

# Я УПРАВЛЯЮ СТРЕССОМ!

*Тренинг навыков эмоциональной  
саморегуляции*

*Автор: педагог-психолог  
МБОУ «Новинская школа»  
Богородского района  
Нижегородской области  
Широкова Ирина Капитоновна*

*Есть только два способа прожить  
жизнь.*

*Первый - будто чудес не существует.*

*Второй - будто кругом одни чудеса.*

***Альберт Эйнштейн***

ЗАНЯТИЕ ПЕРВОЕ

*Давайте  
познакоимся*

# СКАЖИТЕ, КАК ЕГО ЗОВУТ

- Выберите для себя ИМЯ на сегодняшний день.
- Объединитесь в пары.
- В течении 5 минут (по 5 минут на каждого) расскажите друг другу о себе так, чтобы ваш партнер в последствии смог представить Вас группе.
- Представление участников.

# ЦЕЛИ ПРОГРАММЫ

- 1. Получение участникам практических знаний о стрессе.
- 2. Развитие индивидуальных навыков преодоления негативных последствий стресса, а так же влияния индивидуальных установок на данные навыки и практическое применение их.
- 3. Освоение техник и отработка моделей эффективного поведения в стрессогенных ситуациях.
- 4. Теоретическое изучение и практическое освоение технологий продуктивного и рационального управления временем.

# ЦЕЛИ ГРУППЫ И ПЕРСОНАЛЬНЫЕ ОЖИДАНИЯ

Обсудите с микрогруппах вопросы:

- ⦿ Что я хотел бы получить от тренинга?
- ⦿ Чему я хочу научиться?
- ⦿ Чем я могу поделиться с коллегами в процессе тренинга?

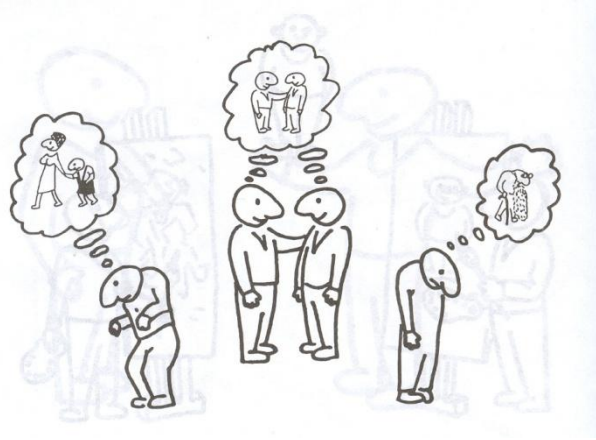
# ПРАВИЛА И ИСКЛЮЧЕНИЯ ИЗ НИХ

- Продолжите фразу...  
В этой группе нежелательно...  
В этой группе получит поощрение тот, кто...  
В этой группе получит порицание тот, кто...
- Объединитесь в две группы и обсудите результаты вашей индивидуальной работы. Обобщите Ваши пожелания. Озвучьте их для остальных участников.
- Напомню Вам о стандартных правилах. И Вместе мы сформируем свод правил работы НАШЕЙ группы.

# ЗДЕСЬ И ТЕПЕРЬ

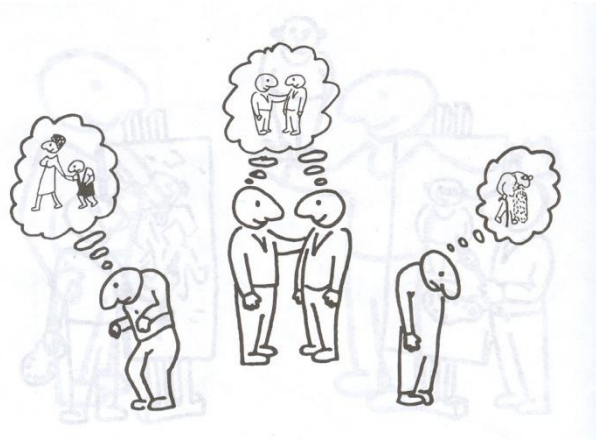
- Это значит, что мы рассматриваем и обсуждаем в кругу только те ситуации, которые имеют место к группе.  
Рассуждения на тему «А вот если бы здесь был другой человек, то... А знаете, вот у нас был такой случай... А вот там у них такой есть принцип/дело/ событие...» исключаются.
- **Упражнение «Be present...»**





