взаимодействие, гармонизируют работу мозга.

4. Различные релаксационные техники позволяют не только оптимально преодолевать стресс, но и в целом улучшают здоровье. Для профессионального педагога знание и применение способов релаксации является необходимым условием эффективной деятельности и профилактики перенапряжения нервной системы.

Сборник упражнений адресуется педагогам, психологам.

Цель данных рекомендаций - стимулировать, активизировать внутреннюю потребность педагогов в сохранении собственного здоровья, помочь педагогам развить навыки по преодолению стресса при помощи саморегуляции. Это поможет снизить вероятность развития психосоматических заболеваний, позволит улучшить психологический климат в педагогическом коллективе, повысить продуктивность учебы и работы.

Некоторые упражнения имеют ограничения в применении в зависимости от вашего состояния здоровья, поэтому будьте внимательны при чтении инструкции.

Список литературы поможет вам расширить свои знания в этой области и овладеть дополнительными приёмами, не приведенными в данном сборнике.

**Первая помощь при острых стрессовых ситуациях**

Наиболее часто, когда речь идет о здоровье, имеют в виду такое психологическое состояние как стресс. Современный человек особенно часто подвергается эмоциональному стрессу, то есть психотравмам, возникшим из - за межличностных столкновений.

Ганс Селье, автор теории биологического стресса, отмечал, что значение имеет не то, что с вами случается, а то, как вы это воспринимаете. Стресс иногда является необходимым явлением в жизни человека. Он позволяет приспособиться к новым условиям, иногда оказывает положительное влияние на работоспособность и творчество. В определенных пределах можно тренировать стрессоустойчивость психики. Противостояние воздействию стресса является вполне достижимой задачей.

Стрессовое состояние является сигналом, что следует остановиться, применить метод снятия напряжения и избавиться от негативных переживаний. Если сознание человека не может нейтрализовать негативные переживания, они переходят в подсознание, а затем и на телесный уровень, провоцируя возникновение заболеваний.

Стресс может быть информационным (перегрузка информацией) и эмоциональным (позитивным и негативным). С целью профилактики психосоматических заболеваний каждый человек должен научиться определять наличие стресса у себя и нейтрализовывать негативные переживания.

**Определение стадий стресса:**

1 стадия – усталость, кровь от мозга приливает к мышцам, умственная деятельность затруднена, глаза сухие, кожа блестящая и жирная;

2 стадия – вертикальный или боковой страбизм (косоглазие), вследствие которого человек некоторое время не может воспринимать расстояние адекватно. При вертикальном страбизме под радужной оболочкой одного глаза видна белая полоска белковой оболочки глаза, на другом глазу не видна.

3 стадия – под радужной оболочкой обоих глаз видна полоса белковой оболочки. Чувство разобщения с самим собой. Сознание не контролируется.

**Первая помощь после действия стрессовых факторов.**

Сделайте для себя памятку, выбрав самые подходящие для вас приемы помощи в острых стрессовых ситуациях, и носите с собой. Можете пользоваться этими приемами и в обычных ситуациях, пока не разучите их. Иначе при крайней необходимости можно и не вспомнить.

1. Первое и главное правило гласит, что в острой стрессовой ситуации не следует принимать никаких решений, равно как и пытаться их принимать (исключение составляют стихийные бедствия, когда речь идет о спасении самой жизни).

2. Прислушайтесь к совету предков: сосчитайте до десяти.

3. Займитесь своим дыханием. Медленно вдохните воздух носом и на некоторое время задержите дыхание. Выдох осуществляйте крайне постепенно, также через нос, сосредоточившись на ощущениях, связанных с вашим дыханием. Дальнейшие события могут развиваться двумя путями.

**Если ситуация застигла вас в помещении**

4. Встаньте и извинившись, выйдите.

5. Воспользуйтесь любым шансом, чтобы смочить лоб, виски и руки холодной водой.

6. Медленно осмотритесь по сторонам, переводя взгляд с одного предмета на другой, мысленно описывайте их внешний вид. Делайте это, даже если помещение, в котором вы находитесь, хорошо вам знакомо и выглядит заурядно.

