

# *Психологический тренинг*

*«Формирование и развитие  
стрессовой устойчивости  
педагогов к воздействию  
внешней среды»*

## *Психологический тренинг*

### *«Формирование и развитие стрессовой устойчивости педагогов к воздействию внешней среды»*

#### *Пояснительная записка*

*Начиная с последних десятилетий XX века, в повседневной жизни всё чаще и чаще стало мелькать слово «стресс». Стрессами могут быть перепады температуры, умственная работа, физические нагрузки, сильное нервное возбуждение, переутомление, длительные эмоциональные перегрузки, экономическая нестабильность, низкая заработная плата, неуверенность в завтрашнем дне, болезни, неблагоприятный психологический климат в коллективе, длительный профессиональный стаж, неуверенность в собственном профессионализме, социальная оценка, неопределённость, повседневная рутина и т.д. Одним из самых негативных факторов, не позволяющих стать человеку счастливым и неуверенным в себе, является стресс.*

*Практически каждый человек переживает в своей жизни сильные стрессы. Современные педагоги – не исключение, в их работе изобилуют стрессовые ситуации, благодаря многочисленным и интенсивным контактам с другими людьми. Специфические особенности профессиональной деятельности педагога способствуют психо-эмоциональному и физическому напряжению, эмоциональному истощению, в силу того, что их отличает ответственность не только перед детьми, но и их непосредственными родителями, перед администрацией тех учебных заведений, где они работают и перед самим собой.*

*Проявление стресса в работе учителя разнообразны и обширны. В первую очередь выделяются фрустрированность, тревожность, измождение и выгорание. Напряженность психических функций неблагоприятно сказывается на продуктивности профессионального поведения педагога и его здоровье, приводит к стрессовым состояниям. Различные социальные проблемы, рост числа проблемных детей, специфика профессиональной деятельности позволяют отнести работу учителя к категории стрессовых специальностей. В общем, факторы, вызывающие стресс, встречаются на каждом шагу.*

*Что происходит с педагогом, испытывающим или находящимся в стрессе? Изменение психологического состояния, общего самочувствия, ухудшения здоровья, наблюдение нарушения отношений с другими людьми,*

*излишняя конформность, чувство зависимости, неудовлетворённость профессией, застой в работе, педантизм. Одни при стрессе становятся безынициативными и безразличными, другие суетливы и взвинченными. Снижается уровень самооценки, появляется негативное отношение к своей профессии, сознательное ограничение своих возможностей, стремление найти нишу, в которой можно было бы укрыться от необходимости саморазвития. Нередко стрессовые факторы ведут к тому, что деятельность учителя становится менее успешной, а взгляд на мир более пессимистичен. Стресс снижает творческие способности, которые так важны в работе современного педагога, именно тогда они, как кажется самому человеку нужнее всего. Это ощущают многие учителя, работающие в последние десятилетия в школе. Иногда наблюдается повышение негативизма, скепсиса, а порой и проявление циничности по отношению к воспитанникам.*

*Смысл стресса в том, что он сигнализирует о недопустимости ситуации, предупреждает: резервы организма близки к исчерпанию. Поэтому не случайно возникает ряд вопросов, требующих ответа и помощи специалиста-психолога:*

- Как научиться педагогу вовремя распознать психологический стресс?*
- Как оказывать помощь себе и детям?*
- Что делать с негативными переживаниями?*
- Что такое психологическая устойчивость?*
- Как снимать психологическую напряженность?*
- Как развить учителю внутренние психологические силы и расширить свое профессиональное самосознание?*

#### ***Цель программы:***

- Развитие жизненно необходимых навыков и приемов, позволяющих противостоять негативным жизненным ситуациям, вызывающим стресс.*

#### ***Задачи программы:***

- 1. Повышение сопротивляемости стрессу.*
- 2. Отработка навыков уверенного поведения.*
- 3. Развитие навыков самоконтроля с опорой на внутренние резервы.*
- 4. Поиск резервов для более эффективной работы над самим собой, выделение причин возможных проблем.*
- 5. Осознание собственной ответственности за свои личностные проблемы.*

- б. *Выработка умения вовремя сбрасывать напряжение, снимать внутренние «зажимы», расслабляться.*

**Организация тренинга:**

*Программа психологического тренинга рассчитана на 15 часов работы - пять дней по три часа. Рекомендуется проводить работу пять дней подряд, так как это способствует достаточно полному погружению в содержание программы. При необходимости её можно дополнить и рассчитать на более длительный срок или сократить.*

**Схема занятия:**

- *Формулирование темы занятия: актуализация основных целей.*
- *Основная часть: лекция или активная беседа, система упражнений.*
- *Заключительная часть: подведение итогов, рефлексия.*

*Данная программа имеет социальную значимость, так способствует профилактике профессионального сгорания; снижению тревожности у педагогов; обучает приемам и навыкам, укрепляющим психологическую устойчивость; знакомит с эффективными способами снятия эмоционального и физического напряжения; повышает уровень педагогов в собственных силах.*

*Научная значимость: новое направление в работе с педагогическим коллективом, направленным на работу с эмоциональной сферой педагога. На сегодняшний день насчитывается незначительное число работ, посвященных изучению и профилактике стрессоустойчивости педагога, то свидетельствует о недостаточном внимании, уделяемом данной проблеме.*

*Очередность расположения игр и упражнений подобрана так, чтобы она способствовала нарастанию доверительности и откровенности. В начале и в конце каждого упражнения и игры проводится рефлексия-отношение к происходящему; свой вклад в работу, что вызвало трудности и почему.*

## **Занятие 1.**

**Тема: Что такое психологическая устойчивость?**

**Цель:**

- Рассмотреть теоретические аспекты проблемы психологической устойчивости личности.
- Обучить приемам и способам, направленным на нейтрализацию и снятие стресса.

