

**Муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение  
«Средняя общеобразовательная школа № 118»**

**РАССМОТРЕНО**

Педагогическим  
советом МБОУ «СОШ  
№ 118»

\_\_\_\_\_  
Протокол № 12 от «25»  
августа 2023 г.

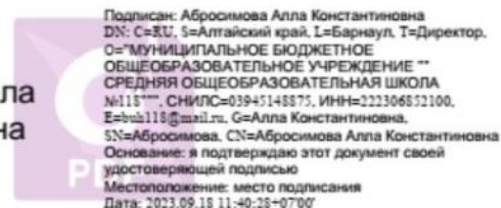
**УТВЕРЖДЕНО**

Директор МБОУ «СОШ  
№ 118»

\_\_\_\_\_А.К. Абросимова

Приказ № 369-о/д от «31»  
августа 2023 г.

Абросимова Алла  
Константиновна



**ПРОГРАММА коррекционной работы  
«Стрессоустойчивость. Навыки саморегуляции»  
для учащихся 9-х классов,  
на 2023/2024 учебный год**

**Составитель:**  
Пойда Елена Викторовна,  
педагог-психолог

Барнаул, 2023

## **Пояснительная записка**

Рабочая программа составлена в соответствии со следующими нормативно-правовыми и инструктивно-методическими документами:

- Федеральный государственный образовательный стандарт основного общего образования, утвержденный приказом №287 Министерства просвещения РФ от 31.05.2021;
- Основная образовательная программа МБОУ «СОШ №118»;
- Учебный план ОО МБОУ «СОШ №118» на 2023/2024 учебный год;
- Годовой учебный календарный график на 2023/2024 учебный год;
- Положение о рабочей программе учебных предметов МБОУ «СОШ №118»;

Рабочая программа составлена на основе программно-методического комплекса «Стрессоустойчивость. Навыки саморегуляции», победителя IV Всероссийского конкурса психолого-педагогических программ «Новые технологии для «Новой школы» в Номинации «Образовательные (просветительские) психолого-педагогические программы».

**Цель программы:** создать условия для формирования навыков саморегуляции и повышение уровня стрессоустойчивости учащихся 9х классов с ограниченными возможностями здоровья.

Достижение поставленной цели возможно при решении следующих **задач**:

1. Формировать систему знаний о стрессе, стрессоустойчивости, саморегуляции.
2. Научить самодиагностике, самооценке своего психоэмоционального состояния.
3. Создать основу для выбора индивидуального способа выхода из стрессового состояния и раскрытия ресурсов личности.
4. Обучить на практике приемам снятия психоэмоционального напряжения.

### **Количество часов в учебном плане**

Количество часов 18 часов (1 час в неделю). Срок реализации программы январь-май 2023г. Форма организации – самодиагностика, практикум, занятия с элементами тренинга.

### **Критерии оценки**

Критериями оценки результативности данной программы могут выступать следующие результаты работы:

- расширение знаний о стрессе, стрессоустойчивости, саморегуляции;
- овладение навыками самодиагностики и самооценки своего психоэмоционального состояния;
- развитие и совершенствование ресурсов личности;
- совершенствование навыков произвольной релаксации;
- овладение приемами снятия психоэмоционального напряжения.
- Эффективность реализации программы и отдельных занятий оценивается с помощью следующих методик: экспресс-диагностика(проективные методики, «Цветовой

тест Люшера»); «Определение вероятности развития стресса» (по Т.А. Немчину и Тейлору);

- «Диагностика уровня эмоционального выгорания» (В.В. Бойко);

### **Содержание изучаемого курса внеурочной деятельности**

#### **Тема 1. Стресс и дистресс. Виды стресса. (1 часа)**

Положительные чувства. Отрицательные чувства. Чувства безразличия. Физиологический стресс. Сила стрессора. Длительность стрессового воздействия. Фазы стрессового состояния: напряжение, резистентности, истощения.

#### **Тема 2. О вреде и пользе стресса. (1 часа)**

Оптимальный уровень стресса. Польза стрессов. Уровень стрессоустойчивости. Профессиональные стрессы. Анкета В.В.Бойко «Диагностика уровня эмоционального выгорания».

#### **Тема 3. Мотивация и способы ее изменения. (2 часа)**

Позитивная и негативная мотивация. Мотивация и настроение. «Надо», «хочу» и «могу». Приемы изменения собственной мотивации. Использование положительной мотивации в общении. Упражнение на переформулирование мотивации. Управление мотивацией как способ саморегуляции. Возможности положительной мотивации.

#### **Тема 4. Как готовиться к публичному выступлению. (2 часа)**

Выбор темы. Подготовка темы. Соотношение вступления, основной части и заключения. Читать, рассказывать или учить наизусть. Важные мелочи. Психологический настрой. Голос и дыхание. Особенности аудитории. Скорость. Звучность. Пауза. Мелодичность. Выразительность и высота. Передача чувств в интонациях. Выражение лица. Поза. Мимика. Жесты. Размеры помещения. Акустика и микрофон. Расположение выступающих и слушателей.

#### **Тема 5. Способы саморегуляции эмоционального состояния. (2 часа)**

Упражнения «Коллективный счет», «Цвет моего настроения». Два уровня работы со стрессом: скорая антистрессовая помощь, и профилактика стресса. Техника дыхательной релаксации. Упражнения по формированию релаксационного дыхания. Техника мышечной релаксации. Упражнения на расслабление мышц. Динамические и статические упражнения.

#### **Тема 6. Развитие позитивного мышления. (2 часа)**

Особенности развития мышления. Мышление позитивное и негативное. От позитивных мыслей к позитивному отношению. Упражнения по развитию позитивного мышления. Активно поиск. Ответственность за жизнь. Позитивное мышление – часть вашей жизни.

Ежедневные тренировки. Подобное притягивает подобное. Позитивное мышление может стать привычным.

**Тема 7. Конфликты без стресса. (2 часа)**

Понятие конфликта. Динамика развития конфликта. Виды конфликтов. Структура конфликта. Стратегии поведения в конфликтной ситуации. Избегание. Компромисс. Сотрудничество. Соперничество. Соглашательство. Предупреждение конфликтов.

**Тема 8. Субъективное благополучие. (2 часа)**

Понятие субъективного благополучия. Критерии благополучия. Субъективное благополучие как удовлетворенность жизнью. Стандарты «хорошей жизни». Понятия субъективного благополучия как преобладание положительных эмоций над отрицательными.

**Тема 9. Личностные и профессиональные ресурсы в жизни человека. (2 часа)**

Особенности профессии. «Плюсы» и «минусы» в профессиональной деятельности. Понятие ресурсов. Ресурсы человека в преодолении трудных жизненных ситуаций. Внутренние ресурсы (личностные). Уровни: физиологический, психологический, социальный, духовный. Внешние (социальные) ресурсы. Общение вне профессии. Хобби. Восполнение ресурсов. Упражнения для релаксации.

**Тема 10. Саморегуляция. Приемы снятия психоэмоционального напряжения. (2 часа)**

Напряжение и утомление. Понятия адаптации, гомеостаза, компенсации резервов. Приемы самодиагностики. Дыхание. Движение. Релаксация. Общение как прием групповой психотерапии. Волевая регуляция. Регуляция функции внимания: отключение, переключение, двигательная (мышечная) разрядка.

**Учебно-методическое и материально-техническое обеспечение**

Компьютерный класс с возможностью выхода в сеть Интернет

Он-лайн платформа для диагностических обследований учащихся

**Календарно-тематический план для учащихся  
9 класса**

№	тема	часы
1.	Стресс и дистресс. Виды стресса	1
2.	О вреде и пользе стресса	1
3.	Мотивация и способы ее изменения	2
4.	Как готовиться к публичному выступлению	2
5.	Способы саморегуляции эмоционального состояния	2
6.	Развитие позитивного мышления	2
7.	Конфликты без стресса	2
8.	Субъективное благополучие	2
9.	Личностные ресурсы в жизни человека	2
10.	Саморегуляция. Приемы снятия психоэмоционального напряжения	2
	<b>Итого</b>	<b>18</b>

## **2. Методические рекомендации по реализации программы**

### **2.1. Информационные материалы**

#### **Теория стресса. Стресс и дистресс**

**(по Г. Селье)**

Каждый человек испытывал его, все говорят о нем, но почти никто не берет на себя труд выяснить, что же такое стресс. Многие слова становятся модными, когда научное исследование приводит к возникновению нового понятия, влияющего на повседневное поведение или на образ наших мыслей по коренным жизненным вопросам.

В наши дни много говорят о стрессе, связанном с административной или диспетчерской работой, с загрязнением окружающей среды, с выходом на пенсию, с физическим напряжением, семейными проблемами или смертью родственника. Но многие ли из горячих спорщиков, защищающих свои твердые убеждения, утруждают себя поисками подлинного значения термина «стресс» и механизмов его? Большинство людей никогда не задумывались над тем, есть ли разница между стрессом и дистрессом!

Слово «стресс», так же как «успех» и «счастье», имеет различное значение для разных людей. Поэтому дать его определение очень трудно, хотя оно и вошло в нашу обыденную речь. Не является ли «стресс» просто синонимом «дистресса» (Distress (англ.) – горе, несчастье, недомогание, истощение, нужда; stress (англ.) – давление, нажим, напряжение)?

Что это – усилие, утомление, боль, страх, необходимость сосредоточиться, унижение публичного порицания, потеря крови или даже неожиданный огромный успех, ведущий к ломке всего жизненного уклада? Ответ на этот вопрос – и да, и нет. Вот почему так трудно дать определение стресса. Любое из перечисленных условий может вызвать стресс, но, ни одно из них нельзя выделить и сказать: вот это и есть стресс, потому что этот термин в равной мере относится и ко всем другим. [15]

Как же справиться со стрессом жизни, если мы не можем даже определить его? Бизнесмен, испытывающий постоянное давление со стороны клиентов и служащих; диспетчер аэропорта, который знает, что минутное ослабление внимания – это сотни погибших; спортсмен, безумно жаждущий победы, муж, беспомощно наблюдающий, как его жена медленно и мучительно умирает от рака, – все они испытывают стресс. Их проблемы различны, но медицинские исследования показали, что организм реагирует стереотипно, одинаковыми биохимическими изменениями, назначение которых –

справиться с возросшими требованиями к человеческой машине. Факторы, вызывающие стресс, – стрессоры, различны, но они пускают в ход одинаковую, в сущности биологическую реакцию стресса.

Стресс есть неспецифический ответ организма на любое предъявление ему требования. Чтобы понять это определение, нужно сначала объяснить, что мы подразумеваем под словом «неспецифический». Каждое предъявленное организму требование в каком-то смысле своеобразно или специфично. На морозе мы дрожим, чтобы выделить больше тепла, а кровеносные сосуды кожи сужаются, уменьшая потерю тепла с поверхности тела. На солнцепеке мы потеем, и испарение пота охлаждает нас. Если мы съели слишком много сахара, и содержание его в крови поднялось выше нормы, мы выделяем часть и сжигаем остальное, так что уровень сахара в крови нормализуется. Мышечное усилие, например, бег вверх по лестнице с максимальной скоростью, предъявляет повышенные требования к мускулатуре и сердечнососудистой системе. Мышцы нуждаются в дополнительном источнике энергии для такой необычной работы, поэтому сердцебиение становится чаще и сильнее, повышенное кровяное давление расширяет сосуды и улучшается кровоснабжение мышц.

Каждое лекарство и гормон обладают специфическим действием. Мочегонные увеличивают выделение мочи, гормон адреналин учащает пульс и повышает кровяное давление, одновременно поднимая уровень сахара в крови, а гормон инсулин снижает содержание сахара. Однако независимо от того, какого рода изменения в организме они вызывают, все эти агенты имеют и нечто общее. Они предъявляют требования к перестройке. Это требование неспецифично, оно состоит в адаптации к возникшей трудности, какова бы она ни была.

С точки зрения стрессовой реакции не имеет значения, приятна или неприятна ситуация, с которой мы столкнулись. Имеет значение лишь интенсивность потребности в перестройке или в адаптации. Мать, которой сообщили о гибели в бою ее единственного сына, испытывает страшное душевное потрясение. Если много лет спустя окажется, что сообщение было ложным, и сын неожиданно войдет в комнату целым и невредимым, она почувствует сильнейшую радость. Специфические результаты двух событий – горе и радость – совершенно различны, даже противоположны, но их стрессорное действие – неспецифическое требование приспособления к новой ситуации – может быть одинаковым.

Нелегко представить себе, что холод, жара, лекарства, гормоны, печаль и радость вызывают одинаковые биохимические сдвиги в организме. Однако дело обстоит именно

так. Количественные биохимические измерения показывают, что некоторые реакции неспецифичны и одинаковы для всех видов воздействий.

Разные домашние предметы – обогреватель, холодильник, звонок и лампа, дающие соответственно тепло, холод, звук и свет, зависят от общего фактора – электроэнергии. Первобытному человеку, никогда не слыхавшему об электричестве, трудно было бы поверить, что эти столь непохожие явления нуждаются в одном источнике энергии. [15]

### **Чем не является стресс (иллюстрация)**

Термин «стресс» часто употребляют весьма вольно, появилось множество путаных и противоречивых определений и формулировок. Поэтому полезно будет сказать, чем не является стресс.

Стресс – это не просто нервное напряжение.

