**Программа тренинговых занятий**

**«**СОХРАНЕНИЕ ПСИХОЛОГИЧЕСКОГО ЗДОРОВЬЯ ПЕДАГОГОВ».

 **Пояснительная записка**

Здоровье является высшей ценностью во все времена. Последние годы, характеризуются повышенным вниманием общества к проблемам здоровья. Понятие «здоровье» рассматривается как источник повседневной жизни, заключающие в себе не только физические возможности, но и социальные и личностные ресурсы. В современных определениях здоровья значимой характеристикой выступают психологические аспекты. В последние годы исследователей привлекает специфический вид профессиональных заболеваний лиц, работающих с людьми – врачей, педагогов, работников торговли, менеджеров и др. Выяснилось, что представители данных профессий подвержены симптомам эмоционального утомления и опустошения – синдрому эмоционального выгорания. Данный термин был введен американским психиатром Ж.Дж. Фрейденбергом в 1974 г. для характеристики психологического состояния людей, находившихся в интенсивном общении и эмоционально нагруженной атмосфере. В настоящее время эмоциональное выгорание понимается как механизм психологической защиты, выработанной личностью в форме полного или частичного исключения эмоций в ответ на психотравмирующие воздействия.

Задачи сохранения психологического здоровья педагогов  необходимо решать комплексно, что возможно благодаря организации психологического сопровождения педагогов со стороны психологической службы посредством проведениятренинга для педагогов «Сохранение психологического здоровья педагогов».

**Цель:** сохранение психологического здоровья педагогов.

**Задачи:**

Формирование умений и навыков у педагогов по сохранению и укреплению психического здоровья через овладение ими способами психической саморегуляции и активизацию личностных ресурсов.

Повышение эффективности педагогической деятельности, способствующих улучшению взаимоотношений в системе «воспитатель- ребенок», снижение конфликтных ситуаций,сохранение и укрепление психологического здоровья педагогов.

**Предполагаемые результаты:**

Повышение эффективности педагогической деятельности, снижение конфликтных ситуаций,сохранение и укрепление психологического здоровья педагогов и воспитанников.

**Ресурсы**

Для проведения тренинга необходимо наличие следующих ресурсов:

- специалист: педагог-психолог.

-помещение для занятий, оборудованное мебелью.

-материалы для проведения семинара.

**Тематический план**

1. «Проблема эмоционального выгорания педагога».
2. «Основные показатели психологического здоровья»
3. «Жизнестойкость - как фактор сохранения психологического здоровья»

**Занятие 1** «Проблема эмоционального выгорания педагога».

Основные задачи: разработка и принятие правил работы в группе, исследование психологических проблем, улучшение субъективного самочувствия и укрепление психологического здоровья участников группы, прояснение своих мотивов и потребностей, развитие самосознания, принятие ответственности за свои мотивы.

Ход:

Установление доброжелательной атмосферы для работы:

Разминка.

"Здравствуй, друг! " (здороваются за руку)

"Как ты тут? "(похлопывают друг друга по плечу)

"Где ты был? " (теребят друг друга за ушко)

"Я скучал! " (складывают руки на груди в области сердца)

"Ты пришел! " (разводят руки в сторону)

"Хорошо! "(обнимаются)

***Упражнение 1. Обсуждение правил работы в группе.***

Ведущий объясняет участникам основные принципы и особенности тренинговой работы. Участники тренинга приступают к обсуждению правил работы в группе.

Оглашение принципов работы.

* + Обращаться к друг другу без учета статуса, все равны.
	+ Все происходящее происходит на добровольной основе, здесь и сейчас.
	+ Принимать себя и других, такими какие они есть.
	+ Быть искренним, говорить только от первого лица.
	+ Избегать оценок друг друга, слов, действий.
	+ Все происходит здесь и сейчас, не выносится за пределы этого помещения.

***Минилекция***

Здоровье педагога – это физическое и эмоциональное благополучие.

«Будьте здоровы!» - говорят люди друг другу. По большому счету здоровье было и остается дороже власти и богатства – больному человеку ничего не нужно!

Неблагополучное состояние здоровья современного педагога уже даже не требует доказательств в виду явной очевидности.

Существование современного педагога протекает на фоне жизни его страны, и страдает он от тех же проблем, что и остальные граждане, но есть в его деятельности и своя специфика:

* Во-первых, педагогическая профессия – профессия здоровьеразрушающая;
* Во-вторых, в современном обществе наблюдается кризис педагогической профессии.