**Ход занятия:**

- I. Приветствие участника тренинга. Сообщения о целях планируемой работы.**
- II. Мини-лекция.**

*Психологическая устойчивость человека зависит от многих причин, но определяется в первую очередь*

- *Физическим здоровьем;*
- *Психическим состоянием во время стрессовой ситуации;*

*Состоянием готовности и умением действовать в критических ситуациях.*

*Основное значения в преодоление стресса имеет личностный фактор. Трудовые ситуации сами по себе не изменяют состояние человека непосредственно. Влияние на его настроение какие-либо трудности, однако, далеко не все они разрушительное воздействие на психику. Не любая личностная проблема, внутриличностный или межличностный конфликт, ощущение кризиса приводят к стрессу. Сохранять ровное настроение и внутреннюю гармонию позволяет психологическая устойчивость личности. Она боле высока при положительном образе Я, при соответствии личностных притязаний и достижений; при сохранении смысла жизни и веры в достижимость поставленных целей, при осмыслённости деятельности и поведения; хорошем физическом здоровье, физической выносливости.*

*Психологическую устойчивость поддерживают внутренние (личностные) ресурсы и внешние (межличностная, социальная поддержка).*

**Внутренние ресурсы:**

1. *Согласованность реального и желаемого образа Я личности, самоуважение. Оценка этого соответствия вытекает из сопоставления представлений о себе «таким, какой я есть на самом деле» (Я - реальное) – и «каким я хотел бы быть» (Я – желаемое).*
2. *Соответствие достижений притязаниями.*
3. *Ощущение смысла жизни, осмыслённость деятельности и поведения; вера в достижимость поставленных целей.*
4. *Уверенность в том, что все с тобой происходящее является следствием твоих усилий и поступков.*
5. *Экстравертированность – личностное свойство, характеризующееся направленностью интересов и энергии на окружающий мир. Экстравертам свойственна общительность, инициативность, гибкость социального поведения. Противоположные качества характерны для интровертов.*
6. *Хорошее физическое здоровье, выносливость.*
7. *Умение использовать эффективные способы преодоления стресса.*

*Основными **внешними** ресурсами являются межличностная и социальная поддержка – эмоциональная поддержка близких, друзей сотрудников, их конкретная помощь в делах и т.д. это дает человеку возможность осуществлять эмоциональное раскрытие, переживать чувство сплоченности. Важно также сохранение или желаемое изменение статуса - семейного, должностного, социального.*

*К **индивидуальным** особенностям, предрасполагающим к снижению стрессоустойчивости, относятся:*

- *Повышенная тревожность;*
- *Гневливость, враждебность (особенно подавляемые), агрессия, направленная на себя;*
- *Эмоциональная возбудимость, нестабильность;*
- *Пессимистическое отношение к жизненной ситуации;*
- *Замкнутость, закрытость.*

*Снижают психологическую устойчивость: затруднения самореализации, восприятия себя неудачником; внутриличностные конфликты; телесные расстройства.*

### **Ориентиры преодоления стресса.**

*Состояние напряжения всегда можно смягчить. Чрезмерная активность в таком состоянии вредна, но ещё вредней пассивность, бездействие. Любое трудное дело можно разбить на части и начать действовать. Если не знаете «за что ухватится», ухватывайтесь за главное. Если ещё не поняли,*

*что является главным, начните с того, что более понятно, или с того, что умеете выполнить лучше. Важно начать. Стресс полностью не снимается*

*пассивным отдыхом, сном. Необходимо найти источник хороших эмоций. По медицинским данным, просмотр фильмов, чтение газет, картежные игры учащают сердцебиение и не являются действительными способами успокоения. Хорошо успокаивает и снимает напряжение шитьё, вязание, общение с детьми. Напряжение также можно снять неспешной едой, питьём воды. Хорошо помогают прогулки, водные процедуры.*

### **III. Практическая часть.**

#### **Упражнение «нарисуй и передай».**

**Цель:** снятие психофизического напряжения, сплочение группы.

**Инструкция:** возьмите по листу белой бумаги и выберите самый приятный для себя цвет карандаша. Как только услышите сигнал (хлопок в ладоши), начинайте рисовать, что хотите. По хлопку передайте свой лист вместе с карандашом соседу с лева, тот дорисовывает. Затем дальше по кругу до тех пор, пока лист не вернётся назад к хозяину.

*Может кто-то из вас хочет дополнить свой рисунок, а может изменить в нём или нарисовать новый.*

#### **Анализ:**

- Понравилось ли вам то, что получилось?
- Поделитесь своими чувствами, настроением?
- Трудно ли было поддержать тему рисунка другого человека?

#### **Упражнение «Откровенно говоря».**

**Цель:** укрепление группового доверия к окружающим, снятие внутреннего напряжения, страхов, создание ситуации откровенности.

**Материал:** карточки с незаконченными предложениями.

**Инструкция:** перед вами лежит стопка карточек. Сейчас каждый по очереди будет выходить, и брать по одной карточке, на которой записана незаконченная фраза. Вам нужно сразу же, не раздумывая, закончить фразу. Постарайтесь быть предельно откровенными искренними. Если члены группы почувствовали неискренность кого-либо из участников, ему придется взять другую карточку с новым текстом и ответить ещё раз.

#### **Анализ:**

- Трудно ли было закончить предложенные фразы?
- Узнали ли вы что-нибудь новое о своих коллегах – участниках группы?
- Каковы ваши жизненные важнейшие цели на настоящий момент?