7. Затем посмотрите в окно на небо. Сосредоточьтесь на том, что видите. Когда вы в последний раз вот так смотрели на небо? Разве мир не прекрасен?!

8. Набрав воды в стакан, (в крайнем случае, в ладони) медленно, как бы сосредоточенно выпейте её. Сконцентрируйте свое внимание на ощущениях, когда вода будет течь по горлу.

9. Выпрямитесь, поставьте ноги на ширину плеч и на выдохе наклонитесь, расслабив шею и плечи так, чтобы голова и руки свободно свисали к полу. Дышите глубже, следите за своим дыханием. Продолжайте делать это в течение 1-2 минут. Затем медленно выпрямитесь. Действуйте осторожно, чтобы не закружилась голова.

**Если стрессовая ситуация застигла вас вне помещения**

1. Осмотритесь по сторонам. Мысленно называйте все, что видите. Попробуйте взглянуть на окружающие предметы с разных позиций.

2. Детально рассмотрите небо, называя про себя всё, что видите.

3. Найдите перед глазами какой-нибудь мелкий предмет (листок, ветку, камень) и внимательно рассмотрите его. Разглядывайте предмет не менее 4 минут, знакомясь с его формой, цветом, структурой таким образом, чтобы суметь четко представить его с закрытыми глазами.

4. Если есть возможность выпить воды, воспользуйтесь ею – пейте медленно, сосредоточившись на том, как жидкость течет по вашему горлу.

5. Еще раз проследите за своим дыханием. Дышите медленно через нос. Сделав вдох, на некоторое время задержите дыхание. Затем также медленно, через нос, выдохните воздух. При каждом выдохе концентрируйте внимание на том, как расслабляются и опускаются ваши плечи.

6. Представить себя в приятной обстановке – в саду, на пляже, на качелях, под душем.

7. Применить формулы успокоения «Сегодня я не обращаю внимания на пустяки».

8. Использовать физиологические механизмы разрядки:

• Возникающее чувство раздражения, агрессии можно снять с помощью физической разрядки: несколько раз ударить ногой по воображаемому предмету, побоксировать подушку, «выпустить пар»;

• Разрядить эмоции – выговориться до конца кому-либо. Когда человек выговорится, его возбуждение снижается, он может осознать свои ошибки и принять правильное решение;

• Чтобы быстрее нормализовать состояние после неприятностей, необходимо дать себе усиленную физическую нагрузку (20-30 приседаний, бег на месте, подняться пешком на 3-5 этаж);

• Найти место, где можно вслух проговорить, прокричать то, что возмущает, обижает, выплакаться. Пусть это будет пустая комната. По мере того как эти действия будут выполняться, раздражение, гнев, обида уйдут;

• Другой способ – «пустой стул». Представить, что на нем сидит человек, который обидел вас, излить чувства. Ему сейчас можно сказать все, что хочется. Переключиться на интересную деятельность, любимое занятие – создать новую доминанту. При перевозбуждении в коре головного мозга образуется доминантный очаг возбуждения, который обладает способностью тормозить все остальные очаги, подчинять себе всю деятельность организма, все поступки и помыслы человека. Значит для успокоения надо ликвидировать, разрядить эту доминанту или же создать новую, конкурирующую. Чем увлекательнее дело, тем легче создать конкурирующую доминанту.

• Вспомнить приятные события из собственной жизни. Представить, что эта ситуация повторилась и вы находитесь в этом состоянии радости. Сделать такое же лицо, улыбку. Почувствовать это состояние всем телом: позой, осанкой, жестами, походкой.

• Использование приемов логики и включение рассудочной деятельности в восприятие и процесс реагирования на внешний стимул значительно изменяют поведение человека и корректируют эмоциональные реакции. Необходимо помнить, что при сильном эмоциональном возбуждении человек неадекватно оценивает ситуацию. В острой эмоциогенной ситуации не следует принимать никаких решений. Успокоиться, а затем все обдумать по принципу: «Подумаю об этом завтра».

• Произвести общую переоценку значимости ситуации по типу: «Не очень-то и хотелось» или суметь извлечь что-то положительное даже из неудачи, используя прием «зато».