Примерно через 10 лет работы отношение к профессии становится менее критичным. Но после этих же лет набирается самый ценный опыт, человек находится в расцвете своих профессиональных возможностей. Педагог начинает мыслить штампами, возникают эгоистические мотивы в преподавании, даже иногда брюзжание, в методах воспитания все чаще встречается излишняя строгость, создается психологическая напряженность во взаимодействии с детьми и окружающими. А это вредно т.к. порождает психосоматические заболевания и усиливает проявления хронических болезней.

Обработав статистические данные по заболеваемости сотрудники института В.М. Бехтерева профессию педагога отнесли к «группе риска» и обнаружили ярко выраженные преобладающие заболевания:

* сердечно-сосудистые;
* желудочно-кишечные;
* нарушения опорно-двигательного аппарата;
* болезни крови;
* нарушение функций щитовидной железы.

Основные причины заболеваний педагогов

Первым болезнеобразующим фактором для педагога является профессиональный эмоциональный стресс. Он может быть вызван неадекватной социальной и материальной оценкой его труда с жестким режимом работы, необходимостью освоения большого количества профессиональных знаний, обилием коммуникативных перегрузок из-за необходимости межличностного общения при значительном числе конфликтных и стрессовых ситуаций.

Кроме всего прочего, недостаточная заработная плата не позволяет полноценно восстанавливать свое здоровье – приобретать качественные продукты, выезжать летом на отдых.

Вторым фактором являются причины мировоззренческие и психические, причем вторая вытекает из первой.

Мировоззренческие причины, разрушающие здоровье:

* неумение принимать жизнь такой «как она есть», без критики и протеста;
* неумение жить в данный момент, считая его самым важным в жизни;
* наличие высоких жизненных притязаний, не соответствующих возможностям человека;
* неумение найти свое место в жизни, которое позволяло бы получать удовлетворение от факта существования, профессии, семьи, хобби….;
* неосознание себя частицей великих исторических процессов, непонимание того, что каждый из нас является творцом истории, и своей и планетарной;
* неумение принимать свой социальный статус и достойно пребывать в нем;

Психические причины

* неумение противостоять стрессам;
* отсутствие навыка управлять своими эмоциями;
* частое превышение своих психических возможностей;
* неумение вырастить в себе и освоить эмоцию радости, создать установку на радость от существования вообще, а не от полученной зарплаты;

В последние годы исследователей привлекает специфический вид профессиональных заболеваний лиц, работающих с людьми – врачей, педагогов, работников торговли, менеджеров и др. Выяснилось, что представители данных профессий подвержены синдрому эмоционального выгорания. Данный термин был введен американским психиатром Ж.Дж. Фрейденбергом в 1974 г. для характеристики психологического состояния людей, находившихся в интенсивном общении и эмоционально нагруженной атмосфере. В настоящее время эмоциональное выгорание понимается как механизм психологической защиты, выработанной личностью в форме полного или частичного исключения эмоций в ответ на психотравмирующие воздействия.

В.В. Бойко выделяет 3фазы формирования выгорания:

* напряжения

возникает в результате психотравмирующих воздействий: организационных нестыковок, повседневной рутинности которые невозможно устранить. Следствие: «загнанность в клетку», формирование ситуативной и личной тревожности, депрессия;

* резистенции (формирование сопротивления и защиты нарастающему стрессу)

происходит на фоне экономии эмоций, неадекватно-избирательного эмоционального реагирования в профессиональной деятельности. Появляется в нежелании общаться в большей степени в бытовых, жизненных ситуациях;

* истощения

сопровождается общим падением тонуса и ослаблением нервной системы, характеризуется эмоциональной отстраненностью – почти полным исключением эмоций из профессиональной деятельности, негативные мысли и установки становятся системой ценностей и возникает защитный эмоционально - волевой антигуманистический настрой на работу. В крайних формах - противопоказание работы с детьми.

Перегрузки в педагогической деятельности – привычное дело, а после избыточной работы нужно полноценно восстановиться. Кроме нас самих, никто о нас не позаботится.

**Упражнение 2 .** "Мои ресурсы".

 Инструкция: Назовите свои ресурсы, что помогает вам справляться со сложными ситуациями в жизни, что помогает сохранять спокойствие, что даёт вам силы (2-3 примера).

 **Упражнение** 3 «Я отдыхаю». Проводится под релаксационную музыку.

Садитесь удобно. Закройте глаза и постарайтесь представить необычайное путешествие. Давайте соберём чемодан в дорогу. Положим в него всё, что вам мешает: обиды, слёзы, ссоры, разочарования… Закроем чемодан и отправляемся в путь. Путь наш далёк. Давайте глубоко вдохнём: вдох (задержать на 3 с) – выдох (подождать 3 с) – повторить 3 раза.