<i>Откровенно говоря, когда я думаю о предстоящем занятии...</i>	<i>Откровенно говоря, когда я готовлюсь к занятию ...</i>
<i>Откровенно говоря, когда я прихожу домой...</i>	<i>Откровенно говоря, когда я волнуюсь...</i>
<i>Откровенно говоря, когда я прихожу на занятие ...</i>	<i>Откровенно говоря, когда я разговариваю с родителями...</i>
<i>Откровенно говоря, когда ко мне на урок приходит методист...</i>	<i>Откровенно говоря, когда я провожу родительское собрание...</i>

### **Упражнение «Шарик»**

**Цель:** овладение навыками мышечного расслабления.

**Инструкция:** одна из особенностей нашего состояния в стрессовой ситуации напряжение всех мышц. Но напряженные мышцы не способствуют выходу из отрицательной ситуации, еще сильнее замыкая нас в ней. Вот почему усвоить прямо противоположную реакцию: расслаблять мышцы во всех тех случаях, когда возникает дискомфорт или стресс.

Расслабление мышц делает практически невозможным обычное протекание стрессовой ситуации, поскольку вы уже не сможете реагировать в этой ситуации как прежде.

Как же достичь расслабления? Представьте себя в какой-нибудь стрессовой ситуации, отметьте, как напряглись ваши мышцы. Вообразите себя туго натянутым шариком. А теперь развяжите веревочку и представьте, как шарик спускается (на выходе произносим с-с-с-с-с-...).

Что вы теперь чувствуете? Повторите упражнение ещё раз.

**Подведение итогов первого дня работы. Обсуждение.**



## **Занятие 2.**

**Тема: «Как укрепить психологическую устойчивость»**

**Цель:** обучить навыкам укрепления психологической устойчивости.

**Ожидание несчастья – худшее несчастье, чем само несчастье.**

**Тассо**

**Ход занятия:**

**I. Приветствие участников группы.**

**II. Беседа.**

*1. Устойчивость к стрессу повышает удовлетворённость ходом жизни в целом, оптимистичное отношение к текущей жизненной ситуации, уверенность в себе, в своих жизненных ситуациях. Безусловно, имеют значение общий настрой личности и взгляды на жизнь.*

- *Поддержка физической выносливости.*

*На повышенную нагрузку психика и организм реагируют как единое целое. При эмоциональном напряжении учащается сердцебиение, дыхание, происходят многие другие сдвиги в организме, аналогичные тем, которые наблюдаются при тяжелой физической нагрузке. Тот, кто привык выдерживать такие нагрузки, легче переносит стрессы, вызванные различными причинами.*

- *Медитация как средство расслабления в момент острых эмоциональных переживаний.*

*Простейшая медитация – концентрация внимания на собственном дыхании. Этот приём может быть полезен в очень широком круге ситуаций. Например, в случаях, когда надо ждать и терпеть для расслабления и восстановления сил, при бессоннице и многих других случаях.*

- *Мысленно готовясь к выполнению важного дела, детальнее представляйте процесс действия, а не результат. Полезно приучить себя подробно планировать дела заранее, хотя бы на день вперед. Предусматривать резерв времени для непредвиденных дел. Непредвиденные траты времени, и ощущение дефицита времени – очень частые причины напряжения. Также, например, для повышения устойчивости к длительному напряжению используют*

специальную диету (меньше соли), лекарства адаптогены (экстракт левзеи, элеутерококк, женьшень), витамины.

## 2. Как жить в стрессе?

*«Есть два способа выживания: борьба и адаптация.*

*И чаще всего адаптация оказывается ведущей к успеху»*

*Г. Селье*

*Все стрессы можно разделить на три группы и соответствующим образом от них защищаться.*

### *1. Стрессоры, с которыми можно справиться самостоятельно.*

*Если по признакам вы определили, что находитесь в стрессе, если у вас плохое настроение, раздражительность – нельзя бездействовать! Нужно что-то предпринимать, чтобы обязательно сжечь адреналин. Можно помыть полы, постирать, сделать перестановку в квартире, потанцевать. Постарайтесь делать то, за что самого себя можно хвалить. Хорошо будет, если вы составите конкретный план действий со сроками исполнения и начнете последовательно его выполнять. Одним словом, нужно загрузить себя работой, которая бы приносила удовольствие и реальный результат.*

### *2. Стрессоры, для борьбы с которыми необходимо привлечение помощи.*

*Очень часто в тяжелых жизненных ситуациях мы боимся попросить помощи, заранее боясь отказа. Это необходимо в себе преодолеть, и при возможности справиться с нахлынувшими проблемами, обязательно надо обратиться к тем людям, которые способны в данный момент оказать реальную помощь. Полезно, даже просто поделится с другом со своими трудностями, просто выговориться кому-нибудь и тем самым по иному взглянуть на проблему при помощи другого.*

### *3. Стрессоры, с которыми нужно, научиться жить!*

- *Трезво оценивать ситуацию, и решите для себя – будете ли вы бороться или примите все и стерпите, если это не в силах изменить.*

*Есть молитва Мудреца «Господи, дай мне сил изменить то, что я могу изменить; терпения, чтобы принять то, что я не могу изменить; и мудрости, чтобы отличить одно от другого». Если ситуацию изменить невозможно, то отключите эмоции, применяя на практике все известные вам техники расслабления и саморегуляции. Если вы в силах что-то изменить – действуйте активно и решительно.*

- *Не нагнетайте мрачных мыслей и фантазий!*

*Перестаньте думать о наихудшем. Когда человек думает о плохом, не верит в себя, в то, что он способен что-то изменить, он автоматически отказывается от борьбы и получает в результате то, что думал. То есть человек сам планирует худшее. Лучший способ не думать о плохом – заняться делом, тогда некогда будет переживать.*