Стресс не всегда результат повреждения. Мы уже говорили, что несущественно, приятен стрессор или неприятен. Его стрессорный эффект зависит от интенсивности требований к приспособительной способности организма. Любая нормальная деятельность – игра в шахматы и даже страстное объятие – может вызвать значительный стресс, не причинив никакого вреда. Вредоносный или неприятный стресс называют «дистресс».

Слово «стресс» пришло в английский язык из старофранцузского и средневекового английского и вначале произносилось как «дистресс». Первый слог постепенно исчез из-за «смазывания» или «проглатывания», подобно тому как дети превращают слово «because» в «cause». Теперь слова эти имеют различное значение, несмотря на общность происхождения, так же как в литературном языке мы отличаем «because» (потому что) от «cause» (причина). Деятельность, связанная со стрессом, может быть приятной или неприятной. Дистресс всегда неприятен.

Стресса не следует избегать. Впрочем, как явствует из определения, приведенного в начале, это и невозможно.

В обиходной речи, когда говорят, что человек «испытывает стресс», обычно имеют в виду чрезмерный стресс, или дистресс, подобно тому как выражение «у него температура» означает, что у него повышенная температура, то есть жар.

Независимо от того, чем вы заняты или что с вами происходит, всегда есть потребность в энергии для поддержания жизни, отпора нападению и приспособления к постоянно меняющимся внешним воздействиям. Даже в состоянии полного расслабления спящий человек испытывает некоторый стресс. Сердце продолжает перекачивать кровь, кишечник – переваривать вчерашний ужин, а дыхательные мышцы обеспечивают движение грудной клетки. Даже мозг не полностью отдыхает в периоды сновидений.



Полная свобода от стресса означает смерть. Стресс связан с приятными и неприятными переживаниями. Уровень физиологического стресса наиболее низок в минуты равнодушия, но никогда не равен нулю (это означало бы смерть). Приятное и неприятное эмоциональное возбуждение сопровождается возрастанием физиологического стресса (но не обязательно дистресса).

Вопреки расхожему мнению мы не должны – да и не в состоянии – избегать стресса. Но мы можем использовать его и наслаждаться им, если лучше узнаем механизм и выработаем соответствующую философию жизни. [15]

### **Оптимальный уровень стресса**

Расположение и благодарность, а также их антиподы – ненависть и жажда мести – более всех других чувств ответственны за наличие или отсутствие вредного стресса (дистресса) в человеческих отношениях.

Сильные положительные или отрицательные чувства тесно связаны с условными рефлексам, которые первым начал изучать русский физиолог Иван Петрович Павлов. В отличие от врожденных безусловных реакций, условные рефлекс, приобретаються в результате повторных сочетаний и обучения. Мы на опыте постигаем необходимость избегать всего, что вызывает отрицательные эмоции или приводит к наказанию, и усваиваем те формы поведения, которые приносят поощрение и вознаграждение, то есть вызывают положительные чувства.

Существует стереотипная физическая модель ответа на стресс независимо от его причины. Исход взаимодействия со средой зависит в такой же мере от наших реакций на стрессор, как и от природы этого стрессора. Нужно осуществить разумный выбор: или принять брошенный вызов и оказать сопротивление, или уступить и покориться.

Психический стресс, вызываемый отношениями между людьми, а также их положением в обществе, регулируется удивительно похожим механизмом. В какой-то момент возникает столкновение интересов – стрессор; затем появляются сбалансированные импульсы – приказы сопротивляться или терпеть. Непроизвольные биохимические реакции организма на стресс управляются теми же законами, которые регулируют произвольное межличностное поведение.

В зависимости от наших реакций решение оказать сопротивление может привести к выигрышу или проигрышу, но в наших силах отвечать на раздражитель с учетом обстановки, поскольку мы знаем правила игры.

Разным людям требуются для счастья различные степени стресса. Лишь в редких случаях человек склонен к пассивной, чисто растительной жизни. Даже наименее честолюбивые люди не довольствуются минимальным жизненным уровнем, обеспечивающим лишь

пищу, одежду и жилье. Люди нуждаются в чем-то большем. Но человек, беззаветно преданный идеалу и готовый посвятить всю свою жизнь совершенствованию в областях, требующих яркой одаренности и упорства (наука, искусство, философия), встречается так же редко, как и чисто растительный тип. Большинство людей представляют собой нечто среднее между этими двумя крайностями.

Средний гражданин страдал бы от тоски бесцельного существования точно так же, как и от неизбежного утомления, вызванного настойчивым стремлением к совершенству. Иными словами, большинству людей в равной мере не нравится и отсутствие стресса, и избыток его. Поэтому каждый должен тщательно изучить самого себя и найти тот уровень стресса, который оптимален для него.

Лауреат Нобелевской премии Альберт Сент-Дьердьи выразил эту мысль очень четко: «Деятельность человека направляется стремлением к счастью. Счастье – это в значительной мере реализация самого себя, то есть удовлетворение всех духовных и материальных запросов. Удовольствие – это удовлетворение потребности, и не может быть большого наслаждения без большой потребности».

Последствие стресса может быть длительным, даже когда стрессор прекратил свое действие. Но имеется и неспецифическая сопротивляемость, которая приобретает регулярными умеренными нагрузками на наши органы, например, на мышцы или на мозг. Здесь долговременный выигрыш состоит в том, чтобы держать их «в хорошей форме», а долговременный проигрыш может быть вызван перенапряжением, приводящим к повреждениям тканей.

В межличностных отношениях выигрыш состоит в возбуждении чувства дружбы, благодарности, доброжелательности и любви, проигрыш же – в том, что у других людей возникают ненависть, фрустрация (от *frustratio* (лат.) – обман, неудача) и жажда мести. Это относится к окружающим и к нам самим. Наши собственные положительные или отрицательные чувства приносят нам пользу или вред самым прямым путем, точно так же мы извлекаем пользу или приносим себе вред, возбуждая эти чувства в других людях.

Долговременные последствия различных вариантов межличностных отношений слишком сложны, чтобы можно было уже сегодня выразить их в терминах биохимии, хотя со временем и это станет возможным. Они в значительной мере основаны на воспоминаниях о прошлом и предвосхищении вероятного поведения в будущем – постольку, поскольку можно предсказывать будущее исходя из прошлого. Слово «предрассудок» утратило первоначальный смысл и в современном языке обозначает – с осуждающим оттенком – мнение, основанное не на опыте, а на невежестве. Но на самом деле вся мудрость, извлекаемая из опыта, есть «предрассудок» в старом смысле этого слова. Эксперт,

вооруженный специальными знаниями, может сделать более верные предсказания, прогнозируя будущее, если примет в расчет то, что ему известно об исходах подобных событий в прошлом. Эти события могут вызвать три типа чувств: положительные, отрицательные и безразличные.

1. Положительные чувства – это «любовь» в самом широком смысле. Она включает благодарность, уважение, доверие, восхищение выдающимся мастерством; все эти чувства усиливают дружеское расположение и доброжелательность. Возбуждать такую любовь к себе – конечная цель жизни, если считать, что эта конечная цель состоит в поддержании жизни и в наслаждении ею. Устойчивое положение в обществе лучше всего обеспечивается возбуждением положительных чувств у максимального числа людей. Ведь ни у кого не возникнет желание вредить человеку, которого он любит, уважает, к которому он испытывает доверие.

2. Отрицательные чувства – это ненависть, недоверие, презрение, враждебность, ревность, жажда мести. Любое побуждение, угрожающее вашей безопасности тем, что оно вызывает враждебность в других людях, опасаящихся, что вы можете причинить им вред.

3. Чувства безразличия в лучшем случае могут привести к отношениям взаимной терпимости. Они делают возможным мирное сосуществование, но не более.

В конечном счете, эти три типа чувств – важнейший фактор, управляющий нашим поведением в повседневной жизни. Такие чувства определяют наш душевный покой или тревогу, ощущение безопасности или угрозы, свершения или провала. Иначе говоря, они определяют, сможем ли мы добиться успеха в жизни, наслаждаясь стрессом и не страдая от дистресса.

Положительное, отрицательное и безразличное отношения «встроены» в само вещество живой материи. Они регулируют гомеостатическую адаптацию на всех уровнях взаимодействия – между клетками, между людьми, между народами. Если мы по-настоящему поймем и проникнемся этим, то сумеем лучше управлять своим поведением в той мере, в которой оно подчиняется или может быть подчинено сознательному контролю. Это относится практически ко всем решениям, касающимся отношений между членами семьи, сотрудниками или даже группами наций.

Неумолимые биологические законы самозащиты делают весьма трудным завоевание любви исключительно альтруистическими поступками. Но нетрудно следовать по пути альтруистического эгоизма и помогать другим ради корыстной цели получить взамен помощь от них.

Трудно сдержать мстительную вспышку в ответ на противозаконное насилие, потому что она проистекает из естественного желания доказать обидчику пагубность нападения.

Когда мы наказываем непослушного ребенка, мы невольно вплотную приближаемся к мести, хотя нами движет родительская любовь. Наказание должно условно-рефлекторным путем обеспечить надлежащее поведение в будущем – создать страх перед возмездием. К сожалению, часто трудно провести границу между вдумчивым воспитанием с помощью наказаний и бессмысленной злобной местью или желанием самоутверждения. Педагоги и даже члены семьи не всегда улавливают это различие. Но наш кодекс поведения требует четко проводить его. Нужно избегать даже самых мягких форм бессмысленного мщения, внушенного слепой ненавистью, ибо это вызовет еще более сильную ответную жестокость. [15]

### **Объединяющая роль совместного труда**

О преимуществах сотрудничества в животных и человеческих сообществах уже говорилось. Но совместный труд имеет и другое значение: он порождает сплоченность и солидарность.

Когда предстоят чрезвычайные лишения, воодушевление общего идеала и общей цели – лучший способ помочь каждому человеку переносить тяготы. Удивительное поведение лондонцев в «битве за Англию» и русских во время блокады Ленинграда показывает, какую стойкость и какое мужество можно вдохнуть в людей таким путем. Это были впечатляющие примеры психосоциальной устойчивости в условиях, казалось бы, непреодолимых трудностей. Общая цель дает не только физическую выносливость и силу, но вдохновляет и на подвиги разума. Микробиологи утверждают, что необычайно быстрая разработка пенициллина оказалась возможной потому, что группы ученых в разных странах почувствовали потребность стать выше соображений национальной гордости и личного научного престижа и объединили усилия, чтобы этот эффективный антибиотик стал доступен раненым солдатам на поле боя.

Фрустрация (чувство крушения). Почему одна и та же работа может привести и к стрессу, и к дистрессу? Успех всегда способствует последующему успеху, крушение ведет к дальнейшим неудачам. Даже самые крупные специалисты не знают, почему «стресс рухнувшей надежды» значительно большей вероятностью, чем стресс от чрезмерной мышечной работы, приводит к заболеваниям (язва желудка, мигрень, высокое кровяное давление и даже просто повышенная раздражительность). Физические нагрузки успокаивают и даже помогают переносить душевные травмы.

Единственное объяснение, которое мы можем предложить, дано в разделе «Что такое стресс?». Я пытался там показать, почему одна и та же реакция вызывает различные нарушения. Поскольку стресс определен нами как результат любого предъявленного организму требования, на первый взгляд непостижимо, почему один стрессор действует

не так, как другой. Причина в том, что неспецифическое действие стресса всегда осложняется специфическим действием стрессора, а также врожденным или приобретенным предрасположением, существенно видоизменяющим проявления стресса. Некоторые эмоциональные факторы (например, фрустрация) превращают стресс в дистресс, а физические усилия в большинстве случаев обладают противоположным действием. Но даже здесь есть исключения. У «коронарного кандидата» физическое усилие может вызвать сердечный приступ.

У лиц, занятых типичной для современного общества работой в промышленности, сельском хозяйстве, в сфере услуг (от простого подручного до руководителя с ограниченной ответственностью), главный источник дистресса – в неудовлетворенности жизнью, неуважении к своим занятиям. Старая и приближаясь к завершению карьеры, человек начинает сомневаться в важности своих достижений. Он испытывает чувство крушения от мысли, что хотел и мог бы сделать что-то гораздо более значительное. Такие люди часто проводят остаток жизни в поисках козлов отпущения, ворчат и жалуются на отсутствие условий, на обременяющие семейные обязанности – лишь бы избежать горького признания: винить некого, кроме себя. Могут ли они извлечь пользу из лучшего понимания биологических законов стресса?

Думаю, стоит попытаться.

Можно пролить свет на проблему, напомнив об адаптационной энергии – наследственно определенном ограниченном запасе жизнеспособности. Человек непременно должен израсходовать его, чтобы удовлетворить врожденную потребность в самовыражении, совершить то, что он считает своим предназначением, исполнить миссию, для которой, как ему кажется, он рожден.

Высказанные соображения важны для формулирования естественного кодекса поведения. Нужно не только понимать фундаментальную биологическую потребность в завершении, в осуществлении наших стремлений, но нужно также знать, каким образом гармонически сочетать ее с унаследованными возможностями. Ведь количество врожденной адаптационной энергии у разных людей неодинаково. [15]

### **Работа и досуг**

Как сказал Монтень, «слава и спокойствие никогда не спят в одной постели». Жажда достижений дает человеку радость жизни. Нужно быть очень голодным, чтобы по-настоящему насладиться едой. Нужно страстно желать победы, чтобы мобилизовать все свои силы на борьбу.