 Свежий запах трав, аромат цветов наполняет воздух. Земля забирает вашу усталость, тревоги, обиды, наполняет тело силой, свежестью. Вы идёте по полю среди цветов, стрекочут кузнечики, жужжат пчёлы, радостно поют птицы. Впереди прозрачный ручеёк.

 Вдруг на полянке вы увидели чудесный домик. Дверь открыта и приветливо приглашает вас войти. Вы вошли в этот домик. Вы садитесь рядом с печкой и рассматриваете яркий огонь, яркие язычки пламени. Они весело подпрыгивают, танцуя. Угольки подмигивают вам . Приятное тепло ласкает лицо, руки, ноги, всё тело… Становится уютно и спокойно. Добрый огонь забирает все ваши печали, усталость, грусть… Ваш чемодан опустел. Вы выходите из дома. Довольные и успокоенные, вы с радостью вдыхаете свежий воздух. Лёгкий ветерок ласкает волосы, шею, всё тело. Тело будто растворяется в воздухе, становится лёгким, невесомым. Вам очень хорошо. Ветерок заполняет чемодан радостью, добром, любовью…

 Всё это богатство вы отнесёте домой и поделитесь им со своими родными, друзьями, знакомыми. Теперь вы можете открыть глаза и улыбнуться - вы дома и вас все любят.

**Упражнение 4  Игра «Я знаю, что я…»**

Это,  простое, на первый взгляд, упражнение может  выявить  скрытые ресурсы участников, повысить уровень уважения, доверия друг другу.

Все участники сидят в кругу. Каждый из них берет карточку  и по очереди зачитывают

1. Я знаю, что у меня взоры нежно-страстные, а речи сладострастные
2. Я знаю, что я кокетливо-задорная и совсем не вздорная.
3. Я знаю, что я солнечная, стремительная, трепетная, решительная
4. Я знаю, что я искренняя, классная, честная, потрясная.
5. Я знаю, что я бесподобно танцующая, огненная, иногда флиртующая
6. Я знаю, что я гениальная, взрывная, искрометно-чумовая.
7. Я знаю, что я сладкая , певучая, вдохновенная, кипучая.
8. Я знаю, что я вездесущая, магическая, колоссально-магнетическая
9. Я знаю, что я раны исцеляющая и в любовь играющая
10. Я знаю, что я бойкая, смелая, вовсе не помпезная
11. Я знаю, что я непорочная, красавица восточная
12. Я знаю,  что я веселая, цветущая, чрезвычайно ласковая
13. Я знаю, что я пылкая, насмешливая, упрямая и вежливая
14. Я знаю, что я азартная, влюбленная, заманчивая, знойная
15. Я знаю, что я непосредственная, смешливая, видная, красивая
16. Я знаю, что я творчески увлеченная, с фигуркою точеною
17. Я знаю, что я сказочная, живительная, амазонка пленительная.

***Упражнение 5.*** Тест «Дерево»

Выберите, какой частью дерева хотели бы вы быть?

Корень, ствол, крона, ветки, листья, плоды.

Выбрали? А теперь вспомним, какую функцию выполняет каждая часть дерева.

И вы выполняете в жизни такую же функцию как та часть дерева, которую вы выбрали.

6. Притча «Стакан с водой»

Профессор взял в руки стакан с водой вытянул его вперёд и спросил своих учеников:

- Как вы думаете, сколько весит этот стакан?

В аудитории оживлённо зашептались.

- Примерно 200 грамм! Нет, грамм 300, пожалуй! А может и все 500! - стали раздаваться ответы.

- Я действительно не узнаю точно, пока не взвешу его. Но сейчас это не нужно. Мой вопрос, вот какой: что произойдет, если я буду так держать стакан в течение нескольких минут?

- Ничего!

- Действительно, ничего страшного не случиться, - ответил профессор. - А что будет, если я стану держать этот стакан в вытянутой руке, например, часа два?

- Ваша рука начнёт болеть.

- А если целый день?

- Ваша рука онемеет, у вас будет сильное мышечное расстройство и паралич. Возможно, даже придётся ехать в больницу, - сказал один из студентов.

- Как по вашему, вес стакана изменится от того что я его целый день буду просто держать?

- Нет! - растерянно ответили студенты.

- А что нужно делать, чтобы всё это исправить?