• Применить прием успокоения по принципу «зелен виноград». Сказать себе: «То, к чему я только что безуспешно стремился, не так уж хорошо как казалось».

• Спокойно проанализировать ситуацию, постараться четко осознать возможные негативные последствия и примириться с самыми худшими из них. Осознав худший исход и примирившись с ним, спокойно обдумать решение ситуации.

**Для профилактики неблагоприятных эмоциональных состояний можно использовать следующие способы:**

-Экономно расходовать свои эмоционально-энергетические ресурсы

-Сила разума способна нейтрализовать отрицательное влияние многих событий и фактов

-Будьте оптимистом.

-Игнорируйте мрачные стороны жизни, позитивно оценивайте события и ситуации.

Для этого следует:

• Жить под девизом «В целом все хорошо, а то, что делается – делается к лучшему».

• Воспринимать неудовлетворительные обстоятельства жизни как временные и пытаться изменить их к лучшему. Подмечать свои достижения, успехи и хвалить себя за них, радоваться достигнутым целям.

• Не «переживать» в уме случившиеся конфликты и допущенные ошибки. Осознавать их причину, сделать выводы и найти выход.

• Если возникла проблема, конфликт, решать их своевременно и обдуманно.

• Взять за правило: дольше и чаще общаться с приятными людьми. С теми же, кто неприятен, мягко и незаметно ограничивать общение. Если взаимодействие с малоприятным человеком неизбежно, убедить себя, что происходящее не стоит того, чтобы реагировать эмоционально.

• Признавать за любым человеком право на свободное проявление его индивидуальности. Каждый проявляет свою индивидуальность так, как ему удобно, а не так, как это делаете вы или как бы вам этого хотелось. Необходимо быть гибче в оценках других людей. Не стараться переделать партнера, подогнать его под себя.

**Упражнения для снятия эмоционального напряжения**

1. Сожмите пальцы в кулак с загнутым внутрь большим пальцем. Делая выдох спокойно, не торопясь, сжимайте кулак с усилием. Затем, ослабляя усилие сжатия кулака, сделайте вдох. Повторите упражнение 5 раз. Выполнение упражнения с закрытыми глазами удваивает эффект. Упражнение выполнять двумя руками одновременно.

2. Сделайте двумя грецкими орехами круговые движения в каждой ладони. Упражнение также развивает тонкую моторику.

3. Слегка помассируйте кончик мизинца.

4. Поместите орех на кисть руки со стороны мизинца (на ладони) и ладонью другой руки слегка нажмите и сделайте орехом круговые движения (3 мин).

5. Медуза. Сидя на стуле, совершайте плавные движения руками, подражая медузе, плавающей в воде.

**Методика стирания негативной информации из памяти**

Сядьте удобнее. Закройте глаза. Представьте перед собой лист чистой бумаги, карандаши, ластик. Мысленно нарисуйте на листе негативную ситуацию, которую необходимо забыть. Это может быть реальная картинка, образная ассоциация, символ и т.д. мысленно возьмите ластик и начинайте последовательно «стирать» с листа бумаги мысленно 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 мысленно возьмите ластик и «стирайте» картинку до полного исчезновения. Через некоторое время упражнение можно повторить.

Муха.

Это и последующие два упражнения заключаются в чередовании сильного мышечного напряжения и следующего за ним расслабления. Если существует патология соответствующих органов, болезни костно-мышечной системы, то этот метод противопоказан.

Сядьте удобно, руки положите свободно на колени, закройте глаза. Мысленно представьте, что на ваше лицо пытается сесть муха. Она садится то на нос, то на лоб, то на щеки. Ваша задача, не открывая глаз согнать назойливое насекомое.

Сосулька (Мороженое).

Встаньте, поднимите руки вверх, закройте глаза. Представьте. что вы сосулька или мороженое. Напрягите все мышцы вашего тела. Замрите, «замерзните» в этой позе на 1-2 минуты. Запомните эти ощущения. Затем представьте, что под воздействием солнечного тепла вы начинаете медленно таять. Расслабьте постепенно кисти рук, затем мышцы плеч, шеи, корпуса, ног... Запомните ощущения в состоянии расслабления. Выполняйте это упражнение до достижения вами оптимального психоэмоционального состояния. Упражнение можно выполнять также и лежа на полу.