Отсутствие мотивации – величайшая душевная трагедия, разрушающая все жизненные устои. неизлечимо больной человек, переживший свои желания; миллиардер, для

которого дальнейшее увеличение богатства бессмысленно; пресыщенный искатель наслаждений или «прирожденный пенсионер», не имеющий охоты подняться выше сравнительно сносного уровня существования, – все они одинаково несчастливы.

Ваши мотивы могут быть различны. Хотите ли вы служить Богу, королю, стране, семье, политической партии, трудиться во имя благородных целей или исполнять свой «долг» – решайте сами. Значение мотивации – предпочтительно в форме жажды свершения, которое даст вам удовлетворение и никому не причинит вреда.

Однако проблемы приспособления к внезапным техническим и социальным переменам затрагивают не только молодежь. Они оказывают влияние на огромную часть человечества во всем мире.

Человек должен работать. Нужно четко осознать, что труд есть биологическая необходимость. Мышцы становятся дряблыми и атрофируются, если мы их не упражняем. Мозг приходит в расстройство и хаос, если мы не используем его постоянно для достойных занятий. Средний человек уверен, что работает ради материального достатка или положения в обществе, но, когда к концу самой удачной деловой карьеры он приобретает то и другое и ему не к чему больше стремиться, у него не остается никакого просвета в будущем, а лишь скука монотонного обеспеченного существования.

Великий канадский врач Уильям Ослер так определил роль труда: «Это небольшое слово грандиозно по своему значению. Это «сезам, отвори» для любых ворот, философский камень, который превращает весь неблагородный металл человечества в золото. Глупого он делает умным, умного – блистательным, блистательного – упорным и уравновешенным. Юношам приносит надежду, зрелым мужам – уверенность, пожилым – отдых. Ему мы обязаны всеми достижениями медицины за последние двадцать пять лет. Это не только пробный камень прогресса, но и мера успеха в повседневной жизни. Это слово – ТРУД».

Не прислушивайтесь к соблазнительным лозунгам тех, кто повторяет: «Жизнь – это не только труд» или «Надо работать, чтобы жить, а не жить, чтобы работать». Звучит заманчиво, но так ли это на самом деле? Конечно, такие заявления верны в своем узком значении. Но лучший способ избежать вредоносного стресса – избрать себе такое окружение (жену, руководителя, друзей), которое созвучно вашим внутренним предпочтениям, найти работу, которую вы можете любить и уважать.

Стресс – это аромат и вкус жизни. Поскольку стресс связан с любой деятельностью, избежать его может лишь тот, кто ничего не делает. Но кому приятна жизнь без дерзаний, без успехов, без ошибок? Кроме того, мы уже говорили об этом, некоторые виды

деятельности обладают целебной силой и помогают держать механизмы стресса «в хорошей форме».

Широко известно, что трудотерапия – лучший метод лечения некоторых душевных болезней, а постоянные упражнения мышц поддерживают бодрость и жизненный тонус. Все зависит от характера выполняемой работы и от вашего отношения к ней.

Продолжительный досуг вынужденного ухода в отставку или одиночного заключения – даже если питание и жилье будут лучшими в мире – не очень привлекательный образ жизни. В медицине сейчас общепринято не назначать длительный постельный режим даже после операции.

В томительно долгих плаваниях на старинных парусных судах, когда зачастую не было никакой работы в течение недель, матросов нужно было чем-нибудь занять – мытьем палубы или покраской шлюпок, чтобы скука не вылилась в бунт. Во время нефтяного кризиса трехдневная рабочая неделя в Англии разрушила многие семьи, толкая рабочих в пивные для «проведения досуга».

Многим старым людям, даже открыто объявляющим себя эгоистами, после выхода на пенсию невмоготу чувство собственной ненужности. Не ради заработка хотят они трудиться – ведь они слишком хорошо понимают, что конец близок и денег не возьмешь с собой в могилу. По удачному выражению Бенджамина Франклина, «ничего плохого нет в отставке, если только это никак не отражается на вашей работе».

Что такое работа и досуг? Согласно афоризму Джорджа Бернарда Шоу, «труд по обязанности – эта работа, а работа по склонности – досуг». Чтение стихов и прозы – труд литературного критика, а теннис и гольф – труд профессионального спортсмена. Но спортсмен может на досуге читать, а литератор – заняться спортом для перемены ритма. Высокооплачиваемый администратор не станет ради отдыха передвигать тяжелую мебель, но с удовольствием проведет свободное время в гимнастическом зале фешенебельного клуба. Рыбная ловля, садоводство и почти любые другие занятия – это работа, если вы выполняете ради заработка, и это досуг, если вы занимаетесь ею ради развлечения.

Бертран Рассел любил ходьбу, хотя называл ее трудом: «Наша психическая организация рассчитана на суровый физический труд. Я имел обыкновение, когда был моложе, проводить каникулы в пеших походах. Я покрывал 25 миль в день, и, когда наступал вечер, мне не нужно было разгонять скуку, потому что вполне достаточно было удовольствия просто посидеть».

Труд – основная потребность человека. Вопрос не в том, следует или не следует работать, а в том, какая работа больше всего вам подходит. Работа нужна человеку для нормальной жизнедеятельности, как нужны воздух, пища, сон, общение.

Стоит ли затрачивать так много труда с целью избежать труда? Французский философ Анри Бергсон называл наш вид *Homo faber* (человек трудящийся), а не *Homo sapiens* (человек разумный). Отличительная черта человека – не мудрость, а постоянное стремление трудиться над улучшением своего окружения и себя. Любители досуга предпочли бы название *Homo ludens* (человек играющий), но желание играть без какой-либо цели не является видовой особенностью человека, оно присуще котят, щенкам и большинству других животных. Да и стремление строить свойственно не только нам. Бобры, пчелы и муравьи – искусные строители сложных сооружений. Все это еще раз подтверждает всеобщность великих законов природы, поскольку стремление строить – один из них.

Главное не в том, чтобы как можно меньше трудиться и зарабатывать достаточно для уверенности, что никогда не придется работать больше и тяжелее. Чтобы насладиться отдыхом, надо сначала почувствовать усталость, лучшим же поваром всегда был голод.

Ничего не делать – не значит отдыхать. Праздный ум и ленивое тело страдают от дистресса безделья. Нужно уже сейчас готовиться к борьбе не только с загрязнением среды и «демографическим взрывом», но также со скукой, ибо недостаточная трудовая нагрузка угрожает стать чрезвычайно опасной. Понадобятся громадные усилия, чтобы обучить массы населения «игровым профессиям», связанным с искусством, философией, художественными промыслами, наукой. Ибо нет предела совершенствованию самого себя.

Игра служит завоеванию расположения, подготавливая ум и тело к более полезным достижениям, подобно тому как детские игры помогают развивать качества, необходимые во взрослой жизни, а упражнения пальцев пианиста готовят его руки к будущим творческим взлетам. Но чистая игра только ради потворства своим прихотям – не та отдаленная цель, которая обеспечит гомеостаз и даст радость свершения. [15]

### **Мой розарий**

«Я утешаю моих молодых помощников, объясняя им, что те из них, кто накапливает доброжелательность и любовь, нуждаются в деньгах меньше других людей, ведь многое из того, что покупается за деньги, мы получаем бесплатно. Помнится, я провел вечер в Калифорнии в роскошном доме врача с богатейшей частной практикой. После обеда мы сидели перед огромным, во всю стену, окном в гостиной и смотрели в темноту. Он объяснил, что любит цветы и что за окном разбит цветник из роз, который он освещал поочередно красным, зеленым, голубым и всеми остальными цветами спектра, нажимая кнопки на панели возле кресла. Это довольно дорогое и хитроумное устройство, часто



нуждающееся в ремонте, сообщил он, но после утомительного рабочего дня он отдыхает, любуясь чудесным зрелищем.

Я тоже люблю цветы и сначала подумал с жалостью к самому себе, как я далек от того, чтобы позволить себе что-либо подобное. Единственный мой кактус выглядит весьма убого в сравнении с тем, что я увидел. Но я не смог бы наслаждаться природой, нажимая кнопки на пульте управления; через несколько минут мне надоело бы это. Мой «розарий» – Институт экспериментальной медицины и хирургии. Он позволяет мне созерцать удивительные и разнообразные явления природы. Вдобавок время от времени он дает полезный плод. К тому же – подумайте только – я могу похвастаться: моя площадка для развлечений гораздо шире, чем его, и я не должен вносить за нее налог из моих доходов; она досталась мне даром, и мне даже платят за то, что я на ней играю» [15]

### **Стресс и старение**

Существует тесная связь между работой, стрессом и старением. Стресс, как я уже говорил, – это неспецифический ответ на любое требование в любое время. Старение – итог всех стрессов, которым подвергался организм в течение жизни. Оно соответствует «фазе истощения» общего адаптационного синдрома (ОАС), который в известном смысле представляет собой свернутую и ускоренную версию нормального старения. Под влиянием интенсивного стресса реакция тревоги, фаза сопротивления и фаза истощения быстро сменяют друг друга. Главное различие между старением и ОАС состоит в том, что последний более или менее обратим после отдыха. Но нужно помнить, что, пока человек жив, он всегда испытывает некоторую степень стресса и, хотя стресс и старение тесно связаны, они не тождественны

Успешная деятельность, какой бы она ни была напряженной, оставляет сравнительно мало рубцов. Она вызывает стресс и почти (или вовсе) не приводит к дистрессу. Наоборот, даже в преклонном возрасте она дает бодрящее ощущение молодости и силы. Работа изматывает человека главным образом удручающими неудачами. Многие выдающиеся труженики почти во всех областях деятельности прожили долгие жизни. Они преодолевали неизбежные неудачи, ибо перевес всегда был на стороне успеха. Вспомните такие имена, как Пабло Казальс, Уинстон Черчилль, Альберт Швейцер, Бернард Шоу, Генри Форд, Шарль де Голль, Бертран Рассел, Тициан, Вольтер, Микеланджело, Пабло Пикассо, Анри Матисс, Артур Рубинштейн, Артуро Тосканини и – в близкой мне сфере медицинских исследований – лауреаты Нобелевской премии сэр Генри Дейл, И.П. Павлов, Альберт Сент-Дьердьи, Отто Леви, Зельман Ваксман, Отто Варбург. Все эти люди продолжали добиваться успехов – и, что еще важнее, были вполне счастливы, – когда им было за семьдесят, за восемьдесят и даже далеко за девяносто. Никто из них никогда не

«трудился» в том смысле, что им не приходилось ради куска хлеба выполнять постылую работу. Несмотря на долгие годы напряженной деятельности, их жизнь была сплошным досугом, поскольку их занятия всегда были им по душе.

Конечно, лишь немногие принадлежат к этой категории творческой элиты. Поэтому успехи таких людей в преодолении стресса не могут служить основой для всеобщего кодекса поведения. Но вы можете долго и счастливо жить и трудиться на более скромном поприще, если выбрали подходящую для себя работу и успешно справляетесь с ней.

Философия труда ради завоевания доброжелательного отношения применима к любой профессии. Столяр с гордостью демонстрирует отлично сработанный стол. Портному или сапожнику доставляют удовольствие и ощущение реализации способностей и мастерства безукоризненно сшитый костюм или восхитительная пара туфель. К сожалению, большая часть таких профессий устарела из-за высокой производительности труда и машинной техники

И все же останется много специальностей, которые, не требуя ни виртуозного мастерства, ни художественного таланта, дают радость от хорошо выполненной работы. В такси мне нравится беседовать с водителями: многие из них любят свою профессию, несмотря на выматывающие душу заторы и дорожные пробки. Некоторые из более пожилых утверждают, что могут уйти на пенсию, но предпочитают делать что-нибудь полезное, особенно привлекают их разговоры с клиентами. Они получают удовольствие от благодарной улыбки за безупречное вождение и вежливость (уверен, что дело не только в чаевых).

Гордиться умением и мастерством – это первобытное биологическое чувство. Оно не является достоянием только нашего вида. Охотничья собака гордится, когда приносит добычу невредимой. Посмотрите на ее морду, и вы убедитесь, что работа делает ее счастливой. Тюлень, выступающий в цирке, явно доволен аплодисментами. Только неудачи и отсутствие цели портят удовольствие от работы.

Трудность в том, чтобы среди всех работ, с которыми вы способны справиться, найти одну – ту, что нравится больше всех и ценится людьми. Человек нуждается в признании, он не может вынести постоянных порицаний, что больше всех других стрессоров делает труд изнурительным и вредным. [15]

### **Что такое долг?**

На мой взгляд, долг – это добровольно принятый кодекс поведения. Его главная цель – стабилизировать линию поведения с помощью правил, которые мы уважаем и думаем, что их будут уважать другие. Мы должны быть уверены, что, следуя этому кодексу, не только достигнем самовыражения, но и завоюем любовь ближних.

Такое определение долга сейчас же поднимает вопрос: кого считать своим ближним? По отношению к кому я возлагаю на себя долг и обязанности? Невозможно сразу завоевать всеобщую любовь, ведь интересы людей отличаются и могут даже сталкиваться. Одни заинтересованы в огромных популяциях без какого-либо отбора (все человечество, все бедняки, все престарелые, все нетрудоспособные). Другие хотят служить меньшинству, отобранному по критериям культуры, искусства, философии; третьи признают главным побуждением заботу о семье, службу родине, церкви, политической партии, науке, медицине. Выбор – дело вкуса, а вкусы не поддаются оценке разума.