- Просто поставьте стакан на стол! - весело сказал один студент.

- Точно! - радостно ответил профессор. - Так и обстоят дела со всеми жизненными трудностями. Подумай о какой-нибудь проблеме несколько минут и она окажется рядом с тобой. Подумай о ней несколько часов, и она начнёт тебя засасывать. Если будешь думать целый день, она тебя парализует. Можно думать о проблеме, но как правило это не к чему не приводит. Её "вес" не уменьшится. Справиться с проблемой позволяет только действие. Реши ёё, или отложи в сторону. Нет смысла носить на душе тяжёлые камни, которые парализуют тебя.

**7. Подведение итогов.** Получение обратной связи.

Психолог: "Я предлагаю вам оценить эффективность данного занятия. Перед вами на столе лежат смайлики. Если вам понравилось, выберите веселого смайлика, если нет, то грустного. Спасибо за работу".

**Памятка**

**Что же делать? Какая возможна профилактика?**

Психологи приводят следующие советы, которые помогут   педагогам справиться с состоянием эмоционального опустошения, вернуться к эффективному взаимодействию с окружающими.

**Так, они предлагает сделать следующее:**

1. Научитесь по возможности сразу сбрасывать негативные эмоции, а не вытеснять их в психосоматику. Как это можно сделать в условиях работы в детском саду:

- громко запеть;

- резко встать и пройтись;

- быстро и резко написать или нарисовать что-то на доске или листе бумаги;

- измалевать листок бумаги, измять и выбросить.

2. Если у вас имеются нарушения сна, старайтесь читать на ночь стихи, а не прозу. По данным исследований ученых, стихи и проза различаются по энергетике, стихи ближе к ритму человеческого организма и действуют успокаивающе.

3. Каждый вечер обязательно становитесь под душ и проговаривая события прошедшего дня, "смывайте" их, т. к. вода издавна является мощным энергетическим проводником.

4. Начните заботиться о физическом здоровье: делать зарядку, правильно питаться, бороться с вредными привычками.

5. Сделайте что-либо легкомысленное: прокатитесь на скейте, попрыгайте через скакалку, пускайте мыльные пузыри и др.

6. Начните заботиться о психическом здоровье: используйте упражнения релаксации, медитации и пр.

 2. «Основные показатели психологического здоровья»

Основные задачи: формирование умений и навыков по сохранению и укреплению психического здоровья педагогов через овладение ими способами психической саморегуляции и активизацию личностных ресурсов.

Ход:

Разминка.

**Принцип** нашего занятия «Расскажи мне, и я забуду, покажи мне и я запомню, дай мне действовать самому, и я пойму» Вот и мы с вами сегодня постараемся не только определить проблему, но и научиться, практически преодолевать ее.

В течение тренинга нам предстоит вместе пройти определенный путь, и, как обычно это бывает, начнется с приветствия, знакомства

**1 Упражнение «Знакомство»**

Рано утром в декабре
Солнце светит во дворе,
И не скучно нам уже –
Свет и радость на душе.
Руки мы быстрей протянем
И в глаза друг другу глянем,
Свет души своей покажем
И друг другу вместе скажем
«Здравствуйте, дорогие коллеги!»

 (Ведущий начинает выполнять упражнение первым ). Называет свое имя и характерное для себя качество, выполняя условие, что оно начинается на ту же букву, что и имя, например: «Светлана –смелая». Затем представляется слкдующий.

**2. Минилекция.**

«Психическое здоровье» толкуется как «состояние душевного благополучия,

характерное отсутствием болезненных психических проявлений обеспечивающее регуляцию поведения и деятельности адекватную условиям действительности».

Психологическое здоровье в целом определяется двумя признаками.

Первый - соблюдение в основных формах проявления жизнедеятельности, принципа оптимума или, в соответствии с известной метафорой, стремление придерживаться золотой середины. Одно важное уточнение: эта зона для каждого человека своя.

 Второй признак психологического здоровья: эффективная адаптация, социальная, социально-психологическая. Это называется гармонией с самим собой, с людьми и с природой.

 Конкретизация этих признаков заключаются в критериях, позволяющих с разных сторон провести качественную и количественную оценку уровня психологического здоровья личности. Они тесно взаимосвязаны друг с другом и могут рассматриваться как личностные особенности.

**Критичность и самокритичность**, т.е. адекватность оценки ситуации, других людей, себя, своих возможностей, достоинств, недостатков и др. Сниженная критичность проявляется в беспечности, безответственности, недооценке опасности, неспособности правильно оценить надвигающуюся угрозу, что объективно повышает риск для здоровья и жизни.