Воздушный шар.

Встаньте, поднимите руки вверх, закройте глаза. Представьте, что вы – большой воздушный шар, наполненный воздухом. Глубоко вдохните, наберите в себя воздух. Постойте в такой позе 1-2 минуты, напрягая все мышцы тела. Затем представьте себе, что в шаре появилось небольшое отверстие. Медленно начинайте выпускать воздух, одновременно расслабляя мышцы тела. Запомните ощущения в состоянии расслабления. Выполняйте упражнение до достижения оптимального психоэмоционального состояния.

Избавление от тревоги.

Расслабьтесь, закройте глаза и представьте. Что вы сидите на чудесной зеленой лужайке в ясный солнечный день... небо озарено радугой, и частица этого сияния принадлежит вам... Это сияние ярче тысяч солнц... его лучи мягко и ласково пригревают вашу голову, проникают в тело, разливаются по нему, все оно наполняется очищающим целительным светом, в котором растворяются ваши огорчения и тревоги, все отрицательные мысли и чувства, страхи и предположения. Все нездоровые частицы покидают ваше тело, превратившись в темный дым. Который быстро рассеивает нежный ветер. Вы избавлены от тревог, вы очищены, вам светло и радостно!

Не торопитесь, необходимое время для этого упражнения 5-10 минут.

**Вспомогательные средства, способствующие регуляции психоэмоционального состояния**

Музыка как средство моделирования психоэмоционального состояния.

При переутомлении и нервном истощении рекомендуются следующие музыкальные произведения: «Утро» Грига, «Полонез» Огинского.

При угнетенном меланхолическом настроении – «К радости» Бетховена, «Аве Мария» Шуберта.

При выраженной раздражимости, гневности – «Хор пилигримов» Вагнера, «Сентиментальный вальс» П.И.Чайковского.

При снижении сосредоточенности внимания – «Времена года» П.И.Чайковского, «Лунный свет» Дебюсси, «Грезы» Шумана.

Для расслабления – из классических произведений можно использовать «Баркаролу» П.И.Чайковского, «Пастораль» Бизе, Сонату до мажор (часть 3 Леклена, «Лебедь» Сен-Санса, «Сентиментальный вальс» П.И.Чайковского, а также романс из кинофильма «Овод» Шостаковича, «Старинную песенку» Бизе, «Историю любви» Лея, «Вчера» Дж.Леннона, «Элегию» Форе.

Тонизирующее воздействие оказывают следующие музыкальные произведения – «Чардаш» Монти, «Кумпарсита» Родригеса, «Аделита» Пурсела, «Шербургские зонтики» Леграна

Для снятия раздражительности: И. Бах «Кантата № 2», Л. Бетховен «Лунная соната»

Против беспокойства и тревоги: Ф. Шопен Мазурки и прелюдии, И. Штраус № Вальсы»

Для снятия озлобленности: И. Бах «Итальянский концерт», Й. Гайдн «Симфония № 107» («Прощальная»)

Успокоительные: Л. Бетховен «Фиделио» - увертюра, Ф. Лист «Венгерская рапсодия № 1», А. Хачатурян «Маскарад» - сюита, Дж. Гершвин «Американец в Париже»

Против гипертонии: И.Бах «Концерт» ре-минор для скрипки, Ф. Шопен «Ноктюрн» ре-минор

Снотворные: Л. Бетховен «Лунная соната» - 1 часть, Я. Сибелиус «Грустный вальс», П. Чайковский «Сентиментальный вальс», Из цикла «Времена года» - «Осенняя песнь», «Баркарола», Глюк «Мелодия», Ф Шуберт «Серенада», «Ave Maria», Р. Шуман «Грезы», К.Сен-Санс «Лебедь».

РЕЛАКСАТОРЫ

Итак, первая стадия преодоления внутреннего напряжения состоит в том, чтобы научиться релаксации (расслаблению). Умение расслабляться пригодится вам. Без этого нельзя говорить о технике познания себя.

Все приёмы релаксации основаны на более или менее сознательном расслаблении мышц.