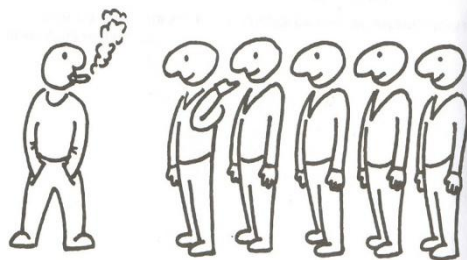
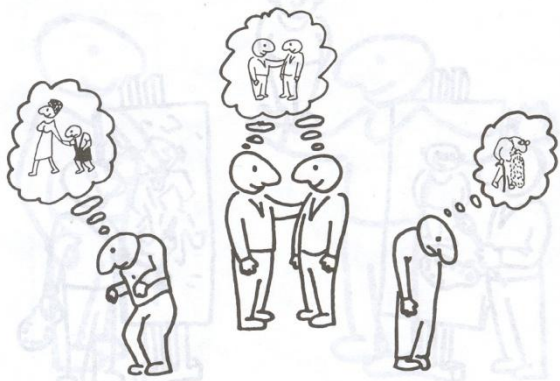
# ЛИЧНОСТНАЯ БЕЗОПАСНОСТЬ

- О том, что происходило на тренинге, рассказывать не возбраняется, но при одном условии - имена и фамилии, а также приметы и очень явные характеристики исключаются. Свободно можно говорить лишь о своих действиях, чувствах, переживаниях и опыте.



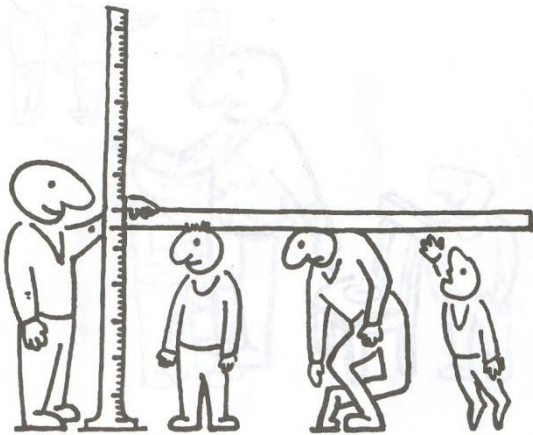
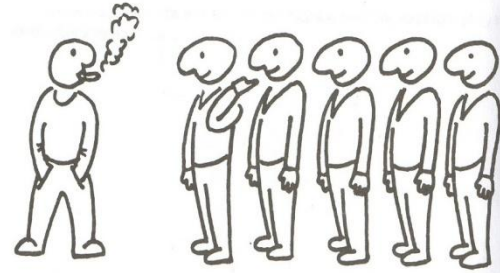
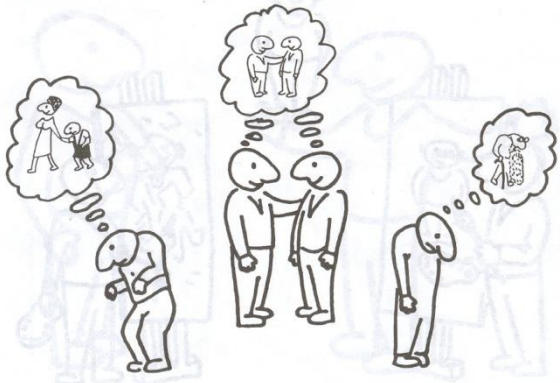
## Я ГОВОРЮ «Я».

- Вместо фраз «Бытует мнение... Мы тут все считаем... Выражая общее мнение...» и т.п. говорим «Я считаю... Мое мнение таково... От себя готов сказать...» и т.п. Тем самым берем на себя ответственность за происходящее