Заниженная и неустойчивая самооценка — один из признаков невротического развития личности, источник множества поведенческих и жизненных проблем человека.

Повышенная критичность и самооценка — источник постоянных конфликтов человека с другими людьми (придирчивость, склочность, требовательность, недовольство), но, вместе с тем, движущая сила продвижения человека по жизни, достижения им высот во власти, в карьере (черты авторитарности, деспотизма) и т.д.

**Соответствие (адекватность)** общего уровня активности, нервно-

психического напряжения требованиям актуальной ситуации и решаемой задачи. В неадекватных случаях — апатия, снижение поисковой активности, безынициативность, безразличие, состояния утомления, переутомления или, наоборот, гиперактивность, перевозбуждение.

**Способность** контролировать и владеть своими мыслями, чувствами,

действиями в соответствии с ситуацией, своими интересами и индивидуальными возможностями. При отклонениях от «золотой середины» появляются снижение самоконтроля, безволие или, наоборот, сверхконтроль, перенапряжение, превращение в живого робота.

**Коммуникативная эффективность** — способность находить с людьми общий язык, управлять конфликтами (предупреждать, разрешать, обращать на пользу дела, ликвидировать нежелательные последствия и т.д.), социально-психологическая гибкость, толерантность. Неспособность находить с людьми общий язык проявляется во враждебности, агрессивности, нетерпимости.

**Способность** к произвольной включенности в происходящее в качестве

действующего лица, фиксация внимания «здесь и теперь». Отклонения могут проявляться или в формах постоянного уплывания мыслей в прошлое, в воспоминания, или в будущее (мечты, опасения), в связи с чем возникают трудности сосредоточения актуального внимания, или в варианте застревания в ситуации, в своем состоянии и своей роли.

**Способность к** достижению и поддержанию необходимого уровня

интеллектуальной работоспособности.

**Свобода от зависимостей** — как химических (от психоактивных, одурманивающих веществ), так и социально-психологических (невротическая межличностная зависимость, зависимости от ситуаций, других людей, различных сторон и образа жизни).

**Способность радоваться жизни**, любить и быть любимым.

**Способность** принятия себя, удовлетворенность своей жизнью (в понимании К. Роджерса — не как конечный результат, а процесс, вектор развития личности, отражающий наивысший уровень психического здоровья).

**Способность** сохранять оптимистический настрой даже в трудных жизненных ситуациях. Не случайно в христианстве уныние (утрата веры, оптимизма) рассматривается как грех.

**3. Тест “Нужно ли вам бороться со стрессом?” (самодиагностика)**

Ответьте “да” или “нет” на пять вопросов. Если положительных ответов будет больше четырех, пора задуматься о том, что стресс отнимает у вас много сил, ресурсов, а значит – и здоровья.

1. Бываете ли вы вспыльчивы по пустякам?
2. Случалось ли вам испытывать по вечерам ощущение, что шея онемела, мышцы ноют, а в спине – тупая боль?
3. Испытываете ли вы сильные головные боли от конфликтов в семье, на работе?
4. Приводят ли конфликты к нарушению пищеварения, сна?
5. Часто ли вам кажется, что вы тратите слишком много времени на решение чужих проблем, и у вас не остается времени на себя?

**4. Упражнение «Возьми салфетки»**

Упражнение помогает участникам лучше узнать друг друга, а так же создает в группе веселую позитивную атмосферу.

Необходимые материалы: бумажные салфетки.

Описание: Участники сидят в общем кругу. Ведущий передает по кругу пачку бумажных салфеток со словами: «На случай, если потребуются, возьмите, пожалуйста, себе немного салфеток».

После того как все участники взяли салфетки, ведущий просит каждого сообщить о себе столько фактов, сколько салфеток он взял (что Вас привлекает в вашей работе)

**5.** “Владеть собой среди толпы смятенной…”

Применяйте данное упражнение, и вы сумеете справиться с отрицательными эмоциями. И так, сложите руки в “замок” за спиной. Так как отрицательные эмоции “Живут” на шее ниже затылка и на плечах, напрягите руки и спину, потянитесь, расслабьте плечи и руки. Сбросьте напряжение с кистей.

**6.Упражнение «Блокнот успехов».**

Звучит тихая мелодия.

Цель: внедрение механизма повышения самооценки с помощью воссоздания ресурсных состояний.

Участникам необходимо сесть удобно, расслабиться. Нужно вспомнить всё хорошее, что произошло с каждым за прошедшую неделю.