Вам предлагается несколько методик. Испытайте их и выберите наиболее приемлемую для себя.

Антистрессовая релаксация (рекомендована Всемирной организацией здравоохранения).

1. Лягте (в крайнем случае - присядьте) поудобнее в тихом, слабо освещённом помещении; одежда не должна стеснять ваших движений.

2. Закрыв глаза, дышите медленно и глубоко. Сделайте вдох и примерно на 10 секунд задержите дыхание. Выдыхайте не торопясь, следите за расслаблением и мысленно говорите себе: "Вдох и выдох, как прилив и отлив". Повторите эту процедуру 5-6 раз. Затем отдохните около 20 секунд.

3. Волевым усилием сокращайте отдельные мышцы или их группы. Сокращение удерживайте до 10 секунд, потом расслабьте мышцы. Таким образом пройдитесь по всему телу. Повторите данную процедуру трижды, расслабьтесь, отрешитесь от всего, ни о чём не думайте. 4. Попробуйте как можно конкретнее представить себе ощущение расслабленности, пронизывающее вас от пальцев ног, через икры, бёдра, туловище головы. повторяйте про себя: "Я успокаиваюсь, мне приятно, меня ничто не тревожит".

5. Представьте себе, что ощущение расслабленности проникает во все части вашего тела. Вы чувствуете, как напряжение покидает вас. Чувствуете, что расслаблены ваши плечи, шея, лицевые мускулы (рот может быть приоткрыт). Лежите спокойно, как тряпичная кукла. Наслаждайтесь испытываемым ощущением около 30 секунд.

6. Считайте до 10, мысленно говоря себе, что с каждой последующей цифрой ваши мышцы всё более расслабляются. Теперь ваша единственная забота - насладиться состоянием расслабленности.

7. Наступает "пробуждение". Сосчитайте до 20. Говорите себе: "Когда я досчитаю до 20, мои глаза откроются, я буду чувствовать себя бодрым. Неприятное напряжение в конечностях исчезнет".

Это упражнение рекомендуется выполнять 2-3 раза в неделю. Поначалу оно занимает около четверти часа, но при достаточном овладении им релаксация достигается быстрее.

Передышка

Обычно, когда мы бываем расстроены, начинаем сдерживать дыхание. Высвобождение дыхания - один из способов расслабления.

Отложите в сторону все проблемы, которые вас беспокоят. В течение 3 минут дышите медленно, спокойно и глубоко. Можете даже закрыть глаза. Если хотите, посчитайте до пяти, пока делаете вдох, и до семи, когда выдыхаете. (Затрата большего количества времени на выдох создаёт мягкий, успокаивающий эффект.) Представьте: когда вы наслаждаетесь этим глубоким неторопливым дыханием, все ваши беспокойства и неприятности улетучиваются.

Убежище

Представьте себе, что у вас есть удобное надёжное убежище, в котором в можете укрыться, когда пожелаете. Это место совсем не обязательно должно быть реально существующим. Вообразите себе хижину в горах или лесную долину, о которой никто, кроме вас, не знает. Личный корабль, сад, таинственный замок... Мысленно опишите это безопасное удобное место. Когда ложитесь спать, представьте себе, что вы направляетесь туда. Вы можете там отдыхать, слушать музыку или разговаривать с другом. После того как вы проделаете это несколько раз, можете фантазировать подобным образом в течение дня. Закройте на несколько минут глаза и войдите в своё личное убежище.

Думайте нежно

Этот приём с помощью воображения снимает физическое напряжение с какой-то конкретной части тела.

Направьте внимание на напряжённую мышцу. Вообразите, что она превращается во что-то мягкое. Можете представить себе горящую свечу, которую вы держите в руке. Воск тает и капля за каплей капает вам на руку. Вы ощущаете его тепло. Ваши мышцы начинают расслабляться. (Некоторые люди представляют, как их напряжённые мышцы превращаются в глину, хлопок, поролон или вату.)

Если способ "Думайте нежно" ослабляет напряжение хотя бы на 20% или более, вам стоит его использовать. В конечном счёте вы научитесь достигать результатов в течение 60 секунд.