- *Умейте видеть положительное во всех ситуациях.*

*Можно научиться и не разрешать себе плохое настроение по мелким поводам:*

*В одно окно смотрели двое:  
Один увидел - дождь и грязь,  
Другой – листвы зелёной вязь,  
Весну и небо голубое!  
...В одно окно смотрели двое.*

*Можно все жизненные ситуации оценивать по-разному: хлеб свежий – хорошо, черствый – полезно: вкусно пообедал – радуйся, не удалось поесть – лечебное голодание. Если к нашим неприятностям добавить ещё наши переживания, кому от этого станет легче? Надо всегда помнить, что переживая по любому поводу, мы только сами себе вредим.*

- *Не расстраивайтесь из-за мелочей!*

*Часто мы переживаем из-за потери кошелька, что нелепо по сравнению с тем, что каждый из нас попусту тратит миллионы неповторимых мгновений жизни, не умея насладиться ими.*

*Я грустил от того, что у меня не было обуви  
До тех пор, пока не увидел на улице  
Человека, у которого не было ног.  
Развивайте смеховую культуру!*

*Смех - это сильнейший механизм антистрессовой защиты. При этом в организме выделяют гормоны антистрессоры – эндорфины. Если вам плохо – найдите того кто вас рассмешит. Оказывается, при серьезном выражении лица напряжены только семь мышц лица, тогда как при улыбке – семнадцать мышц. Смех – это вибрация и массаж, снимающие напряжение.*

- *Расслабляйтесь!*

*Овладение методами аутотренинга, саморегуляции – надежная защита от стресса, помощь при заболеваниях. Саморегуляция – это расслабление и внушение того, чего вы хотите (формула внушения «Я справлюсь»).*

*Саморегуляция включает: регуляцию дыхательного ритма, сердечного ритма, тепла конечностей.*

*Для расслабления полезно слушать медитативную музыку, которая оказывает антистрессовое воздействие. Для снятия стресса хорошо принять ванну с ароматной пеной.*

*Кому то необходимо поспать, кому то станет легче после плача.*

*Средства расслабления выбираются сугубо индивидуально.*

- *Регулировка дыхания.*

*Дыхание – самомассаж внутренних органов. От неправильного дыхания страдают нервные клетки. По дороге на работу лучше не спешить, дышать размеренно и глубоко.*

- *Поддерживайте хорошую физическую форму!*

*Чем выше уровень физической активности, тем меньше восприимчивость человека к стрессу. Три раза в неделю не меньше 20 минут необходимо делать приятные физические упражнения. При физической нагрузке больше выделяется антистрессоров – эндорфинов. Помните, что «пока вы не согнулись физически, вы не согнулись душевно».*

- *Соблюдайте здоровую диету!*

*Ешьте медленно, почаще и по меньше. В стрессе человек очень быстро есть и насыщения не происходит. Меньше употребляйте жиров, кофеина, соли, сахара, а больше клетчатки, фруктов и овощей.*

- *Научитесь быть успешными!*

*Человек успешен как в профессиональной, так и в личной деятельности тогда, когда занимается любимым делом, когда эта деятельность доставляет ему самому и по достоинству оценивается членами семьи и коллегами по работе.*

### **III. Практическая часть.**

#### **Упражнение «Прощай напряжение!»**

**Цель:** научиться снимать напряжение приемлемыми для каждого способом.

**Инструкция:** Сейчас мы с вами посоревнуемся. Возьмите газетный лист, скомкайте его и вложите в это все свое напряжение. Закиньте подальше.

**Анализ:**

- Как вы себя чувствуете?
- Расслабились ли вы со своим напряжением?
- Ощущение до и после упражнения?

**Упражнение «Способы снятия нервно-психического напряжения».**

**Цель:** знакомство с эффективными способами снятия напряжения.

**Инструкция:** все мы разные, и способы снятия напряжения у всех у нас разные. Вспомните, пожалуйста, и сообщите участникам нашего тренинга о своем способе выхода из стресса.

**Анализ:**

- Чей способ вам показался наиболее интересным и необычным?
- Каким способом вы сможете воспользоваться сами?

**Упражнение «Стряхни».**

**Цель:** избавление от негативного, ненужного, мешающего и неприятного.

**Инструкция:** я хочу показать вам, как вам, можно легко и просто привести себя в порядок и избавиться от неприятных чувств. Порой мы носим в себе большие и маленькие тяжести, что отнимается у вас много сил.

Встаньте так, чтобы вокруг вас было достаточно места. И начните отряхивать ладони, локти и плечи. При этом представляйте, как все неприятные – плохие чувства, тяжелые заботы и дурные мысли – слетают с вас, как с гуся вода. Потом отряхните свои ноги от носков до бедер. А затем потрясите головой.

Будет еще полезнее, если вы будете издавать при этом, какие –нибудь звуки... теперь отряхните лицо и прислушайтесь, как смешно меняется ваш голос, когда трясется рот. Представьте, что весь неприятный груз с вас спадает, и вы становитесь бодрее и веселее, будто заново родились.

**Анализ:**

- Ваше самочувствие после выполнения упражнения?

### **Упражнение «Долой негативизм».**

**Цель:** формирование навыка замены негативных мыслей на позитивные; повышение сопротивляемости стрессу.

**Инструкция:** если вы поймали себя на том, что в голову лезут панические мысли о предстоящем провале, немедленно скажите самому себе: «Стоп!» это слово должно быть произнесено резко, как команда, желательно вслух и должно отрезвить вас, переключив сползание по наклонной плоскости саморазрушительного негативизма, который никуда, кроме как в тупик не ведет. После этого сосредоточьтесь на своем дыхании: сделайте глубокий вдох – медленный вдох, глубокий вдох – медленный вдох. И так несколько раз. А теперь поработайте над тем, чтобы переключить свои негативные установки на позитивные.