Люди, погруженные в дела, часто уверены в актуальности этих посторонних дел. Они считают долгом уделять время «гражданским обязанностям» или жить «культурной жизнью» и отвергают однобокость того, кто целиком поглощен занятием, которого они не ценят или не понимают. Помните, что это вопрос вкуса, и каждый имеет право сосредоточить или распылить свои усилия по собственному усмотрению. Возводить всякую «сверхпрограммную деятельность» в ранг священного долга – самообман. Лучше признать, что мы занимаемся ею потому, что она нам нравится. [15]

### **2.3. Обучение дыханию по методу А.Сметанкина**

С самых древних времен целители разных стран учили людей здоровому дыханию. Для чего? Дыхательную гимнастику использовали как лечебное и оздоровительное средство. Люди замечали, что стоит только подышать особым способом и можно быстро нормализовать свое состояние. Причем, не только физическое, но и душевное. Лишь только в 20 веке специалисты – физиологи разработали технологию, которая позволяет с помощью дыхания повлиять на внутреннюю среду организма. В нашей стране метод лечебно-оздоровительного дыхания разработал ученый – физиолог Александр Сметанкин. Дыхание по его технологии – это зоолог хорошего самочувствия, способность сознательно управлять механизмами человеческого организма. Все исследования проходили под наблюдением опытных профессоров Московского Института экспериментальной медицины. Сейчас данная методика активно используется и приносит видимые результаты.

Обучаются оздоровительному дыханию можно по специальной компьютерной системе БОС. Диафрагмально-релаксационное дыхание, то есть животом (без движения грудной клетки) позволяют самостоятельно снять напряжение и справиться со стрессом (особенно это необходимо школьникам и студентам в напряженный учебный год).

Освоив уникальную технологию дыхания по Сметанкину, можно самостоятельно регулировать работу сердечно-сосудистой системы. Путем дыхания можно изменить ритм сердцебиений. А, как известно, по работе сердца можно судить и о состоянии всего

организма в целом. Разница пульса сердцебиения на «правильном» вдохе и выдохе должна быть максимально большой. Величину этой разницы называют дыхательной аритмией сердца ДАС. Это, своего рода, максимальный показатель хорошего здоровья человека. Достигнуть таких показателей можно по методу Сметанкина. Любой человек может успешно овладеть навыками самокоррекции, самоконтроля и самосовершенствования, которые можно применять в различных ситуациях повседневной жизни.

Диафрагмальное дыхание можно научить любого школьника или взрослого человека. Есть такая мышца-диафрагма. Она работает в организме как насос. При каждом вдохе и выдохе. Больше чем на 90 процентов работа этой мышцы обеспечивает газообмен человека. Внешне этот вид дыхания выглядит как дыхание животом. На вдохе живот должен обязательно, как шарик, надуться, а на выдохе он должен втянуться полностью. На вдохе диафрагма напрягается, а на выдохе она расслабляется. Дыхание должно быть релаксационным, то есть вспомогательная дыхательная мускулатура не должна участвовать в процессе дыхания. Мышцы плечевого пояса и верхних отделов грудной клетки должны быть расслаблены.

#### **Основные противопоказания**

1. Повышенная судорожная готовность головного мозга;
2. Выраженное органическое поражение головного мозга
3. Грубые нарушения волевой сферы, интеллекта
4. Тяжелые формы психических расстройств;
5. Сопутствующие соматические заболевания в фазе обострения;
6. Выраженные эндокринные нарушения;
7. Наличие диафрагмальной грыжи;
8. Тяжелые нарушения ритма и проводимости сердца;
9. Возраст пациента менее пяти лет.

Методика саморегуляции эмоционального состояния с помощью дыхательных упражнений

Известно, что всякое эмоциональное состояние (осознаваемое или нет) сопровождается многими физиологическими изменениями организма. Эти изменения зависят от качества эмоции и от ее интенсивности. Эмоции сопровождают нас неотступно; в одних случаях они придают яркость и силу различным проявлениям психики – потребностям и мотивам, настроениям и чувствам, а в других – ослабляют или подавляют психические процессы, состояния и свойства.

Когда у вас хорошее настроение, вы улыбаетесь, шутите и замечаете, как приветливы все вокруг, у вас спорится работа, ваше настроение передается окружающим. И если понаблюдаете за собой в такой момент или вспомните себя в таком состоянии, и вы отметите у себя ровное, спокойное дыхание, расслабленные мышцы тела, спокойное и умиротворенное выражение на лице.

Понаблюдайте за собой, когда вы испытываете отрицательные эмоции, пребывая в состоянии гнева или раздражённости, когда вы страдаете, когда вы готовы отдаться злобе и чувственности. В такой момент ваши мышцы напряжены, дыхание стеснено, оно не регулярное, не ровное, с одышкой, пальцы рук сжаты в кулаки, вы покраснели или побледнели - это изменился тонус ваших кровеносных сосудов. И когда вы не в настроении - вокруг равнодушные и неприветливые лица, работа не клеится. Плохое настроение распространяется на других. И, как правило, при плохом настроении обостряются болезни, ухудшается общее самочувствие. И, чем дольше вы испытываете негативные эмоции, тем большую нагрузку получает ваша нервная система. Каждый человек должен научиться управлять собой, своим психическим и физическим состоянием. Лишь при этом условии можно выстоять в стрессовых ситуациях. Другими словами, необходимо каждому владеть теми возможностями, которые заложены в психической саморегуляции. Так как эмоциональные состояния вызывают определенные изменения в физическом состоянии организма, возможен и обратный процесс – изменяя степень напряжения мышц, регулируя ритм дыхания, можно добиться изменений в эмоциональной сфере. То есть человек может научиться целенаправленно, воздействовать на свое эмоциональное состояние.

## Игры и упражнения для обучающихся

### «А кроме того...» (с 10 лет)

**Цели:** Эта игра – прекрасное лекарство от недовольства, апатии и плохого настроения. Если Вы заметите, что в классе царит дурное настроение, так как дети утомлены, пережили какое-то разочарование или ожидают контрольную работу, то предложите им сыграть в игру «А кроме того...». Тем самым дети в игровой форме выразят свои жалобы и отрицательные эмоции, и их недовольство не выльется в агрессию.

**Инструкция:** Порою каждому хочется на что-нибудь пожаловаться или поворчать. Иногда плохо, потому что понедельник, иногда – потому что идет дождь, иногда – потому что отменили физкультуру и так далее.

Разбейтесь на пары и встаньте друг напротив друга. Вы можете тут же начать рассказывать друг другу о неприятных или обидных вещах и жаловаться на жизнь, что есть сил. Говорите друг другу фразы, начинающиеся всегда с одних и тех же слов: «А кроме того...». Это может выглядеть так:

Кирилл: «А, кроме того, мой любимый свитер до сих пор в стирке». Сергей: «А, кроме того, у моего отца сегодня с утра было дурное настроение».

Кирилл: «А, кроме того, я сегодня вообще не хотел идти в школу».

Сергей: «А, кроме того, я совсем не хочу писать сегодня диктант».

Имеет смысл продолжать это упражнение 2-3 минуты. [16]

### «Рубка дров» (с 8 лет)

**Цели:** Эта игра помогает развлечься при всеобщей апатии в классе и переключиться на активную деятельность после долгой сидячей работы. Дети смогут прочувствовать свою накопившуюся агрессивную энергию и использовать ее в игре. Кроме того, крик в ходе игры поможет освежить голову и улучшить дыхание. Для игры не потребуется много места.

**Инструкция:** Кто из вас хоть раз рубил дрова? Кто может показать, как это делается? Как нужно держать топор, в каком положении должны находиться ноги, когда рубишь дрова? Встаньте так, чтобы вокруг было немного свободного места. Представьте себе, что вам нужно нарубить дрова из нескольких чурок. Покажите мне, какой толщины кусок бревна, который вы хотите разрубить. Поставьте его на пень и поднимите топор высоко над головой. Всякий раз, когда вы с силой опускаете топор, вы можете громко выкрикивать: «Ха!».

Затем ставьте следующую чурку перед собой и рубите вновь. Через две минуты пусть каждый скажет мне, сколько чурок он перерубил. [16]

### **«Датский бокс»** (с 10 лет)

**Цели:** С помощью этой игры Вы можете показать детям, что агрессивность может быть и конструктивна. Под конструктивной агрессией мы понимаем способность отстаивать собственные интересы, сохраняя при этом хорошие отношения с партнером. Многим людям это дается лишь с большим трудом, так как они привыкли к тому, что хорошие отношения связаны с дружелюбным поведением, а агрессивность – с большим отчуждением от партнера.

**Инструкция:** Кто может рассказать мне о каком-нибудь своем хорошем споре? Как все происходило? Почему этот спор ты считаешь хорошим? О чем вы спорили?

Я хочу показать вам, как с помощью большого пальца руки вы можете провести хороший спор. Хорошим спор бывает до тех пор, пока мы следуем правилам ведения спора и радуемся тому, что и наш партнер выполняет правила. При этом мы не хотим никого обидеть.

Разбейтесь на пары и встаньте друг напротив друга на расстоянии вытянутой руки. Затем сожмите руку в кулак и прижмите его к кулаку своего партнера так, чтобы ваш мизинец был прижат к его мизинцу, ваш безымянный – к его безымянному, ваш средний палец – к его среднему пальцу, ваш указательный – к его указательному. Стойте так, словно вы привязаны друг к другу. Тем более что это так и есть: во всяком споре спорящие всегда тем или иным образом зависят друг от друга. Итак, восемь пальцев прижаты друг к другу, а большие пальцы вступают в бой. Сначала они направлены вертикально вверх. Затем один из вас считает до трех, и на счет «три» начинается бокс. Побеждает тот, чей большой палец окажется сверху, прижав большой палец партнера к руке хотя бы на секунду. После этого вы можете начать следующий раунд. Все поняли суть игры?

Говорят, что эту игру придумали датские мужики, скучая в долгую темную зиму у себя на Севере. Но в нее могут играть и девочки, и мальчики, потому что все зависит не от силы, а от скорости реакции и остроты глаз. Можно выиграть и хитростью. Например, если делать обманные движения и броски, поддаваться на время, чтобы затем воспользоваться движением пальца партнера вниз. Попробовав поиграть в эту игру пару раундов, вы почувствуете, что у вас получается все лучше и лучше, и вам понравится эта игра. После пяти раундов сделайте перерыв, чтобы рука отдохнула, и выберите себе другого партнера. Прощаясь со своим партнером, поклонитесь ему в благодарность за честное поведение в борьбе. [16]

### **«Да и нет» (с 6 лет)**

**Цели:** Эта игра, так же, как и предыдущая, направлена на снятие у детей состояния апатии и усталости, на пробуждение их жизненных сил. Самое замечательное в этой игре то, что в ней задействован только голос. Поэтому игра «Да и нет» может оказаться особенно полезной для тех детей, которые еще не открыли для себя свой собственный голос как важный способ самоутверждения в жизни. Ненастоящий, игровой спор освежает психологический климат в классе и, как правило, снимает напряжение. Начиная эту игру, имейте в виду, что на некоторое время в классе будет жуткий шум и гам.

**Материалы:** Небольшой колокольчик.

**Инструкция:** Вспомните на мгновение, как обычно звучит ваш голос. Скорее тихо, скорее громко, скорее средне?

Сейчас вам будет нужно использовать всю мощь своего голоса. Разбейтесь на пары и встаньте друг перед другом. Сейчас вы проведете воображаемый бой словами. Решите, кто из вас будет говорить слово «да», а кто – слово «нет». Весь ваш спор будет состоять лишь из этих двух слов. Потом вы будете ими меняться. Вы можете начинать очень тихо, постепенно увеличивая громкость до тех пор, пока один из вас не решит, что громче уже некуда. Пожалуйста, слушайте колокольчик, который я принесла с собой. Услышав его звон, остановитесь, сделайте несколько глубоких вдохов. Обратите при этом внимание на то, как приятно находиться в тишине после такого шума и гама. [16]

### **«Довольный – сердитый» (с 8 лет)**

**Цели:** Эта игра важна тем, что помогает детям почувствовать и осознать, что они делают и чувствуют в случаях, когда они довольны и когда они сердиты. Очень большое значение имеет точное осознание детьми своих настроений, ведь это дает им возможность выбора поведения в зависимости от настроения. При этом сознание выступает своего рода тормозом – оно осложняет отреагирование гнева. Кроме того, в этой игре дети могут понять, что они в состоянии играть свои эмоции, а, значит, и контролировать их.

**Инструкция:** Закрой глаза и задумайся о том, что ты делаешь, когда ты доволен, и что ты делаешь, когда ты сердит. Сначала представь себе, что ты доволен. Что ты тогда делаешь? Где ты находишься при этом? Кто находится рядом с тобой? Как ты чувствуешь себя в таких случаях? Где в своем теле ты ощущаешь, что ты доволен? (20 секунд.)

Теперь представь себе, что ты рассержен. Что ты делаешь? Где ты? Кто находится рядом с тобой? Где в своем теле ты ощущаешь сердитость? (20 секунд.)



Теперь подумай, в каком настроении ты обычно бываешь чаще – в довольном или в сердитом. Конечно, ты знаешь, что бываешь и довольным, и сердитым. Выбери сейчас одно из чувств — то, которое ты испытываешь чаще. Теперь открой глаза, уже, будучи либо довольным, либо сердитым. Начни ходить по комнате, выражая это чувство всеми возможными способами. Дыши гневно или довольно, двигайся в соответствии с этим настроением, издавай различные шумы и звуки, соответствующие этому чувству. Пожалуйста, выражай свое чувство, не обращая внимания на других детей. (1 минута.)