Можете использовать любые образы и картины, ассоциирующиеся с миром и доверием. Например, представить себя в виде свернувшегося клубочком спящего котёнка. А может, вам понравится мягкая сила урчащего от удовольствия льва или львицы. Чтобы расслабить лицо, вы можете представить его себе в виде роскошного цветка.

Можно также ассоциировать свои ощущения с действиями над различными неодушевлёнными предметами. Например, отчаяние представить в виде туго натянутой резинки. Если вы отпустите её конец, она сожмётся, и отчаяние исчезнет. представьте свою проблему в виде лески, которая зацепилась в воде за корягу. Вы отрезали леску, и проблема уплыла. Вообразите, что вы держите ваши несчастья в руке. Медленно раскройте ладонь и дайте им улетучиться.

В дополнение к образам можно использовать некоторые слова и фразы, которые тоже способствуют снятию напряжения. Слова обладают едва ли не магической силой воздействия на нас.

Волшебное слово

Данный приём прерывает автоматический поток мыслей при помощи успокаивающего слова или фразы.

Выберите простые слова: мир, отдых, покой, успокоиться, уравновешенный. Вместо слов можно считать: 1001, 1002 и т.д. или использовать фразы типа: "глубокое и ещё более глубокое расслабление". пусть мысли проносятся в вашей голове, не давайте им завладеть вами. Закройте глаза и сосредоточьтесь. Повторяйте слово, фразу или считайте про себя в течение 60 секунд. Дышите медленно и глубоко.

**Самомассаж**

Приём эффективен при онемении мышц тела.

Даже в течение напряжённого дня всегда можно найти время для маленького отдыха и расслабиться. Помассируйте определённые точки тела. Надавливайте не сильно, закрыв глаза. Вот некоторые из этих точек.

- межбровная область: потрите это место медленными круговыми движениями;

- задняя часть шеи: мягко сожмите несколько раз одной рукой;

- челюсть: потрите с обеих сторон место, где заканчиваются задние зубы;

- плечи: помассируйте верхнюю часть плеч всеми пятью пальцами;

- ступни ног: если вы много ходите, отдохните и потрите ноющие ступни перед тем, как идти дальше.

Есть несколько простых приёмов, которые помогут вам не забывать о расслаблении среди многочисленных забот повседневной жизни. Большинство из них срабатывает за счёт посылки сигнала, который привлечёт ваше внимание. Например, нитка вокруг пальца может напомнить, что нужно контролировать свои чувства и освобождаться от напряжения.

Наденьте часы на другую руку, наденьте или снимите кольцо с пальца или переложите расчёску в сумочке, достаньте из шкафа что-нибудь, что не носили долгое время. Отрастите или сбрейте бороду, измените причёску или место пробора. Скажите себе, что всякий раз, когда вы замечаете это отличие, вам нужно вспомнить о вашем "эмоциональном барометре" и сознательно расслабиться.

Решите для себя, что, когда звонит телефон, вы не станете сразу снимать трубку, а подождёте, пока он не позвонит ещё несколько раз. За это время вы сможете сделать вдох и расслабиться.

**Дыхание как средства саморегуляции**

Упражнения на дыхание

Среди средств, способствующих регуляции психоэмоционального состояния, особое место занимает дыхательная гимнастика. Дыхание – единственная вегетативная функция, на которую человек может оказывать произвольное влияние, задавая тем самым режим функционирования различных физиологических систем.

Некоторые авторы, считают упражнения на дыхание вспомогательным средством для регуляции психоэмоционального состояния, хотя они вполне могут выступать и самостоятельным средством, способным регулировать собственное состояние. Разница состоит лишь в том, что дыхательные упражнения могут включаться и включаются как составная часть в другие упражнения (тогда они будут выступать вспомогательным средством) или применяются автономно как самостоятельное средство.

Основы культуры дыхательных упражнений во многом заимствованы из системы йогов. Их смысл состоит в сознательном контроле за частотой, глубиной и ритмом дыхания. Единственным «контролирующим показателем» служит частота сердцебиения – по пульсу устанавливается продолжительность вдоха, выдоха, задержки дыхания.