### **Как организовать неделю так, чтобы уменьшить стресс.**

1. Каждый день находить повод посмеяться. Прочитать, посмотреть, послушать, рассказать что-нибудь смешное. Уметь посмеяться над собой, пошутить.
2. Каждый день хвалить себя по несколько раз. Любая работа, большая и маленькая, выполненная вовремя и достаточно качественно, заслуживает благодарности. Не нужно ждать подвигов, чтобы произнести добрые слова. Где подвиги, там и стресс.
3. Каждый день признаваться в любви самому дорогому человеку, говорить приятные слова близким.
4. Два-три раза в неделю давать себе усиленную нагрузку.
5. Беречь собственное время и не давать расхищать его. Научиться говорить «нет» в ответ на бесцеремонные просьбы. Наше время – это наша жизнь.

### **Подведение итогов второго занятия. Обсуждение.**

### **Занятие 3.**

**Тема:** использование элементов арт - терапии в релаксационном тренинге.

**Цель:**

- Профилактика профессионального сгорания;
- Снижение тревожности;
- Эмоциональное принятие своего тела.

**Ход занятия:**

**1. Приветствие участников тренинга.**

**2. Практическая часть.**

**Медитативное упражнение «Сад моей души».**

**Цель:** снятие напряжения, восстановление гармоничного состояния.

**Инструкция:**

- Примите удобную позу, закройте глаза, расслабьтесь, почувствуйте, как ваше тело обмякло, и тяжелая волна расслабления потекла по мышцам.
- Сейчас я буду предлагать вам кое-что услышать, ощутить, почувствовать. Не старайтесь специально и не заставляйте себя, просто позвольте себе понаблюдать за собой.
- Перед вами из темноты появляются красивые разные ворота, вы протягиваете руку и открываете их. За ними прекрасный сад. Вы идете по дорожке сада и любуетесь яркими цветами, шелковистой изумрудной травой, слышите шелест листьев и пение птиц. Ветер доносит до вас аромат цветов и свежесть утреннего воздуха. Вас наполняет ощущение свободы и легкости. Вы гуляете по дорожкам сада и вдруг впереди замечаете необычное сияние. Чем ближе вы подходите, тем яснее проявляются контуры прекрасного цветка. Вас тянет к нему, вы чувствуете что-то близкое и родное. Подойдите и всмотритесь в него! Он – неповторим и единствен, он прекрасен. Поговорите с ним и скажите ему то, что вы испытываете. Взгляните на мир так, как его видит этот цветок. Угадайте, что он чувствует, что он думает.
- А теперь попрощайтесь с цветком и возвращайтесь к воротам. Оглянитесь на этот сад, сад вашей души! Вы в любой ситуации можете получить поддержку, вспомните это место.

**Анализ:**

- *Ваше самочувствие после этого упражнения!*

**Игра «Ладонь»**

**Инструкция:** все участники тренинга стоят, образуя круг. Правая ладонь сверху – что я отдаю хорошему, левая ладонь снизу – что я беру, чего мне не хватает.

**Анализ:**

- *Какие чувства вы испытали?*
- *Открылся ли кто-нибудь из коллег с неожиданной стороны?*

**Упражнение «Солнечная поляна»**

**Цель:** снятие напряжения, создание теплой, дружественной обстановки.

**Инструкция:** посмотрите, как светло в нашей группе. Она наполнена солнечным светом, теплом наших сердец. Представьте, что мы находимся на чудесной солнечной поляне, где растет много цветов. Это и ромашки, и одуванчики, и васильки, и розы. И каждый на этой поляне найдет свой цветок. А теперь возьмите бумагу, карандаши и нарисуйте цветок, раскрасьте и напишите на нём пожелание себе и группе. Найдите место вашему цветку на нашей «поляне».

**Анализ:**

- *Какие чувства у вас возникли после выполнения упражнения?*
- *Поделитесь своим настроением.*

**Медитативное упражнение «Шарик»**

**Цель:** закрепление навыка мышечного расслабления.

**Инструкция:** представьте, что каждый из вас – шарик, который очень долго летел; вы очень устали и легли, чтобы отдохнуть. И заснули.

*Когда вы проснулись, то увидели, что вы пойманы, что кто-то вас нашел. Как вас поймали? Представьте, где, в каком месте, что вы делаете при этом, где поймали вас.*

*Откройте глаза и нарисуйте то, что увидели.*

**Медитативное упражнение «Розовый куст»**



**Цель:** осознание своего внутреннего мира через визуализацию и фантазию; выражение щадящим способом подавляемых чувств.

**Инструкция:** закройте глаза, войдите в свой внутренний мир. Представьте, что вы – куст розы.

- Каким видом вы будете?
- Маленьким или большим?
- Тонкий куст или толстый?
- Много ли цветов
- Какие стволы и ветки?
- Есть ли на кусте шипы?
- Если есть корни, то длинные они или просто извилистые?
- Как глубоко они уходят в землю?
- Где вы находитесь? В саду, в парке, городе, пустыне, море, на природе?
- Растете ли вы в горшке, из земли, через асфальт?
- Что находится вокруг вас?
- Есть ли другие цветы, деревья, люди, звери, птицы?
- Вы будете выглядеть как розовый куст или как что-то другое?
- Окружает вас какой-нибудь забор?
- Что за чувства у вас, когда вы являетесь кустом розы?
- За счет чего вы существуете?
- Ухаживает ли за вами кто-нибудь?
- Какая погода в это время?