# КОНКРЕТНОСТЬ

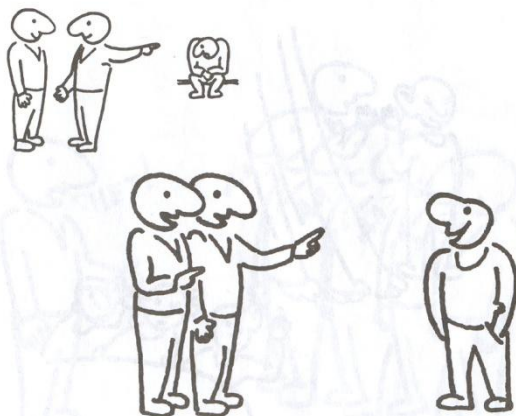
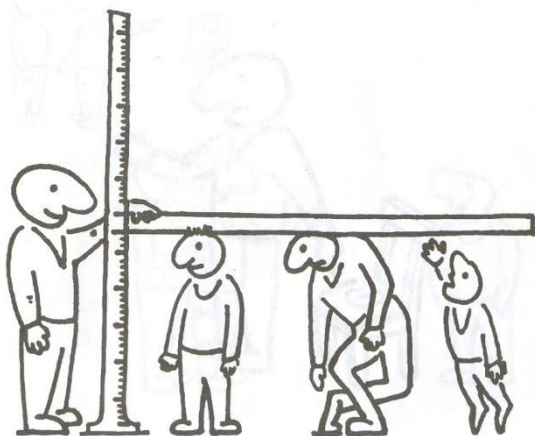
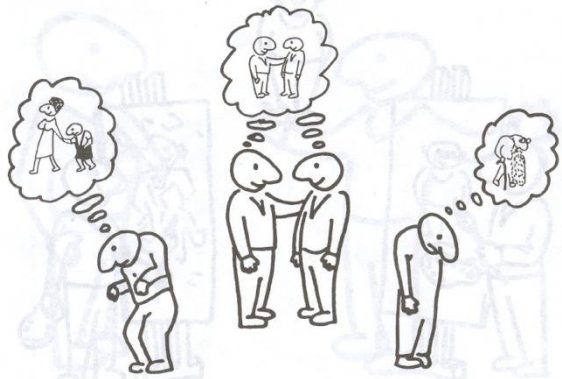
- Чем больше обобщенно говорят участники группы, тем менее эффективными становятся их высказывания. Поэтому, вместо того, чтобы сказать: «Все женщины непоследовательны и эмоциональны» я говорю: «В твоих словах сейчас я не вижу логики».



# ЛИЧНОЕ ОБРАЩЕНИЕ

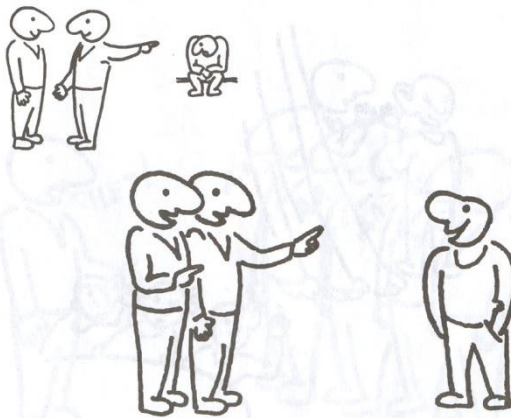
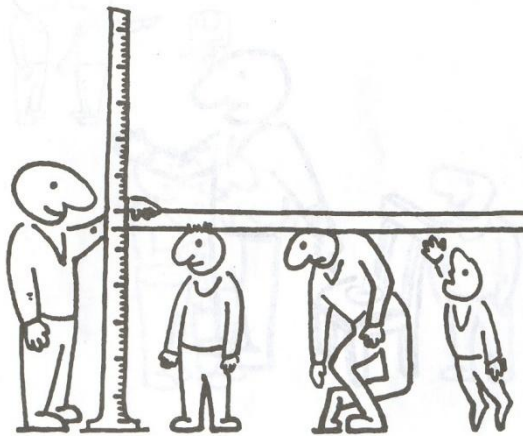
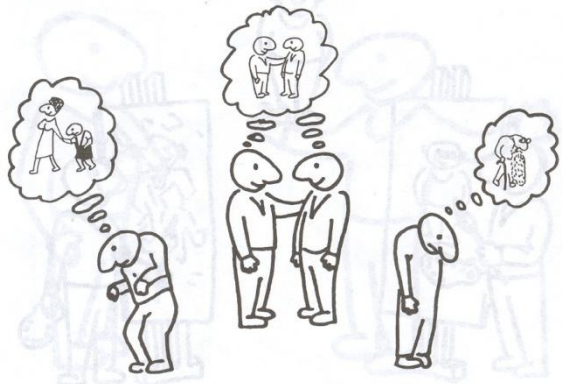
- Когда в присутствии человека говорят о нем в третьем лице, у него возникает чувство, что его не замечают, с ним не считаются. Если же к человеку обращаются непосредственно, он чувствует, что его воспринимают всерьез. Поэтому, вместо того, чтобы сказать «При прохождении упражнения Вася вел себя так-то и так-то и он...» я говорю «Вася, в упражнении ты...»