Теперь замри в тишине. Сейчас ты можешь медленно превратиться в противоположное состояние. Если сначала ты был сердитым, то стань теперь довольным, а если ты до этого был довольным, то теперь будь сердитым. Теперь води себя так, как подобает этому новому чувству. Дыши и издавай соответствующие звуки... (1 минута.)

Теперь вновь замри в тишине и постарайся снова вернуться к первому чувству. Обрати внимание на то, что изменяется в твоём теле при этом, как меняется дыхание, что происходит с глазами, как меняются звуки, которые ты издаешь... (30 секунд.)

Снова остановись и замри. Теперь води себя так, как тебе захочется. Придумай, как ты назовешь чувство, которое тебе сейчас хочется испытать.

#### **Анализ упражнения:**

- Какое чувство тебе было труднее всего выразить?
- Как происходила смена одного чувства другим?
- Какое чувство понравилось тебе больше всего? А что именно понравилось тебе в нём?
- Иногда мы можем изменять свои чувства. А тебе это удастся? [16]

#### **«Агрессивное поведение» (с 9 лет)**

**Цели:** В ходе этой игры дети могут разобраться в том, что они называют агрессивным поведением. Они могут разобраться в своём собственном агрессивном поведении и исследовать чужое агрессивное поведение.

**Материалы:** Бумага и карандаш – каждому ребёнку.

**Инструкция:** Возьмите каждый по листу бумаги и запишите на нём все, что делает тот человек, о котором можно сказать: «Да, он действительно агрессивный». Выпишите небольшой рецепт, следуя которому, можно создать агрессивного ребёнка. Например: пара крепких кулаков, громкий голос, большая порция жестокости и т.д. (Затем попросите нескольких учеников продемонстрировать элементы такого поведения, а класс должен отгадывать, что именно они показывают.)

А теперь подумайте о том, какие элементы агрессивного поведения ты встречаешь здесь, в этом классе. Что тебе кажется агрессивным? Когда ты сам проявляешь агрессивность? Каким образом ты можешь вызвать агрессию по отношению к себе?

Возьми еще один лист бумаги, раздели его вертикальной линией посередине. Слева запиши, как окружающие в течение учебного дня проявляют агрессию по отношению к тебе. Справа запиши, как ты сам проявляешь агрессию по отношению к другим детям в школе.

На это упражнение можно отвести 10–15 минут. После этого попросите учеников зачитать свои записи.

#### **Анализ упражнения:**

- Вы можете представить, что кто-нибудь из вас станет драчуном или эдаким «Рембо»?
- Бывают ли такие дети, которые проявляют свою агрессию не кулаками, а каким-то другим способом?
- Почему и дети, и взрослые так часто пытаются почувствовать свое превосходство, унизив других?
- Как ведет себя жертва агрессии?
- Как становятся жертвой? Что можно сделать, чтобы не быть жертвой?
- В чем проявляется равноправие между детьми?
- Как бы ты описал свое собственное поведение? [16]

#### **«Рисунок в два этапа» (с 7 лет)**

**Цели:** В этой игре взаимодействие детей друг с другом разнообразно. На первом этапе они могут использовать свою интуицию и все одновременно рисовать с закрытыми глазами. На втором этапе они могут дорисовать рисунок с открытыми глазами.

**Материалы:** Каждой паре детей нужен большой лист бумаги (лучше всего ватман) и фломастер. У каждой пары должен быть фломастер своего цвета.

**Инструкция:** Разбейтесь на пары и сядьте на пол. Положите лист ватмана между собой и возьмите по одному фломастеру. Поставьте фломастером точку в центре листа и не отрывая руку, закройте глаза. Теперь я даю вам 2 минуты, чтобы вы пропутешествовали своим фломастером по всей поверхности листа, не отрывая его от бумаги. Рисуйте во все стороны, пока вам не покажется, что вы побывали во всех уголках ватмана... (2 минуты.)

А теперь откройте глаза и попробуйте сделать картину из того, что нарисовано на бумаге. Если хотите, вы можете при этом разговаривать друг с другом. (10 минут.)

У вас осталось еще одна-две минуты, чтобы завершить рисунок и решить, как вы его назовете.

Пусть затем каждая пара покажет свой рисунок всем остальным.

**Анализ упражнения:**

- Понравилось ли тебе рисовать с закрытыми глазами?
- Каким образом ты находил общий язык со своим партнером, когда у вас были закрыты глаза? Говорил ли ты с ним?
- Как в вашей паре происходило дорисовывание картины?
- Как ты сотрудничал со своим партнером?
- Насколько ты доволен вашим рисунком? [16]

**«Двое с одним, мелком»** *(с 6 лет)*

**Цели:** В этой игре партнеры не должны разговаривать друг с другом. Общение между ними может быть только невербальным. Для того, чтобы сделать атмосферу более приятной, в ходе игры должна звучать музыка – та, которая нравится детям.

**Материалы:** Каждой паре нужны один большой лист бумаги (формат А3) и один восковый мелок; в качестве сопровождения должна звучать популярная или классическая музыка (в зависимости от музыкальных вкусов учеников класса).

**Инструкция:** Разбейтесь на пары и сядьте за стол рядом со своим партнером. Положите на стол лист бумаги. Сейчас вы – одна команда, которая должна нарисовать картину. И рисовать вы должны одновременно одним и тем же мелком. При этом строго следуйте правилу, запрещающему говорить друг с другом. Вы не должны договариваться заранее о том, что будете рисовать. Оба человека в паре должны постоянно держать мелок в руке, не выпуская его ни на мгновение. Постарайтесь понимать друг друга без слов. Если захочется, вы можете время от времени поглядывать на партнера, чтобы увидеть, как он себя при этом чувствует и понять, что он хочет нарисовать. А вдруг он хочет нарисовать что-то совсем другое? Чтобы подбодрить вас, я приготовила небольшой сюрприз – вы будете рисовать под красивую музыку. У вас три–четыре минуты времени. (Подберите музыкальную композицию соответствующей длины.) Как только закончится музыка, завершайте свою работу и вы.

По завершении игры попросите команды показать получившиеся у них изображения.

**Анализ упражнения:**

- Что ты нарисовал, работая в паре со своим партнером?
- Сложно ли было вам рисовать молча?
- Пришел ли ты со своим партнером к единому мнению?

– Трудно ли было тебе оттого, что изображение постоянно изменялось? [16]

### **«Тряпичная кукла и солдат»** (с 6 лет)

**Цели:** Эта простая игра поможет детям расслабиться в тех случаях, когда они сильно напряжены. Быстро напрячь мускулы и затем их отпустить – это испытанный и надежный способ расслабиться.

**Инструкция:** Пожалуйста, все встаньте и расположитесь так, чтобы вокруг каждого из вас было свободное место. Полностью выпрямитесь и вытянитесь в струнку, как солдат. Застыньте в этой позе, как будто вы одеревенели, и не двигайтесь, примерно вот так... (Покажите детям эту позу.)

### **«Путешествие на облаке»** (с 6 лет)

**Цели:** Эта игра поможет привести детей в «рабочее» состояние перед началом занятий.

**Материалы:** В качестве сопровождения желательно использовать спокойную инструментальную музыку.

**Инструкция:** Сядьте поудобнее и закройте глаза. Два–три раза глубоко вдохните и выдохните...

«Я хочу пригласить тебя в путешествие на облаке. Прыгни на белое пушистое облако, похожее на мягкую гору из пухлых подушек. Почувствуй, как твои ноги, спина, попка удобно расположились на этой большой облачной подушке.

Теперь начинается путешествие. Твое облако медленно поднимается в синее небо. Чувствуешь, как ветер овеивает твоё лицо?

Здесь, высоко в небе, все спокойно и тихо. Пусть твоё облако перенесет тебя сейчас в такое место, где ты будешь счастлив.

Постарайся мысленно «увидеть» это место как можно более точно. Здесь ты чувствуешь себя совершенно спокойно и счастливо. Здесь может произойти что-нибудь чудесное и волшебное... (30 секунд.)

Теперь ты снова на своём облаке, и оно везет тебя назад, на твоё место в классе. Слезь с облака и поблагодари его за то, что оно так хорошо тебя покатило... Теперь понаблюдай, как оно медленно растает в воздухе... Потянись, выпрямись и снова будь бодрый, свежий и внимательный. [16]

### **«Бумажные мячики»** (с 6 лет)

**Цели:** Эта игра дает детям прекрасную возможность вернуть бодрость и активность после того, как они чем-то долго занимались сидя. Она также позволяет им сбросить свое беспокойство, напряжение или расстройство и войти в новый жизненный ритм.

**Материалы:** Старые газеты или что-то подобное; клейкая лента, которой можно будет обозначать линию, разделяющую две команды.

**Инструкция:** Возьмите каждый по большому листу старой газеты, как следует его скомкайте, и сделайте из него хороший, достаточно плотный мячик. Теперь разделитесь, пожалуйста, на две команды, и пусть каждая из них выстроится в линию так, чтобы расстояние между командами составляло примерно четыре метра. По моей команде вы начнете бросать мячи на сторону противника. Команда будет такой: «Приготовились! Внимание! Начали!»

Игроки каждой команды стремятся как можно быстрее забросить мячи, оказавшиеся на ее стороне, на сторону противника. Услышав команду «Стоп!», вам надо будет прекратить бросаться мячами. Выигрывает та команда, на чьей стороне окажется на полу меньше мячей. И не перебегайте, пожалуйста, через разделительную линию. (2-3 минуты.) [16]

**«Дирижер» (с 10 лет)**

**Цели:** Эту игру можно использовать для того, чтобы восстановить потраченную энергию и вернуть детям бодрость и живость. Ее условием является хорошее знакомство членов группы между собой и их готовность вместе работать и смеяться.

**Материалы:** Во время игры используйте запись оживленной инструментальной музыки, по возможности, в нарастающем темпе.

**Инструкция:** Я хочу предложить вам небольшой перерыв, который может улучшить ваше настроение. Вы готовы?

Пожалуйста, встаньте, потянитесь и приготовьтесь слушать музыку, которую я сейчас включу. Сейчас мы будем не просто слушать музыку – каждый из вас представит себя дирижером, который руководит большим оркестром. (Включайте музыку.)

Представь себе энергию, которая течет сквозь тело дирижера, когда он слышит все инструменты и ведет их к чудесной общей гармонии. Если хочешь, можешь слушать с закрытыми глазами. Обрати внимание на то, как ты сам при этом наполняешься жизненной силой. Вслушивайся в музыку и начинай в такт ей двигать руками, как будто ты дирижируешь оркестром... Отлично!

Двигай теперь еще и локтями, и всей рукой целиком... Пусть, в то время как ты дирижируешь, музыка течет через все твоё тело. Дирижируй всем своим телом и реагируй на слышимые тобой звуки каждый раз по-новому. Ты можешь гордиться тем, что у тебя

такой хороший оркестр! Музыкантам нравится играть под твоим руководством, и они все время смотрят на тебя...

Сейчас музыка кончится. Открой глаза и устрой себе самому и своему оркестру бурные аплодисменты за столь превосходный концерт. [16]



## Литература

Программно-методический комплекс «Стрессоустойчивость. Навыки саморегуляции», победителя IV Всероссийского конкурса психолого-педагогических программ «Новые технологии для «Новой школы» в Номинании «Образовательные (просветительские) психолого-педагогические программы». Автор - Швецова С. В., педагог-психолог МБОУ «ЦППРиК» г. Гурьевск.

1. Андреас, С. и др. Миссия НЛП. Новейшие американские психотехнологии. [Текст] / С.Андреас, К.Герлинг, Ч. Фолкнер, Т. Халбом, С.Шмидт. – М., 2000.
2. Андреас, К., Андреас, С. Сердце разума. Использование вашей внутренней способности изменяться с помощью Нейро-Лингвистического программирования. [Текст]/ К.Андреас, С. Андреас. – Пер. с англ. – Новосибирск: Фирма «Экор», 1995.– 375 с.
3. Белова, С. В. Аргументация в пользу ценности здоровья [Текст]/ С.В. Белова // Учитель. – 2003. – № 4. – С. 54-57.
4. Битянова, В. Н. Психология личностного роста. [Текст]/ В. Н. Битянова. – М., 1996.
5. Вайнер, Э.Н. Образовательная система и здоровье учащихся. [Текст]/ Э.Н. Вайнер. // Валеология. – 2003. – № 2. – С.
6. Вачков, И. Основы технологии группового тренинга. Психотехники. [Текст]/ И.Вачков. – М., 2000.
7. Казин, Э.М. и др. Социальные и педагогические аспекты сохранения здоровья субъектов образовательного процесса. [Текст]/ Э.М. Казин, А.И. Федоров, Т.С. Панина, Н.А. Заруба. // Мир образования – образование в мире. – 2001. – №1. – С. 146-162.
8. Митина, Л.М. Психология профессионального развития учителя. [Текст]/ Л.М. Митина. – М.: Флинта; МПСИ, 1998. – 200 с.
9. Науменко, Ю.В. Коррекция психологического здоровья педагога как элемент программы повышения квалификации работников образования [Текст]/ Ю.В. Науменко // Образование в современной школе. – 2003. – № 11. – С. 3-6.
10. Норбеков, М., Хван, Ю. Тренировка тела и духа. [Текст]/ М. Норбеков, Ю. Хван. – СПб., 2002.
11. Орехова, Т.Ф. Влияние современного педагогического процесса на здоровье учащихся и учителей [Текст]/ Т.Ф. Орехова // Начальная школа плюс до и после. – 2002. – № 10. – С.17-26.
12. Прихожан, А. М. Психология неудачника. Тренинг уверенности в себе. [Текст]/ А. М. Прихожан. – М., 2000.
13. Прутченков, А.С. Социально-психологический тренинг межличностного общения. [Текст]/ А.С. Прутченков. – М.: Общество «Знание» РСФСР, 1991. – 48 с.