Когда человек открывает глаза – попросите нарисовать все то, что видел, представлял. Потом еще попросить рассказать (в настоящем времени и от первого лица).

**Подведение итогов:**

- Что вам дало сегодняшнее занятие?
- Что нового узнали?
- Что будете использовать в дальнейшей жизни?

## **Занятие 4.**

**Цель:** обучить приемам и способам внутреннего напряжения, приемлемым для каждого участника.

**Ход занятия:**

**1. Приветствие участников.**

**2. Практическая часть.**

**Упражнение «Разгладим море».**

**Цель:** овладение навыками позитивного снятия стрессового состояния.

**Инструкция:** Представьте себе какую-то стрессовую ситуацию. Проследите, какие ощущения возникают в вашем теле. Часто в таких ситуациях возникает дискомфортное состояние за грудиной (давление, сжатие, жжение, пульсация).

Закройте глаза, посмотрите внутренним взором в область грудины и представьте бушующее «огненное море» эмоций. Теперь визуально рукой разгладьте это море до ровного зеркала. Что вы теперь чувствуете? Попробуйте еще раз.

**Советы «Узелки на память».**

Бывает, что вы предвидите стрессовую ситуацию, но чаще она неожиданна и просто бьет по нервам. В этот момент вам необходимы физические усилия. Встаньте прямо, походите по коридору, поднимитесь на несколько этажей пешком, наконец, пройдите быстрым шагом по улице.

Это поможем отвлечься от неприятных переживаний, разгонит кровь, предотвратит повышение давления.

Лучше всего помогают регулярные занятия физической, если конечно их одобрил врач.

Примите теплую ванну или душ – они расслабляют мышцы и успокаивают нервы. Расскажите о ваших неприятностях другу или близкому человеку. Разделяющий вашу тревогу человек может увидеть проблему с другой стороны и предложить практические решения.

Посчитайте до десяти про себя, когда вы так рассержены, что готовы закричать.

*Приготовьте чашку теплого чая из трав. Пейте его медленно, наслаждаясь теплом и ароматом.*

*Совет «не бойтесь плакать»*

*Большинство людей признается, что после слез они чувствуют себя лучше. Слезы горя, радости или облегчения – прекрасный способ избавиться от стресса.*

*Исследователи из Миннесотского университета изучали состав слез и обнаружили в слезах, вызванных эмоциональным взрывом, два важнейших вещества: лейцин - энкефалин и пролактин. Первое, как считают ученые, может быть естественным обезболивающим веществом, которое мозг вырабатывает в ответ на стресс. Руководитель этой научной группы, предполагает, что слезы очищают организм от вредных продуктов стресса. В слезах, вызванных луком, таких веществ нет.*

*Соппротивление плачу может очень вредно сказаться на нашем психическом состоянии. Кстати, возможно, у мужчин так много болезней вызванных стрессом, именно потому, что им с детства внушают, что плакать – зазорно.*

*Если вам хочется плакать, плачьте!*

***Упражнение «Мыльные пузыри».***

***Цель:*** формирование навыка замены негативных мыслей на позитивные; повышение самоуважения.

***Инструкция:*** возьмите карандаш и бумагу. Проанализируйте свои мысли, что вас беспокоит. Сравните, как слова соотносятся с вашими чувствами. Если вы скажете: «я себя плохо чувствую», вы действительно себя почувствуете плохо. Скажите себе «Я вздремну, и буду чувствовать себя лучше».

*На чистом листе бумаги нарисуйте голову, из которой вылетают мыльные пузыри ваших мыслей вправо и влево. На пузырьках слева напишите ваши негативные мысли, а на пузырьках справа – позитивные. Это будет выглядеть так:*

<i>Слева</i>	<i>Справа</i>
<i>Я не могу, это сделать.</i>	<i>Я это сделаю.</i>
<i>Я не буду, это слишком сложно.</i>	<i>Я попытаюсь это сделать.</i>
<i>Я никогда не сделаю этого хорошо, зачем пытаться.</i>	<i>Я все понимаю, поэтому сделаю это хорошо</i>
<i>Я не могу этого сделать, когда...</i>	<i>Я..., чтобы сосредоточиться, когда...</i>

### **Упражнение «Шаги к успеху»**

**Цель:** овладение методом устранения напряжения, вызванного подготовкой к открытому уроку; отработка навыка решения проблемы.

#### **Инструкция:**

- 1. На левой стороне листа нарисуйте лестницу. На каждой ступеньке напишите действие, которое приведет вас к успеху (на вершину лестницы).*
- 2. Закройте глаза и представьте каждый шаг. Вы увидите слова и образы, которые им соответствуют. Не открывайте глаза, пока отчетливо не увидите каждый шаг. Составьте список всего, что вам мешает. Глубоко вдохните и выдохните отвлекающие мысли.*

### **Упражнение «Радуга»**

**Цель:** снятие эмоционального напряжения.

#### **Инструкция:**

- Закройте глаза. Представьте, что у вас в голове находится экран. На экране вы видите радугу – цвета, которые вам нравятся. Для каждого цвета есть свой настрой чувство. Вы видите то, что описываю я, или то, что захотите сами.*
- Первый цвет – голубой. Голубой может быть мягкий и успокаивающим, как струящая вода. Голубой приятно ласкает глаз в жару. Он освежает вас, как купание в озере. Что вы видите, когда думаете о голубом?*

- Следующий цвет – красный. Красный дает нам энергию и тепло. На него хорошо смотреть, когда холодно. Иногда слишком много красного нас злит. Иногда он напоминает нам о любви. Что вы думаете, когда смотрите на красный цвет?
- Желтый цвет приносит нам радость. Он согревает как солнце, и мы улыбаемся. Если нам грустно и одиноко, он поднимает настроение. Что вы думаете, когда смотрите на желтый цвет?
- Зеленый цвет – природы. Если мы больны или нам не по себе, зеленый помогает нам чувствовать себя лучше. Что вы думаете, когда смотрите на него? Замечаете ли вы, как разные цвета влияют на настроение и даже на самочувствие. Попробуйте также увидеть другие цвета.