Далее педагоги работают индивидуально, они записывают на лист все свои успехи за последнюю неделю. (В зависимости от количества участников можно вспомнить 3- 5 успехов, ни больше) .Затем участники в кругу «хвастаются» своими успехами.

Домашнее задание: заведите Блокнот Успехов, куда каждую неделю или день (кому как удобно) вы будете записывать свои даже самые маленькие успехи. Раз в неделю перечитывайте свои записи.

Обсуждение: требуется. Можно спросить легко ли вспомнились успехи и удачи, что вызвало затруднения.

#### 7. Игра «Я дарю тебе …» модификация упражнения В. А. Соснина и П. А. Лунева) .

#### цель: отработать умение принимать похвалу и положительную информацию о себе.

#### Правила игры:

педагоги сидят в кругу. Каждый участник делает какой-либо воображаемый подарок соседу справа (пример: звезду, остров в Индийском океане, квартиру, самолёт и т. д.) . Т. к. это подарок воображаемый, то необходимо подробно его описать.

Обладатель подарка высказывает своё мнение о том, насколько он доволен «приобретением», подчёркивая детали, используя любую форму благодарности.

Затем мы решим, чей подарок оказался самым лучшим по общественному мнению.

**8.** Танец-анимашка «Где-то на белом свете»

Вспоминаем слова песни и запоминаем движения, все просто:

- «Где-то на белом свете» - разведенные руки вверх, как бы не знаете, где точно;

- «Там, где всегда мороз» - обнимаем себя, потираем руками – пытаемся согреть:

- «Трутся об ось медведи» - пусть для каждого, сосед справа станет надежной «земной осью», повернитесь друг к другу спинами и потритесь;

- «Крутится земля» - руки перед собой и делаем круговые движения обеими руками;

- «Мимо плывут столетья»  - волновые движения руками;

- «Спят подо льдом моря»  - ладошки вместе и к правому уху.

**9.** Когда-то давно старик открыл своему внуку одну жизненную истину:
— В каждом человеке идет борьба, очень похожая на борьбу двух волков. Один волк представляет зло: зависть, ревность, сожаление, эгоизм, ложь. Другой волк представляет добро: мир, любовь, надежду, истину, доброту и верность.
Внук, тронутый до глубины души словами деда, задумался, а потом спросил:
— А какой волк в конце побеждает?
Старик улыбнулся и ответил:
— Всегда побеждает тот волк, которого ты кормишь.

**Итоги занятия. Обратная связь.**

Педагогам предлагается в свободной форме ответить на вопросы:

- Чем полезно для вас было данное занятие? Что нового вы узнали?

- Какое упражнение вам понравилось больше всего? Почему?

- Ваши пожелания на следующую встречу?

**3. «Жизнестойкость - как фактор сохранения психологического здоровья»**

Основные задачи: формирование умений и навыков по преодолению нервных напряжений. Гармонизация отношений внутри коллектива, создание позитивного настроения, формирование атмосферы взаимной поддержки и доверия.

Ход:

Разминка.

1. Упражнение «Выбери предмет».

Предложить каждому выбрать понравившийся предмет и аргументировать свой выбор.

- Я выбрала будильник. Я очень пунктуальная и точная.

2. Упражнение «Волшебный мешочек».

Участники пишут на листочках, что ожидают от сегодняшней встречи, складывают в мешочек.

3. Минилекция.

Само понятие жизнестойкости было введено Сальваторе Мадди и Сьюзен Кобейза. Оно является одной из важнейших частей человеческого существования. У человека изначально заложена мысль, что его [жизнь наполнена смыслом](http://constructorus.ru/psixologiya/v-chem-smysl-zhizni.html).

Жизнестойкость позволяет укрепить волю человека. Любая стрессовая ситуация будет восприниматься менее болезненно. Активность человека постепенно возрастает под воздействием этих убеждений.

Сальваторе Мадди замечает, что жизнестойкие убеждения не должны расходиться с реальным положением дел, как в случае с оптимистическими убеждениями. Ситуацию, когда тяжелобольной человек надеется на чудесное выздоровление, нельзя называть жизнестойкостью, ведь это не соответствует действительности. Однако если больной верит, что его усилия могут помочь в выздоровлении, что он должен многое сделать, многое успеть, то это уже является жизнестойкостью. Жизнестойкие убеждения по Сальваторе Мадди соответствуют условной конструкции – «если я…, то я могу…». К примеру, если я проявляю активность, то с большей вероятностью смогу найти в жизни что-то стоящее. Жизнестойкость личности дает возможность признать стресс, а не отрицать его. С ее помощью человек способен мужественно принять стрессовую ситуацию и даже извлечь из нее пользу. Не всегда мы можем повлиять на ход событий, но можем изменить отношение к ситуации.