14. Селевко, Г.К. и др. Реализуй себя. [Текст]/ Г.К. Селевко, А.Г. Селевко, О.Г. Левина. – М.: Народное образование, 2001. – 114 с.
15. Селье, Г. Стресс без дистресса. [Электронный ресурс]/ Г. Селье. – <http://kuchaknig.ru>.
16. Фопель, К. Как научить детей сотрудничать? Психологические игры и упражнения. Психологическое пособие [Текст]/ К.Фопель / Пер. с нем.: В 4-х томах. – М.: Генезис, 1998. – 160 с.

## **Семинар 2. «Способы саморегуляции эмоционального состояния»**

**Цель:** знакомство педагогов с различными способами регуляции своего эмоционального состояния; освоение приемов восстановления эмоционального равновесия и профилактика негативных последствий профессионального выгорания.

**Оборудование:** мягкая игрушка небольших размеров, ручки, фломастеры, бумага, доска, мел.

### **Ход занятия**

#### **Вводная часть**

Приветствие и упражнение на создание атмосферы коллективного взаимодействия.

#### **Упражнения «Коллективный счет», «Цвет моего настроения»**

**Цель:** осмысление своего эмоционального состояния.

Участники по кругу передают друг другу мягкую игрушку и сообщают с каким цветом ассоциируется их настроение. Обобщая высказывания ведущий сообщает, что преобладание светлых и ярких тонов указывает на позитивное эмоциональное состояние участников.

Ведущий сообщает о результатах выполнения теста на прошлом занятии, каждому выдается бланк с результатами. Анализируется общая ситуация в коллективе. Обращается внимание на необходимость профилактической работы. Желющие высказывают свое мнение. Дается информация как и где можно получить более подробные комментарии специалиста по своим результатам и как спланировать индивидуальную работу.

Педагогам предлагается вспомнить наиболее яркие ситуации, связанные с работой и вызывающие негативные эмоции, сильное эмоциональное напряжение. Каждый пример анализируется, какие чувства возникли, почему, что именно вас расстроило больше всего? Желательно выступление каждого участника семинара.

Подводя итог ведущий обращает внимание, что любой человек сталкиваясь с трудными в эмоциональном плане ситуациями, вырабатывает свои приемы восстановления. Однако есть и особенные, специально разработанные специалистами способы психологической реабилитации. С ними мы сегодня и познакомимся подробнее.

#### **Основная часть**

И в личной, и в профессиональной жизни есть ситуации, которые нельзя исправить. Их нужно пережить. Чтобы жить. Чтобы конструктивно разрешить доступные воле человека

проблемы и критические ситуации, необходимо сначала выйти из-под власти стресса. Существует два уровня работы со стрессом:

- скорая антистрессовая помощь, когда мы уже находимся под влиянием негативных переживаний и, не смиряясь с ними, пытаемся произвольно изменить физиологические параметры деятельности своего организма и таким образом уменьшаем отрицательные последствия для него. Именно с этого мы начнем на сегодняшнем и следующем занятиях;
- профилактика стресса, когда мы специально готовим свой организм к решению возможных проблем, требующих эмоциональных затрат, или изменяем отношение к уже свершившейся критической ситуации, тем самым предотвращая развитие негативных переживаний.

Итак, представим, что уже находимся во власти стресса – тем более что скорее всего так оно и есть. В таком состоянии очень сложно заставить себя сформировать принципиально иное отношение к любой новой проблемной ситуации и конструктивно справиться с ней. Поэтому действовать будем пошагово.

Наиболее эффективным будет использование следующего алгоритма скорой антистрессовой помощи:

- во-первых, произвольно изменим некоторые свои физиологические параметры (это и есть эмоциональная саморегуляция). Это тема сегодняшнего тренинга;
- во-вторых, направим свои мысли в оптимальное и конструктивное русло. Это тема следующего занятия.

Вот некоторые базовые техники саморегуляции организма при стрессе: дыхательная релаксация, мышечная релаксация, самодиагностика своего состояния, активирующая техника. [11,13]

Сегодня мы подробнее остановимся на техниках релаксации – дыхательной и мышечной. (Инструкции выдаются каждому).

### **Техника дыхательной релаксации**

Фундаментальную технику саморегуляции представляет собой современная разновидность медитативного дыхания. В целом дыхание обладает грандиозным потенциалом в сфере регулирования человеком своего состояния. Изменяя произвольно режим дыхания, мы меняем одновременно режимы своей психической деятельности. Надо только научиться правильно дышать.

Предлагаемая техника является экстренным средством и дает быстрый эффект.

При первом выполнении сядем, примем наиболее удобную позу. Располагаем одну руку в области пупка, а другую кладем на грудь (эту часть нужно делать

только в начале освоения техники при первом выполнении, для того чтобы запомнить правильную последовательность дыхательных движений и верные ощущения).

Делаем глубокий вдох, в начале которого немного выпячиваем живот вперед, а затем поднимаем грудь (совершая таким образом подобие волнообразного движения). Вдох длится не менее 2 секунд. Задерживаем дыхание на 1–2 секунды, то есть делаем паузу. Выдыхаем медленно и плавно не менее, чем в течение 3 секунд. Выдох обязательно должен быть длиннее вдоха!

Затем снова, без всякой паузы, следует глубокий волнообразный вдох, и цикл начинает повторяться. Необходимо осуществить 2–3 подобных цикла дыхания (предел – 5 циклов за один подход).

### **Рекомендации по применению техники.**

Не следует стремиться выполнить технику в совершенстве с первого раза. Дело в том, что она принесет вам пользу, даже если ее выполнение не будет идеальным!

Необходимо знать, что в некоторых случаях при выполнении техники может возникнуть легкое головокружение. Это обусловлено индивидуальными особенностями. В этом случае, сохраняя соотношение фаз дыхания, сократить количество циклов, выполняемых за один подход.

Выполнять технику необходимо в моменты эмоционального возбуждения, взбудораженности, в состоянии некой напряженности, при возникновении на пике переживаний сильного сердцебиения, для уменьшения усталости после работы, в конфликтных ситуациях для сохранения спокойствия. Благодаря технике вы добьетесь сохранения своего внутреннего равновесия. А это решающий шаг в решении сложных жизненных задач.

Использовать эту технику можно в любых условиях: в транспорте, дома, на работе, в классе, на совещании, на приеме у начальства, так как, будучи внешне практически незаметной (при наблюдении со стороны воспринимается как простой вдох, не более), она работает вне зависимости от того, сидите ли вы, стоите или лежите, и неизменно вызывает более спокойное и комфортное состояние, чем было до этого.

Не приводить к состоянию спокойствия предлагаемая техника просто не может, потому что ее действие основано на элементарных физиологических механизмах.

Техника эффективна даже в самых тяжелых экстремальных ситуациях. Обеспечивая большее спокойствие, она сохраняет стабильность мировосприятия личности даже в том случае, когда повлиять на ход событий человек не в силах. Ведь потеря контроля над происходящим на какой-то период времени не означает, что невозможно регулировать свое собственное психоэмоциональное состояние!

Для выполнения техники саморегуляции дыхания необходимо выделить совсем незначительное количество времени и использовать этот прием не только в неприятных ситуациях, но и в течение дня несколько раз (до 10–15), уделяя ей максимум одну минуту. Отвлекаясь от текущей работы всего на одну минуту, вы разгружаете свое сознание, освобождаете его от текущих дел, а это приводит к восстановлению сил и сохранению работоспособности. Кроме того, в момент выполнения техники вы приходите в расслабленное эмоциональное состояние.

Хрестоматийным стало утверждение: что делается регулярно, создает привычку. В том числе и полезную. Как, например, систематическое использование дыхательной релаксации. И если ощущение спокойствия становится привычным, то поводов для ненужных тревог и волнений будет становиться все меньше и меньше. Вы сможете решать прежде беспокоившие проблемы, не разрушая себя, гораздо эффективнее, сохраняя ясность мысли и эмоциональное спокойствие.

Итак, результат применения техники дыхательной релаксации мы ощущаем немедленно и в виде целого комплекса положительных эффектов.

Во-первых, мы устраняем ненужный зажим диафрагмы.

Во-вторых, нормализуем ритм дыхания.

В-третьих, сохраняем в рамках нормы или возвращаем к норме работу сердца.

В-четвертых, восстанавливаем нормальный баланс в крови жизненно важных газов.

В-пятых, стабилизируя деятельность сердечно-сосудистой и дыхательной систем, мы нормализуем протекание биохимических процессов в организме и тем самым предотвращаем развитие негативных последствий стресса.

В-шестых, развиваем способности саморегуляции своего психоэмоционального состояния.

### **Техника мышечной релаксации**

#### **Учитесь расслабляться**

Связаны ли друг с другом излишнее напряжение мышц и невозможность конструктивно разрешить проблемную ситуацию?

Во-первых, сверхнапряжение мышц, связанное с готовностью либо нападать, либо убежать, – это наследство от друзей наших меньших, которые реагируют подобным образом на любое неблагоприятное изменение обстановки. Так и у нас – эмоциональные реакции выплескиваются в тело в виде напряжения скелетной мускулатуры.

Во-вторых, очень часто у людей, не выражающих адекватно свои эмоции и не умеющих произвольно сбрасывать мышечное напряжение, формируется так называемый мышечный панцирь, в который превратились годами копящиеся неотрагированные переживания.

Таким образом, пока мы не снимем у себя излишнее мышечное напряжение, будем в любой критической ситуации или нападать, или убегать; третьего – конструктивного – выхода не дано. Переходя к техникам, отметим, что один и тот же эффект мышечного расслабления (и обретение покоя) может быть достигнут с помощью прямо противоположных подходов: можно либо усиливать это напряжение до предела, либо целенаправленно его снимать.

Первый способ мы часто используем, не имея на это сознательного намерения. Например, переживая какое-то неприятное происшествие, мы можем пройтись в одиночестве по улице быстрым шагом, стукнуть кулаком по столу, перестирать вручную все белье или сделать генеральную уборку квартиры. Но в результате всей этой физической нагрузки мышечное напряжение реально сбрасывается. И в эмоциональном плане мы можем почувствовать себя лучше.

Однако такая понижающая напряжение активность не всегда возможна, не всегда целесообразна и эффективна. Она хороша после стресса, но неуместна до или во время. В этих ситуациях придет на помощь техника мышечного расслабления, которая избавит как от предвосхищающего, так и от остаточного напряжения, тем самым предотвратив развитие стресса.

В нашем тренинге, проходи он очно, можно было бы отразить многие типы релаксационных техник, подтвердивших свою эффективность многовековой успешной практикой. Однако в качестве базовой мы воспользуемся техникой прогрессирующей мышечной релаксации, описанной еще в 1929 году Эдмундом Джекобсоном.

### **Упражнение по технике мышечной релаксации**

Вслед за Джекобсоном мы предлагаем добиваться расслабления парадоксальным образом: быстро и активно переутомлять мышцы за счет их интенсивного статического напряжения, после чего их расслабление естественно и физиологически неизбежно.

1. Перед выполнением упражнения необходимо потратить некоторое время на разогрев и растяжение мышц и сухожилий, на разминку суставов.
2. Начнем с мышц ладоней. Крепко сожмите руки в кулак. Мысленно отсчитайте десять секунд – спокойно, не торопясь. При этом удерживайте максимальное напряжение мышц все это время – только тогда они успеют растратить весь тот заряд энергии, который был в них выброшен эмоциональным взрывом.
3. Теперь задействуем мышцы, расположенные между запястьем и локтевым суставом. Для этого согните руки в лучезапястном суставе, стараясь максимально приблизить кулаки к внутренней стороне запястья.

4. Следующий шаг – напряжение мышц плеч. Делайте то же, что и на предыдущих этапах, и плюс к этому разведите руки в стороны, согните их в локте и подобно атлету напрягите свои бицепсы как только можете. Не забывайте считать до десяти.

5. Далее напрягаем мышцы спины. Чтобы сделать это эффективно, но безопасно, необходимо, во-первых, максимально свести лопатки вместе, а во-вторых, из этого положения опустить их вниз. Именно в таком положении позвонки расположены друг над другом, и вы не рискуете «защемить корешки» или «выбить диски» позвоночника неловким движением, как при поднятии тяжелого веса. Итак, напрягаем мышцы спины вместе со всем тем, что делали раньше.

6. Переходим к самому сложному этапу работы с лицевой мускулатурой: ведь лицо – главный выразитель всех эмоций.

– Для того чтобы напрячь лоб, можно либо поднять брови как можно выше, либо с усилием их нахмурить. Лучше использовать поднятие и сведение бровей поочередно.

– Чтобы напрячь мышцы вокруг глаз, достаточно сильно зажмуриться, как будто вам в глаза попало мыло.