#### **Анализ:**

- Ваши ощущения во время выполнения этого упражнения?
- Какой цвет наиболее эффективно повлиял на ваше самочувствие и настроение?

#### **Упражнение «Вредные советы».**

**Цель:** ознакомление участников тренинга с неприемлемыми способами избавления от стресса.

**Инструкция:** участники делятся на две-три команды и сообща готовят “советы” на тему “Как жить так, чтобы превратить жизнь тяжёлый невроз”.

#### **Анализ:**

- Какие из предложенных советов вы переживали в своей жизни?
- Каковы последствия?

#### **Примеры «советов»**

1. Жить только работой. Завидовать лошади, что она может спать стоя. Спит стоя – значит, голова постоянно работает.
2. Ни на минутку не расслабляться. Делать все с предельным напряжением. Это позволит скорее дойти до предела.

3. *С жаром сердца учить всех, как надо себя вести, жить и работать. Верить, что это быстро улучшит отношения с людьми.*
4. *Все мысли должны быть заняты ошибками прошлого и заботами о будущем. Исключать любые возможности получить какое-нибудь удовольствие в настоящее время.*
5. *Отгонять любую мысль о чем-нибудь приятном. Все что доставляет удовольствие, стараться закончить как можно быстрее. Выражение лица должно быть постоянно печальным, скорбным или угрюмым, как можно реже поднимать голову, направление взгляда – только в землю.*
6. *Постараться никого не любить и не хвалить, особенно себя. Эразм Роттердамский сомневался: «Может ли полюбить кого-нибудь тот, кто сам себя не любит?» Отбросить все сомнения – себя любить не за что.*

### ***Упражнение «Итоги дня»***

***Цель:*** *получение обратной связи от участников группы:*

- *Что принес вам сегодняшний день?*
- *Каковы ваши впечатления от сегодняшнего занятия?*
- *Какие открытия вы сделали для себя?*
- *Что возьмете в вооружение и будете использовать в дальнейшем.*

## **Занятие 5.**

**Тема:** *Релаксационный тренинг для педагогов.*

**Цель:** *обучение эффективным способам снятия нервно-психического напряжения.*

**Ход занятия:**

**I. Вступительное слово ведущего.**

**II. Практическая часть.**

**Упражнение «Как расслабить мышцы».**

*Умение сконцентрироваться на приятных событиях – хорошая защита от повреждений, наносимых организму хроническим эмоциональным стрессом. Может быть, звучит парадоксально. Но именно напряжение может научить нас расслабляться. Напрягая и расслабляя мышцу за мышцей, можно научиться испытывать блаженство расслабления от затылка до кончика пальцев.*

*Система прогрессивного расслабления позволяет достичь со временем снятия стресса за несколько минут.*

**Инструкция:**

- 1. Сядьте удобно и закройте глаза. Руки опущены.*
- 2. Вдохните несколько раз глубоко и спокойно.*
- 3. Сначала просто сконцентрируйте внимание просто на той группе мышц, где вы чувствуете напряжение.*
- 4. Теперь скамандуйте медленно напрячь одну за другой группы мышц в следующей последовательности на 5 секунд, а затем прикажите им расслабиться в течение 30 секунд.*
  - Согните руки в локтях и запястьях, сожмите кулаки, потом расслабьтесь.*
  - Прижмите спину к спинке кресла. Расслабьтесь.*
  - Поднимите и вытяните ноги. Расслабьтесь.*
  - Сожмите челюсти. Расслабьтесь.*
  - Зажмурьте глаза. Расслабьтесь.*
  - Прижмите подбородок к груди. Расслабьтесь.*
- 5. Подышите медленно и глубоко, глаза закрыты.*
- 6. Сконцентрируйте внимание на приятном ощущении расслабления, ваше тело сейчас так тряпичная кукла. Позвольте голове, опустится на грудь, плечи тоже опущены.*

7. Представьте себе, что тёплая волна распространяется по вашему телу.

8. Медленно откройте глаза, теперь вы чувствуете себя освежившим.

**Примечание:** во время фазы напряжения не задерживайте дыхание.

### **Упражнение на расслабление.**

Представьте себе, что вы скребете ногтями доску или впиваетесь зубами в лимон. И то и другое заставит вас передернуться – такова сила воображения. Именно на ней построена следующая аутогенная тренировка. В основе ее лежит серия команд, произносимых про себя с целью вызвать ощущение «тепла» или «тяжести». Первое ощущение позволяет расслабить мышцы, второе улучшает кровообращение, поскольку позволяет расслабить стенки кровеносных сосудов. Вот как нужно заниматься аутотренингом.

- Выберите спокойную обстановку, удобное кресло, притушите яркий свет, закройте глаза.
- Начинать с правой руки (если вы правша) или с левой (если вы левша). Не торопитесь, давайте про себя команду:
  - моя рука тяжелеет (по три раза для каждой руки);
  - моя нога тяжелеет (по три раза для каждой ноги);
  - мои ноги и руки тяжелы (можете представить гири, подвешенные к рукам и ногам); команда дается три раза;
  - мои руки и ноги горячие (повторить три раза). Представьте, что вы опустили руки и ноги в горячую воду.
- Глубоко вздохните и скажите себе: «Я спокоен».