## Основы жизнестойкости

Жизнестойкость человека включает три основы: вовлеченность, контроль, принятие риска. Чем более выражены эти компоненты, тем меньше мы воспринимаем стресс. Человек перестает считать стрессовые ситуации значимыми, поэтому снижается напряжение.

* Вовлеченность – это убеждение, которое заставляет осознать, чем больше мы вовлекаемся в окружающий мир, тем больше шансов найти для себя что-то действительно стоящее (убеждение, что любая деятельность, дает что-то новое).
* Контроль позволяет думать, что мы способны изменить ситуацию, если будем бороться. (Человек сам выбирает свой путь, сам принимает решения).
* Принятие риска также можно назвать вызовом. Человек понимает, что любой опыт, негативный или позитивный, становится источником знаний, а значит и его развития.

## Принцип работы жизнестойкости

Психология стресса показывает, что существует два способа, с помощью которых психологические факторы влияют на стрессовые ситуации. Первый способ – это оценка ситуации. Человек начинает задаваться вопросом, является ли стресс для него угрозой, сможет ли он побороть его. Второй способ – это воздействие на реакцию человека. Он влияет на поведение, на способ преодоления стрессовой ситуации.

Стресс возникает из-за многих факторов. Это может быть и врожденная слабость организма, подверженность заболеваниям, взгляды и убеждения человека, внешние факторы, умение индивида [бороться со сложной ситуацией](http://constructorus.ru/psixologiya/trudnaya-zhiznennaya-situatsiya.html). Врожденная уязвимость и внешние обстоятельства чаще всего неконтролируемы, но развитие жизнестойкости позволяет смягчить их последствия.

Жизнестойкость оказывает влияние на оценку ситуации, толкает нас на активные действия. Более того, убеждения помогают нам пойти на борьбу с трудностями. Именно жизнестойкость заставляет человека делать зарядку каждое утро, правильно питаться, ведь это способствует оздоровлению организма и дальнейшему благополучию. Так человек становится менее подверженным психосоматическим или хроническим заболеваниям, постоянные стрессовые ситуации оказывают на организм минимальное влияние.

При воздействии жизнестойких убеждений мы начинаем осознавать окружающую действительность с позитивной стороны. События становятся радостными и интересными, что характеризует вовлеченность. Мы берем ситуацию в свои руки и проявляем инициативу, что характеризует контроль. А также мы готовы к принятию новых знаний из опыта, что характеризует принятие риска.

4. "Жизненная линия".

Материал: бумага, фломастеры.

 Каждый игрок получает один лист бумаги с временной шкалой: 0 ……лет. Каждый игрок должен вспомнить 8-12 событий из своей жизни и пометить их крестиком или другим образом около соответствующего года жизни. Если это положительное событие, то отметить по шкале - вверх, если отрицательное - то по шкале вниз. Все крестики можно соединить, проведя одну линию.

5.Тест «Путешествие».

Предложить участникам семинара сесть удобно и представить, что они путешествуют по определенному маршруту. Ответы записывать на бумаге.

- Вы идете по лесу. Какой это лес? Какая погода? Кто с вами рядом? На сколько вам комфортно?

Вы выходите на поляну, видите источник. Какой он? Вы подходите к нему? Будите из него пить.

Вдруг на поляну выскакивает зверь. Какой он? Что он делает? А что делаете вы?

Идете дальше, попадаете на берег реки. Какай она? Будите перебираться на другой берег или останетесь на этом? Если перебираетесь, каким образом?

Перебрались на другой берег, или остались на этом и наткнулись на дом. Какой он? Посмотрите вокруг, опишите его. В какую комнату вошли сначала? Какие комнаты есть еще? Вы идете на чердак или подвал? Расскажите, какой он, что там лежит или кто там живет?

Вы выходите из дома с другой стороны, идете по тропинке. Впереди забор. Вам надо оказаться за забором? Как вы перебираетесь?

Вы долго шли, наконец, оказались на берегу моря. Над морем летают чайки. Далеко они или близко? Как они себя ведут?

В море видите корабль. Какой он? Как далеко он находится от берега? Вы будите добираться до него? Как?

Расшифровка.