– Для полноценного напряжения мышц носа нужно наморщить его, будто от отвращения из-за неприятного запаха. Одновременно постарайтесь сознательно напрячь крылья носа.

– Мышцы челюстей, губ и скул можно эффективно вовлечь в напряжение, если сжать челюсти и одновременно в максимально возможной улыбке растянуть углы губ «от уха до уха».

Теперь надо соединить все эти части воедино, что непросто: ведь невозможно одновременно поднимать брови и жмуриться. Поэтому просто вспоминайте напряжение, которое возникает в области лба, когда вы поднимали брови, и мысленно помогайте себе, когда будете жмуриться. Либо используйте в комплексе только сведенные вместе брови. В итоге вы должны выглядеть следующим образом: нахмуренные брови, зажмуренные глаза, разведенные в стороны крылья наморщенного носа, крепко сжатые челюсти, желваки вместо щек и, конечно, улыбка до ушей. Главное здесь – не эстетика и даже не правильность выполнения, а интенсивность напряжения всех мышц лица, которые очень чувствительны к текущим эмоциям. Не забывайте мысленно считать до десяти, но концентрируйтесь не столько на счете, сколько на напряжении.

7. Сложность работы с шеей заключается в том, что просто непривычно одновременно напрягать и переднюю, и заднюю группы ее мышц. Поэтому сначала опустите подбородок до груди, а затем аккуратно откиньте голову назад и запомните возникающие ощущения. Затем вам придется напрягать их сразу волевым усилием.

8. Для того чтобы напрячь мышцы брюшного пресса, представьте себе, будто вас хотят ударить в живот. Прodelайте эту часть упражнения 2–3 раза, считая про себя до десяти. После этого выполните ее в сочетании со всем тем, что делали прежде.

9. Займемся ногами.

– Для того чтобы напрячь мышцы стоп, нужно с усилием согнуть пальцы ног – примерно так, как вы сжимали кулаки. Почувствуйте напряжение свода стоп.

– Напрягая мышцы голени, следует потянуть стопы на себя, а после этого вторым движением свести носки и развести пятки.

– Далее напрягаем бедра и ягодицы. Для этого сядьте ровно, почувствуйте себя куклой-неваляшкой и чуть-чуть покачайтесь из стороны в сторону. Теперь из этого положения вытяните ноги под прямым углом и почувствуйте, как при этом напрягутся мышцы бедра. Соединим напряжение мышц бедер и ягодиц с напряжением стоп и голеней, чувствуя в течение 10 секунд напряжение всех мышц нижних конечностей.

10. Теперь сведем все отдельные, прежде изученные напряжения вместе. Соберите пальцы в кулак, согните кисть к внутренней стороне запястья, а руки в локтях. Разведите руки в стороны и напрягите мышцы обоих плеч. Сведите вместе лопатки и, почувствовав между ними кожную складку, опустите вниз. Зафиксируйте голову в процессе наклона вперед, создав при этом противодействие. Добавьте к этому соответствующую мимику. Напрягите мышцы брюшного пресса и нижних конечностей. Считайте про себя до десяти и делайте упражнение с полной самоотдачей. Приложите максимум усилий, чтобы исчерпать всю негативную энергию, находящуюся в мышцах.

11. Вот вы и готовы к тому, чтобы напрячься целиком. Вспомните то ощущение напряжения, которое вы вызывали прежде в верхней части вашего тела. Повторите все от начала до конца быстро, но стараясь ничего не упустить.

А теперь сядьте, напрягите все тело целиком и с максимальным усилием. Сосчитайте до десяти и откиньтесь на спинку стула, внимательно исследуя свои ощущения. Скорее всего, значительная часть вашего тела расслабится, однако вы сможете найти и участки, где напряжение хотя бы в минимальной степени сохранилось. Если число этих участков больше трех, необходимо повторить весь подготовительный комплекс заново, в той же последовательности. Затем вновь прочувствуйте текущее состояние своих мышц плавно и не торопясь, подмечая все, даже минимальные ощущения на пути от стоп до затылка.

Если зон напряжения, пусть и минимального, осталось три или менее, цикл можно уже не повторять, а давать нагрузку только тем мышцам, которые это напряжение сохраняют. Причем для создания этой нагрузки можно использовать не только статическое



напряжение из только что изученного комплекса, но и динамическую нагрузку из известных вам физических упражнений.

Главный принцип – это не столько правильное выполнение всех элементов комплекса в указанной последовательности, хотя и это немаловажно, сколько полноценность проделанной мышцами работы и следующего за напряжением расслабления. Именно расслабления мы и стремимся добиться, а предшествующее ему напряжение – лишь средство достижения желаемого результата. [4,10]

### **Заключительная часть**

По кругу каждый продолжает фразу: «Неожиданным для меня сегодня стало...», «Я и раньше знал, то, что ...», «Вот теперь я ...», «Самым полезным для меня на сегодняшнем занятии было...».

**Рефлексия занятия ведущим, планы на следующее занятие, прощание.**

### **Саморегуляция. Приемы снятия психоэмоционального напряжения**

*Занятие проводится в сенсорной комнате, в малой группе (4-7 человек)*

**Цель занятия:** знакомство с возможностями использования сенсорной комнаты для сохранения психологического здоровья педагогов.

**Задачи:**

- показать приемы снятия психоэмоционального напряжения;
- использовать эмоциональную рефлексия для определения ценностных ориентаций;
- использовать содержательную рефлексия для определения педагогических подходов в образовательном процессе.

#### **Ход занятия**

1. **Знакомство с участниками занятия.** Краткая справка о сенсорной комнате и возможностях ее использования для сохранения здоровья педагогов.
2. **Тест определения психоэмоционального состояния.** «Закройте глаза на одну минуту. Не считая, постарайтесь определить, когда прошла минута и тихонько откройте глаза». Анализ результатов экспресс теста. ( как правило, у педагогов «минута» короче 60 секунд, что свидетельствует о нарушении внутренних часов, наличии напряжения)
3. **Просмотр фрагмента релаксационного фильма.** Задание участникам «Прислушайтесь к своим ощущениям, чувствам. Какие воспоминания или ассоциации у Вас возникают при просмотре». Эмоциональная рефлексия, каждый по кругу высказывает свои ощущения, чувства и др. Подходим к выводу, что умение переключаться с работы на отдых, позволяет сохранить силы, виды природы, звуки музыки, красота и гармония позволяет восстанавливать внутренние резервы организма.

#### **4. Возьмите листочки, ручки, напишите**

- а) фамилии 5 богатейших людей на планете
- б) 5 последних победительниц «Мисс мира»
- в) 5 последних лауреатов Нобелевской премии
- г) 5 последних лауреатов кино-премии «Оскар» за лучшую роль.

Не получилось? Трудновато? Не беспокойтесь, никто не может ответить на все эти вопросы. Аплодисменты стихают, призы покрываются пылью, победителей вскоре забывают. А теперь запишите:

- А) 3 учителей, которые внесли вклад в ваше образование
- Б) 3 друзей, которые помогли вам в трудный час
- В) несколько человек, которые вызывают у вас особые чувства
- Г) 5 человек, с которыми вам нравится проводить время.

Как вы думаете, на что было направлено это упражнение?

В обсуждении и высказываниях приходим к выводу, что люди, которые что-то значат в вашей жизни не в рейтинге лучших, не имеют больше всех денег, не выигрывали величайшие призы. Это те, кто заботиться о тебе, дорожат тобой, те, кто несмотря ни на что, остается рядом.

5. И последнее упражнение на сегодня, даже не упражнение, а сказка, как когда-то давно в детстве. Поэтому создаем сказочную атмосферу (включаются, разноцветные светильники, мерцающие огоньки) и слушаем сказку, отмечая кто из героев на кого похож, кто и что напоминает, и чему учит нас эта сказка. Итак, слушаем «Сказка о том, как звери в школу ходили».

По очереди высказываем каждый свое восприятие сказки, свои мысли, выводы, стараясь выйти на содержательную рефлексию.

6. Отзывы о занятии, о возможностях использования представленных приемов в работе педагогов, лично для себя.

7. Повтор теста «Минута» сравнение результатов.

Наше занятие завершено. Спасибо за работу.

### **«Философский» взгляд как подход к решению проблемы стресса**

#### **Занятие для педагогов**

Иногда трудности в жизни и работе воспринимаются особенно остро и болезненно из-за узости взгляда на профессиональные проблемы. Возможность расширить взгляд, посмотреть на проблему со стороны даёт работа над философскими произведениями, например притчами. Размышление над смыслом жизни, предназначением человека, важностью поставленных задач, неоднозначностью оценки ситуации, помогают вывести из стрессовой ситуации, найти выход, избежать фрустрации.

Приводим для примера некоторые притчи различных культурных направлений.

#### **Метафорические этюды**

##### **Семя и плод.**

Крестьянин сажает два семени в одну и ту же почву. Одно семя - семя сахарного тростника, другое – семя нима, тропического дерева с древесиной и листьями очень горького вкуса. Два семени получают одну и ту же воду, тот же солнечный свет, тот же воздух, природа дает им одно и тоже питание. Два крошечных ростка выходят наружу и начинают расти. В конечном итоге семя нима развилось в растение с горечью в каждой жилке, тогда как каждая жилка сахарного тростника оказывается сладкой.

Какова причина, таков результат. Каково семя, таков будет и плод. Каков поступок, таков будет итог.

Нельзя сказать, что природа добра к одному растению и сурова к другому. Она только помогает проявлению заложенных в различные семена качеств. Семя сахарного тростника обладает качеством сладости, поэтому растение не будет обладать ничем иным, кроме сладости. Семя нима обладает качеством горечи, и растение не будет обладать иными свойствами. Каково семя, таков будет и плод.

Часто наши трудности в жизни состоят в том, что мы остаемся невнимательными и в гневе или злобе сажаем семена нима. А когда наступает время сбора плодов, мы вдруг спохватываемся, что нам хочется сладких плодов манго. К сожалению, не помогут никакие слезы и молитвы. Если хотите получать добро – сейте добро.

Восточные притчи.

##### **Небольшая разница.**

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, 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 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 сказать, а как сказать.

Дзенские притчи.

### **Большая разница.**

Одного дзенского Мастера спросили: «Что вы обычно делали до того, как стали Просветленным?»

– Я обычно рубил дрова и носил воду из колодца, – ответил Мастер.

– А что вы делаете теперь, когда стали Просветленным? – спросили его еще раз.

– А что же еще я могу делать? Я рублю дрова и ношу воду из колодца, – ответил Мастер.

– Как же так? – озадаченно спросил посетитель. – Перед Просветлением вы делали это и после Просветления делаете то же самое, в чем же тогда разница?

Мастер засмеялся и сказал:

– Разница большая. Раньше мне приходилось делать это, а теперь все происходит естественно. Перед тем как я стал Просветленным, мне надо было прилагать волю и усилия для того, чтобы делать эту работу. В глубине души я злился, хотя внешне и ничего не говорил.

Теперь я просто рублю дрова, потому что я знаю сопряженную с этим красоту и радость. Я ношу воду из колодца. Это уже не обязанность, а моя любовь. Я люблю старика Учителя. Холодает, зима уже стучится, нам будут нужны дрова. Учитель с каждым годом все больше стареет, ему будет нужно больше тепла. Из этой любви я рублю дрова и ношу

воду из колодца. В этом большое различие. Нет неохоты, нет сопротивления. Я просто откликаюсь на момент и на текущую необходимость.

Христианские притчи.

### **Вера ребенка**

В одном городе случилось засуха. Лето было в разгаре, и засуха грозила уничтожить весь урожай. Перестало хватать питьевой воды, и городской священник созвал всех утром в храм молиться о дожде.

Пришли все жители города, а один ребенок пришел с зонтиком. Жители стали смеяться над ребенком.

– Дурачок, зачем ты притащил зонтик? – говорили они. Ведь дождя все равно не будет.

– А я думал, что если вы помолитесь, то дождь пойдет, - ответил ребенок.

Суфийские притчи.

### **Своевременность.**

Как-то раз зимой дервиш шел по дороге и встретил крестьянина. Тот спросил у него:

– Куда ты направляешься, святой человек?

– Иду в лес.

– Зачем тебе это?

– Хочу собрать немного ягод, - ответил дервиш.

– Но сейчас зима – в лесу нет ягод, - удивился крестьянин.

– Я иду в тот лес, где ягоды появятся как раз к моему приходу, - ответил дервиш.

\*\*\*

Обезьяна, сидевшая на вершине дерева, бросила кокосовым орехом в голодного суфия и попала ему в ногу. Суфий поднял его, выпил молоко, съел мякоть, а из скорлупы сделал себе чашку.

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 случится, – 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 онемееет, 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 её, или отложи в сторону. Нет смысла носить на душе тяжёлые камни, которые парализуют тебя.

## Как подготовиться к публичному выступлению

Подлинное красноречие не нуждается  
ни в колокольном звоне,  
чтобы созывать народ, ни в полиции,  
чтобы поддерживать порядок.  
Эмерсон

- Кто, готовясь выступить перед аудиторией, испытывает волнение?
- Кому из Вас это волнение мешает сосредоточиться?
- Кто отказывался от выступления, потому что это страшно, трудно и т.д.?

### 1. Психологическое значение выбора темы

Существует полная взаимосвязь психики и речи. Живые и яркие мысли, потребность поделиться ими приводят весь механизм речи в боевую готовность. Часто случается, что люди, стеснительные в простой беседе, при публичном выступлении обнаруживают такую уверенность в себе, которую ни они сами и никто другой даже не подозревали.