### **Упражнение «Дыхание»**

**Цель:** достижение стояния спокойствия и быстрого психотехнического отдыха.

**Инструкция:** (дается спокойным, мягким и медленным голосом)

Сосредоточьте свое внимание на собственном дыхании. Дышите медленно, глубоко и спокойно. Постарайтесь замедлить свои внутренние ритмы. Подумайте о том, какой великолепный механизм подарила нам природа – наше дыхание. Благодаря дыханию все клетки нашего организма насыщаются кислородом. Дыхание – это наша жизнь. И что бы ни происходило в нашей жизни – наше дыхание всегда с нами.



## **Техника постепенного расслабления мышц.**

*Когда вы напряжены, огорчены или нервничаете, некоторые мышцы вашего тела сокращаются. Напрягая самостоятельно отдельные мышцы, вы сможете определять, какие мышцы сокращены. Потом мы научимся сокращать их. Попробуйте напрячь и расслабить следующие группы мышц:*

- **Лоб**

*Наморщите лоб. Отметьте места, где вы чувствуете максимальное напряжение (над переносицей и над каждой бровью). Медленно расслабьте лоб и особенно внимательно следите за теми областями, которые напряжены больше всего. Понаблюдайте несколько секунд, как чувствуют себя расслабленные мышцы, затем расслабьте их полностью. Заметьте разницу в мышечных ощущениях.*

- **Глаза**

*Очень плотно закройте глаза. Отметьте места, где вы чувствуете максимальное напряжение. Ваши глаза должны быть напряжены. Обратите внимание на те области, которые напряжены больше всего. Понаблюдайте несколько секунд, как чувствуют себя расслабленные мышцы, затем полностью расслабьте.*

- **Нос**

*Наморщите нос. Отметьте места, где вы чувствуете максимальное напряжение. (переносица и ноздри). Обратите внимание на те области, которые напряжены больше всего. Понаблюдайте несколько секунд, как чувствуют себя расслабленные мышцы, затем полностью расслабьте. Обратите внимание на те области, которые напряжены больше всего. Понаблюдайте несколько секунд, как чувствуют себя расслабленные мышцы, затем полностью расслабьте.*

- **Улыбка**

*Широко улыбнитесь. Отметьте места максимального напряжения. Губы должны быть широко растянуты. Постепенно расслабьте лицо.*

- **Язык**

*Крепко прижмите язык к небу. Отметьте те места, где вы чувствуете максимальное напряжение. Медленно расслабьте эти мускулы, опуская язык вниз. Заметьте, как чувствуют себя расслабленные мышцы, затем расслабьте их полностью. Заметьте разницу в мышечных ощущениях.*

- **Челюсти**

*Напрягите челюсти. Отметьте места, где вы чувствуете максимальное напряжение. Медленно разожмите челюсти и отметьте ощущения освобождения.*

- **Шея**

*Напрягите шею. Отметьте места максимального напряжения. Медленно расслабьте шею. Заметьте, как чувствуют себя расслабляющиеся мышцы, затем расслабьте их полностью.*

- **Руки**

*Выпрямите правую руку, сожмите кулак и напрягите руку от плеча до кисти. Отметьте места максимального напряжения. Медленно расслабляйте руку, начиная с предплечья до тех пор, пока она не ляжет на колени в расслабленном состоянии. Повторите упражнение с левой рукой.*

- **Ноги**

*Поднимите левую ногу, поверните ее носом к себе и напрягите ее. Отметьте места максимального напряжения. Медленно расслабьте ногу и опускайте ее, пока стопа не окажется на полу. Убедитесь, что нога полностью расслаблена. Повторите упражнение с правой ногой.*

- **Спина**

*Наклонитесь вперед. Поднимите локти и попробуйте соприкоснуться ими за спиной. Отметьте места максимального напряжения. Медленно расслабьтесь, выпрямляясь в кресле и вытягивая руки до тех пор, пока они не лягут в расслабленном состоянии.*

### **Упражнение «Убежище»**

*Участникам тренинга предлагается удобнее устроиться в креслах или на стульях, принять расслабленную позу и закрыть глаза. Мягким, спокойным голосом ведущий говорит текст:*

*Представьте себе, что у вас есть надежное убежище, в котором вы сможете укрыться в любой момент, когда пожелаете, совсем не обязательно, чтобы это место реально существовало. Например: это может быть хижина в горах или лесная долина, о которой никто, кроме вас не знает. Мысленно опишите себе это безопасное место. Вы можете там отдыхать, слушать музыку или беседовать с другом. Так можно фантазировать перед сном или в течение дня, когда вы хотите сбросить напряжение и отдохнуть.*

## **Упражнение «Море»**

*Упражнение проводится динамично и эмоционально.*

**Инструкция:** давайте представим, что мы все на берегу теплого южного моря. Ваше тело лежит на мягком белом песке, каждая клеточка вашего тела чувствует тепло исходящее от него. Вам тепло и хорошо. Над вами голубое небо, вы видите, как высоко в небе парит чайка. Она будто плывет в этом голубом пространстве. Вам хорошо и спокойно. У ваших ног плещется море, одна волна накатывается на другую, сменяется третьей. Волны тихо укачивают вас, ваше тело расслабляется от кончиков пальцев до самой макушки. Вы слушаете море, вам хорошо и приятно.

**Примечание:** для этого упражнения используется релаксационная музыка «Звуки моря».

### **Анализ:**

- У кого изменилось настроение в лучшую сторону?
- Какие ощущения от данного упражнения?
- Какие чувства вам не давали расслабиться и прочувствовать?

**III. Заключительное слово ведущего. Подведение итогов.  
Пожелания всем присутствующим. Обсуждение**