Лес. Символизирует, как человек воспринимает жизнь и свое место в ней. Обратите внимание на сам лес, какой он, кто с вами по жизни. Насколько вам комфортно в нем?

Источник. Восприятие всего нового, что дает нам жизнь. Если источник грязный, то он не привык ждать от жизни милости и радости.

Зверь. Символизирует, как человек видит других людей. Кто первым идет на контакт – человек или животное? Или они игнорируют друг друга? Так можно проанализировать отношение между собой и социумом.

Речка, забор. Символы препятствий. Как человек их воспринимает? Будет ли он их преодолевать или останавливаться?

Дом. Символ семьи. Какой это дом: чистый, уютный или грязный, загроможденный? Важно, на какую деталь человек обращает внимание: крыша с дырками, открыты или закрыты входные двери. Если описываются не все комнаты, значит, какая - то сфера жизни или какой - то член семьи подсознательно игнорируется.

Чердак – это знания, умения и навыки. Хорошо, когда он представлен аккуратно, где все разложено по полочкам. Если там живут веселые коты или добрые птицы, это свидетельствует о развитии воображения или фантазии человека. Если чердак загроможден – это значит в голове мусор.

Подвал – символ подсознания. Если человек охотно лезет в подвал и с удовольствием там находится то, скорее всего, подсознательные страхи его не очень тревожат.

Чайки на море, это родственники. Посмотрите, как они себя ведут, что делают.

Корабль, заветная мечта. Если вы видите корабль ясно и четко, вы знаете, чего хотите. Корабль, потрепанный в штормах – явный признак разочарования. Еще хуже, если вы думаете о корабле с грустью или сразу описываете препятствие: нет лодки, чтобы добраться до берега, нет желания к нему плыть и т.п. Это говорит о том, что нет желания к нему плыть.

1. Упражнение "Танцы на стуле".

Под ритмичную музыку нарезку все танцуют.

7. Упражнение «Радуга надежд».

У нас есть сейчас прекрасная возможность задуматься о будущем, определить и осмыслить важные для нас цели. Говорят, что на конце радуги стоит горшок с золотом, который каждому, кто его найдет, дарит счастье и богатство.

Представьте себе вашу личную радугу, созданную солнцем и дождем для того, чтобы порадовать вас...

Пусть те точки, где радуга опирается на горизонт, обозначают ваше настоящее и будущее. Вообразите, что в точке будущего вас ждет нечто ценное и очень желательное для вас, идеально подходящее вам.

Нарисуйте, пожалуйста, радугу, а там, где она уходит за горизонт, нарисуйте цель, которая придет вам в голову во время рисования. Сосредоточьтесь, прежде всего на радуге, на ее цветах, ее изгибе. Пока вы будете рисовать, вам будут приходить в голову различные мысли, в памяти будут всплывать различные цели. Нарисуйте будущую цель на первом плане, осознавая, что она может быть не единственной важной целью. Вы можете рисовать ее символически или реалистично, или совмещая оба эти способа.

А теперь взгляните на свой рисунок и мысленно представьте себе ответы на следующие вопросы:

— Как мне достичь своей цели?

— Что зависит от меня, а что от других?

— Какие препятствия могут встретиться на пути?

— От чего мне, возможно, придется отказаться?

— Что я выиграю?

— Кто, кроме меня, может получить пользу от достижения этой цели?

— Как я отношусь к этой цели?

На эти размышления у вас есть 5 минут...

**Итог.**

Чтобы лучше понять, что такое жизнестойкость, можно привести пример из поведенческой терапии. Существует специальный психотерапевтический прием – клиент должен на один день представить, что все его проблемы решены, что он живет как успешный и состоятельный человек. После этого он действительно начинает вести себя по-другому – становится более уверенным в себе, мужественным и решительным.

Жизнестойкость как свойство личности наиболее активно развивается в детском возрасте, хотя может развиваться и в последующие периоды жизни.

По данным А.Н. Дорожевца, наиболее частыми являются когнитивные механизмы: поиск смысла события, стремление достичь чувства контроля, попытки достичь высокой самооценки.

В процессе исследования выявлено, что психологическим ресурсом, помогающим людям справиться с жизненными трудностями, является наличие психологического будущего, которое позволяет личности выйти на новые мотивы своей жизни, играет важную стимулирующую роль. При этом наиболее значимыми становятся те области жизни человека, в которых человек сохраняет свою автономность, способность контролировать происходящие события и делать выводы.

8. Подведение итога: «Волшебный мешочек».

Обсуждаются ожидания от сегодняшней встречи.