Когда человек говорит о том, что хорошо знает, в чем разбирается, чем хочет поделиться с аудиторией, его речь непроизвольно становится убедительной, глаза блестят, в голосе сквозит уверенность, жесты легки и непринужденны, и вот уже вся аудитория со вниманием следит и слушает.

### 2. Подготовка текста речи

В зависимости от ситуации и особенностей выступающего, речь может быть:

- отпечатана (полностью или основные опорные моменты)
- выучена наизусть
- произнесена экспромтом.

Особое значение уделите началу речи, пусть оно будет подготовлено более тщательно, в случае если волнение окажется сильнее вас, вы сможете опустить глаза и прочесть несколько предложений пока успокоитесь и сможете говорить.

Заключение очень важно. Поэтому если по какой - либо причине вы не укладываетесь в регламент, или вас просят закончить речь раньше, лучше пропустить один - два примера в основной части, а заключение прочесть или сказать. Завершенность дороже.

### 3. Важные «мелочи»



Будьте самим собой. Это девиз при выборе вашего имиджа. За исключением тех редких случаев, где форма одежды строго определена, выбирайте одежду, максимально удобную для вас.

Имейте «своего человека» в зале. Который доброжелательно кивнет вам, подаст условный знак о количестве оставшегося времени.

Обращайтесь к слушателям. Не всегда есть возможность задать вопрос и получить на него развернутый ответ при публичном выступлении. Вопросы могут быть риторические, ответом на вопрос может быть поднятая рука, кивок головы и т.д. можно обратиться с фразами «Вспомните, пожалуйста», «Представьте себе», «Давайте задумаемся» и т.п.

#### **4. Психологический настрой**

Вы испытываете страх перед выступлением? – А как выглядит бесстрашный? Сравните себя с ним, как он стоит, как смотрит, каким голосом говорит, как он выглядит в целом? Попробуйте изобразить его, сыграть, запомните эти ощущения, повторите несколько раз, почувствуйте себя в новом качестве.

Вы чувствуете неуверенность? – А как выглядит уверенный человек? И т.д.

Можно попробовать доведение до абсурда.

Вы боитесь ошибиться, оговориться, сказать что-то не то? И что? Все в аудитории только и ждут, чтобы посмеяться над вами, высказать вам свое презрение, и все жизнь вам об этом напоминать?

Вы боитесь из-за волнения не ответить на заданный вопрос? Всегда есть спасительные ответы:

- спасибо, никогда об этом не думал раньше
- это тема для моего следующего выступления (дальнейшей работы)
- я не готов сейчас ответить на ваш вопрос, но готов продолжить обсуждение...(где и когда)
- интересный вопрос, ответ на него требует подготовки и времени.

Вы боитесь недоброжелательности аудитории? Насмешек? Злобных реплик и суждений?

А как вы сами относитесь к тем, кто перед вами выступает?

#### **5. Голос и дыхание. Особенности аудитории.**

Скорость. Звучность. Пауза. Мелодичность. Выразительность и высота. Передача чувств в интонациях. Выражение лица. Поза. Мимика. Жесты. Размеры помещения. Акустика и микрофон. Расположение выступающих и слушателей.

Многие знаменитые ораторы и актеры признаются, что они всегда нервничают или испытывают страх перед тем, как выйти на «на линию огня». Им этот страх не вредит. Как только волнение, охватившее вас, пройдет, вы будете испытывать физический и моральный подъем, и выполните задачу лучше, чем, если бы вначале совсем не волновались. Практика публичных выступлений – наилучшее средство против смущения и страха. [8]

Дорогу осилит идущий.

### Тест «Подвержены ли Вы стрессу?»

Выберете из трех предложенных вариантов ответа более Вам подходящий

1. а) В работе, в отношениях с представителями противоположного пола, в спортивных состязаниях или азартных играх вы не боитесь, соперничества и проявляете агрессивность.

б) Если в игре Вы теряете несколько очков и если представитель (представительница) противоположного пола не реагирует должным образом на самые первые Ваши знаки внимания, то Вы сдаетесь и «выходите из игры».

в) Вы избегаете какой бы то ни было конфронтации.

2. а) Вы честолобивы и хотите многого достичь.

б) Вы сидите и ждете "у моря погоды".

в) Вы ищете предлог увильнуть от работы.

3. а) Вы любите работать быстро, и часто Вам не терпится поскорее закончить дело.

б) Вы надеетесь, что кто-то будет Вас "подстегивать".

в) Когда Вы вечером приходите домой, то думаете о том, что сегодня было на работе.

4. а) Вы разговариваете слишком быстро и слишком громко. В беседе Вы высказываетесь чересчур категорично и перебиваете других.

б) Когда Вам отвечают "нег", Вы реагируете совершенно спокойно.

в) Вам с трудом удастся выразить Ваши чувства и мысли.

5. а) Вам часто становится скучно.

б) Вам нравится ничего не делать.

в) Вы действуете в соответствии с желаниями других людей, а не своими собственными.

6. а) Вы быстро ходите, едите и пьете.

б) Если Вы забыли что-то сделать, Вас это не беспокоит.

в) Вы сдерживаете свои чувства.

**Подсчитайте очки.**

а) 6 очков.

б) 4 очка.

в) 2 очка.

**От 24 до 36 очков.** Вы в высшей степени подвержены стрессу, у Вас могут появиться симптомы болезней, вызванных стрессом, таких, как сердечная недостаточность, язвенная болезнь, болезнь кишечника. С Вами, должно быть, очень трудно ужиться. Самое главное для Вас сейчас – научиться успокаиваться, это нужно и Вашей жене (мужу), и детям.

**От 18 до 24 очков.** Вы человек спокойный и не подверженный стрессу. Если Вы набрали немного больше 18 очков, то Вам можно посоветовать быть более терпимее к окружающим. Это позволит Вам добиваться большего.

**От 12 до 18 очков.** Ваша бездеятельность гоже может стать причиной стресса. Вы наверное, очень раздражаете ею близких. Побольше уверенности в себе! Вам стоит составить перечень своих положительных качеств и совершенствовать каждое из них.

## Тест Немчина и Тейлора

### Как определить у себя вероятность и степень развития стресса?

Слово «стресс» дословно переводится как «напряжение». В широком смысле это неспецифический ответ организма на возросшие требования к нему. Под требованиями подразумеваются: изменение социального статуса, возросшие нагрузки и неудачи на работе, конфликты, проблемные взаимоотношения с начальством, внезапная травма, болезнь и многое другое. Известный исследователь стресса Ганс Селье писал: «Стресса может избежать лишь тот, кто ничего не делает». Стресс биологически необходим человеку так же, как вода и кислород. Это неотъемлемый компонент нашей жизни, он не всегда плох. Если человек испытывает воздействие оптимального стресса, его работоспособность повышается, он бодро и позитивно настроен по отношению к людям и эффективен во всех своих проявлениях. Если возникает недостаток или избыток стресса, то профессиональная эффективность, субъективное ощущение качества жизни, равно как самочувствие и здоровье, резко ухудшаются.

Чтобы определить у себя вероятность и степень развития стресса, воспользуемся тестом, предложенным Немчиным и Тейлором.

#### **Инструкция:**

В тесте перечисляются утверждения только с одним вариантом ответа «да» или «нет». Если вы согласны с напечатанным вариантом ответа на данное утверждение, то обведите его в кружок. Если не согласны – пропускайте и переходите к следующему. Отвечайте быстро и искренне.

- |   |        |
|---|--------|
| Обычно я спокоен и вывести меня из этого состояния нелегко. | – Нет. |
| Мои нервы расстроены не больше, чем у других людей.         | – Нет. |
| У меня редко бывают запоры.                                 | – Нет. |
| У меня редко бывают головные боли.                          | – Нет. |
| Я редко устаю.  | – Нет. |
| Я почти всегда чувствую себя счастливым.                    | – Нет. |
| Я уверен в себе.  | – Нет. |
| Я практически никогда не краснею.                           | – Нет. |
| Я человек смелый.   | – Нет. |

Я потею не больше, чем другие.	– Нет.
Я редко ощущаю сильное сердцебиение.	– Нет.
Обычно мои руки теплые и не очень боятся холода.	– Нет.
Я застенчив и нерешителен не больше, чем другие.	– Нет.
Мне иногда не хватает чувства уверенности в своих силах.	– Да.
Порой мне кажется, что я ни на что не годен.	– Да.
У меня бывают периоды такого беспокойства, что не могу усидеть на месте.	– Да.
Меня часто беспокоит желудок.	– Да.
Частенько думаю, что не хватит духа вынести предстоящие трудности.	– Да.
Хочется быть счастливым, как многие другие.	– Да.
Часто кажется, что не хватит сил справиться со всеми делами.	– Да.
Меня часто беспокоят тоскливые и кошмарные сновидения.	– Да.
Когда волнуюсь, начинают дрожать пальцы рук.	– Да.
У меня отрывистый, беспокойный сон, часто просыпаюсь.	– Да.
Меня часто тревожат возможные неудачи.	– Да.
Иногда испытываю страх и тогда, когда реальной опасности нет.	– Да.
Мне трудно сосредоточиться на одном деле.	– Да.
Даже простую работу часто делаю с напряжением.	– Да.
Я легко прихожу в замешательство.	– Да.
Почти все время испытываю неясную тревогу.	– Да.
Я склонен всерьез принимать даже пустяки.	– Да.
Я склонен все переживать, иногда при этом плачу.	– Да.
У меня случаются приступы тошноты и рвоты.	– Да.
Расстройства желудка у меня случаются регулярно.	– Да.
Я знаю, что при волнении сильно краснею.	– Да.
Мне обычно трудно сосредоточиться на чем-то лично для меня важном.	– Да.
Меня постоянно беспокоит желание улучшить свое материальное положение. –	– Да.
Нередко думаю о том, что хотелось бы скрыть даже от близких: стыдно.	– Да.
Иногда из-за сильных переживаний теряю сон.	– Да.
Когда волнуюсь, иногда покрываюсь потом.	– Да.
Даже в холодные дни я иногда сильно потею.	– Да.
Временами из-за неприятных мыслей никак не могу заснуть.	– Да.
Я легко возбудимый человек.	– Да.

Иногда чувствую свою жизнь совершенно бесполезной.	– Да.
Нередко из-за волнения легко выхожу из себя.	– Да.
Я часто ощущаю смутную тревогу.	– Да.
Думаю, что я чувствительнее многих своих коллег.	– Да.
Почти все время испытываю чувство голода.	– Да.
Часто кажется, что болезни меня просто преследуют.	– Да.
Часто кажется, что за мной кто-то наблюдает.	– Да.
Ожидание всегда меня нервирует.	– Да.

### ***Подсчет и оценка результатов***

Подсчитайте общее количество утверждений как с ответом «да», так и с ответом «нет», с которыми вы согласны и номера которых обвели в кружок.

Результат **менее 15 баллов** свидетельствует о высокой стрессоустойчивости и хорошей адаптации человека. Это может означать, что организм энергично противодействует стрессу и приспосабливается к нему, пребывая в мобилизованном состоянии. При этом организм и стрессовые факторы сосуществуют вместе в активном противостоянии; между ними как бы создается стратегический паритет.

Результат **от 16 до 25 баллов** может свидетельствовать о средней степени стрессоустойчивости. В этом случае без использования специальных мер – приемов саморегуляции и других антистресс-технологий – существует вероятность развития негативных последствий стресса.

Результат **от 26 до 40 баллов** позволяет предположить, что человек испытывает негативные последствия стресса, резервы его организма близки к истощению и высока вероятность развития болезненных процессов. Такой результат – прямое показание к использованию современных психофизических и психотехнических процедур, способных при регулярном их использовании предотвратить возникновение «синдрома сгорания».

Результат **выше 41 балла** может указывать, к сожалению, на состояние физического и эмоционального истощения, приводящее к снижению самооценки и негативному отношению к жизни и работе, которое получило название «burnout», или «синдром сгорания». Срочно: отпуск, в том числе внеочередной; медицинское обследование, лечение и психолого-психотерапевтическая реабилитация.

Известно, что синдрому сгорания подвержены прежде всего люди, чья работа связана с постоянным общением с людьми, то есть «синдром сгорания» – это профессиональное заболевание педагогов. Специфика педагогической деятельности такова, что учителя

испытывают воздействие постоянного, хронического стресса и, естественно, теряют работоспособность.

Существенную роль в развитии этого болезненного состояния играет несоответствие между предъявляемыми к организму требованиями и его действительными возможностями. Постоянные информационные перегрузки, общение с детьми и коллегами со сложным характером, удачные и неудачные попытки разрешения конфликтных ситуаций дома и на работе вызывают сильнейшие эмоциональные переживания, отражающиеся на состоянии здоровья. А возможности человеческого организма не безграничны. До какого-то предела он, мобилизовав все ресурсы, переносит воздействие стресса, и человек работает как бы через силу. Но если не были приняты профилактические меры – своевременный отдых, комплекс антистрессовых мер и т.д., – неминуемо наступает истощение. А если заставлять работать истощенный организм, возникает состояние, которое можно выразить словами: «Надо, хочу... но не могу!». Человек понимает, что должен сделать, но физически не способен к этому. Стресс выбирает свои жертвы из тех, кто делает все сверх меры, не учитывая реальных сил.