Для начала следует научиться полному дыханию, при котором вдох производится таким образом, что воздух, наполняющий легкие, приподнимает стенки живота. При выдохе явно ощутимо опускание стенок живота. Иначе такое дыхание называют «мужским» или диафрагмальным. Оно существенным образом отличается от неполного «женского» дыхания или грудного дыхания, когда мы при вдохе ощущаем только приподнимание груди, а не живота. Полное брюшное дыхание, направленное на максимальное заполнение объема легких воздухом, способствует улучшению вентиляции, массажу внутренних органов за счет движений диафрагмы и активизирует обменные процессы.

Известно, что дыхание с более продолжительным вдохом ведет к активизации организма, а дыхание с более продолжительным выдохом, наоборот, вызывает успокоение. Ознакомившись с таблицами, вы сможете понять закономерности успокаивающего и мобилизующего дыхания, научиться пользоваться необходимым видом дыхания в зависимости от обстоятельств. После обучения вам не понадобится специальный счет ударов пульса, ваше полное дыхании будет естественным.

Успокаивающее (вечернее) дыхание



Мобилизующее (утреннее) дыхание



Упражнение обладает укрепляющим и восстанавливающим эффектом. Этот вид дыхания лучше выполнять на свежем воздухе, на берегу реки или в горах.

Исходная поза – сидя корпус выпрямлен. Указательный палец доминантной руки расположен в центре лба между бровями, большой и средний (или безымянный), пальцы находятся по бокам ноздрей.

После энергичного выдоха зажать правую ноздрю большим пальцем – медленный вдох произвести через свободную левую ноздрю. По окончании вдоха обе ноздри зажимаются пальцами, и дыхание задерживается. Затем делается медленный выдох через правую ноздрю и сразу же медленный вдох через эту же ноздрю. По окончании вдоха делается задержка дыхания, после чего воздух выдыхается через правую ноздрю. Такая последовательность соответствует одному циклу. Для достижения положительного эффекта следует выполнить 3 подобных цикла, начиная с вдоха через левую ноздрю.

На начальном этапе тренировки упражнение можно выполнять без фазы задержки дыхания на вдохе. Соотношение продолжительности вдоха и выдоха в этом случае 1:1 по 4,6,8 ударов пульса на вдох и выдох. По мере освоения упражнения ввести задержку дыхания, сначала выполняя полный цикл при равной продолжительности, а затем распределяя продолжительность вдоха, задержки и выдоха в соотношении 1:4:2.

Ха-дыхание.

Упражнение обладает выраженным тонизирующим эффектом. Исходная поза – стоя, ноги на ширине плеч, руки опущены вдоль туловища. Одновременно с глубоким вдохом руки медленно поднимаются через стороны вверх. После этого дыхание задерживается. Затем корпус резко наклоняется вперед, руки сбрасываются вниз перед собой, и одновременно через рот делается массированный выдох. За счет быстрого и полного выброса воздуха воспроизводится звук «ха». Упражнение повторяется 2-3 раза.

**Воздействие цвета на состояние человека.**

Произвольная целенаправленная цветовая репродукция является мощным средством эмоционального воздействия и очень интересным, с психологической точки зрения, аспектом саморегуляции состояния человека. Цветовое окрашивание можно применять вместе с другими релаксационными методиками, а также в процессе аутогенной тренировки. Исследования показывают, что целенаправленно занимаясь окрашиванием мысленных образов, можно добиться нужного изменения своего состояния.

Сеанс цветового окрашивания заданных образов

(используется для достижения эффекта успокоения)

«Представьте себе как можно ярче...теплый летний день..., голубое-голубое небо..., неяркое летнее солнце..., слегка розовеющие по краям облака... вы стоите на ровном бескрайнем поле..., теплой коричневой земли почти не видно – повсюду мягкая зеленая-зеленая трава... , как можно ярче представьте – зеленая-зеленая, до самого горизонта..., невдалеке от вас зеленеет лес..., сквозь зелень под ногами видны белые и розовые цветы...»

Для быстрого выхода из состояния релаксации предлагается использовать представления яркого белого цвета.

Выработанные правила мысленного окрашивания представлены в таблице воздействия цвета на психоэмоциональное состояние в зависимости от локализации.