# КОНСТРУКТИВНАЯ КРИТИКА

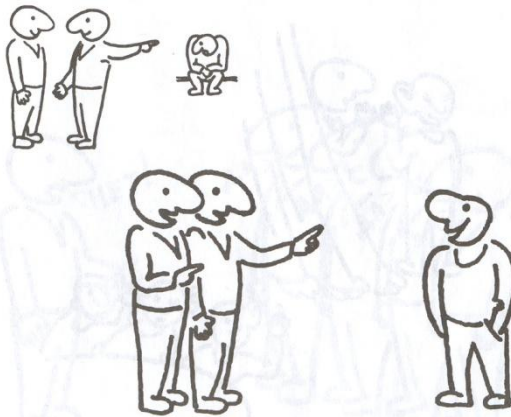
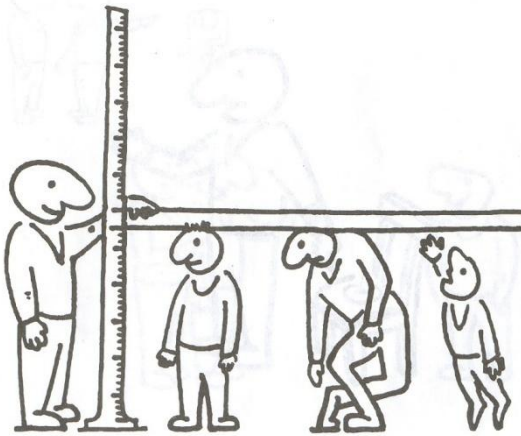
- Это значит, что ВСЕ участники могут рассказать друг другу, кто как себя вел в ролевых играх или упражнениях, что делал хорошо и что можно было сделать лучше. Когда человеку расскажут только о том, что он сделал плохо, то он только на этом и заикнется и перестанет развиваться. Пример: «В упражнении у «Иван Ивановича» получилось следующее.... И можно улучшить (или сделать по другому) .....» Предложите сейчас сами несколько фраз в модели «Конструктивная критика».



# СВОБОДА ВЫБОРА

- Человек чувствует в себе силы пробовать новые способы поведения лишь тогда, когда у него есть право самому решать, что он может делать и о чем говорить. Если кто-то чувствует, что не готов к каким-либо высказываниям и действиям, он имеет право сказать: «Нет, я этого пока не хочу/не могу. Я не чувствую себя достаточно уверенно для этого». В то же время, если часто используется это правило, задайтесь вопросом - что с вами происходит и что вам мешает быть включенным в групповую работу и получать то, за чем вы пришли на тренинг.





# ПРАВИЛА РАБОТЫ В ГРУППЕ

- ⦿ **Правило 1. Правило «здесь и теперь».**
- ⦿ **Правило 2. Правило закрытости группы (правило безопасности).**
- ⦿ **Правило 3. Я говорю «Я», а не «Мы» или «Все».**
- ⦿ **Правило 4. Я говорю конкретно, а не общими фразами и клише.**
- ⦿ **Правило 5. Обращение к участникам лично, а не в третьем лице.**
- ⦿ **Правило 6. Правило положительной обратной связи.**
- ⦿ **Правило 7. Я всегда могу сказать «НЕТ».**

# КТО ЗА ЧЕМ

- Подумайте, для чего Вы пришли на данную программу.
- Разбейтесь на 3 группы.
- Выслушав каждого участника о его ожиданиях от предстоящей работы, вынесите совместное решение об ожиданиях подгруппы:
  - От тренинга
  - От группы
  - От себя
  - От тренера.
- Запишите результат обсуждения на общем листе

## Упражнение «Я и СТРЕСС»

- Нарисуйте рисунок «Я и СТРЕСС». Форма - любая - реалистичная, абстрактная, символическая, художественная и пр.
- Ответьте на вопросы (можно мысленно, записывать ответы можно по желанию).
- Ответив для себя на вопрос, вносите изменения в свой рисунок по необходимости и своей потребности.



# ВОПРОСЫ К РИСУНКУ

1. Использован ли в Вашем рисунке цвет? Какой (или какие цвета преобладают)? Что для Вас значит этот цвет?
2. Где Вы изобразили себя? Пометьте себя буквой «Я» на рисунке (цвет, форму, вариант написания и др. выберите сами).
3. Как вы изобразили стресс? В виде живого существа или абстрактной фигуры, конкретного человека или чего-то еще?
4. Посмотрите, сколько места занимает на листе ваше изображение и сколько - стресс. Помечу?

# ВОПРОСЫ К РИСУНКУ

5. При изображении себя и стресса использовали ли Вы похожие цвета? Какие?
6. Мысленно разделите лист пополам горизонтальной и вертикальной чертами. Где оказалась Ваша фигура?
7. Есть ли на рисунке какой-либо барьер между Вами и стрессом? Может быть вы держите в руках саблю, зонт или что-то еще? Если Вы почувствовали необходимость, нарисуйте еще что-либо, что может защитить Вас от стресса.
8. Есть ли у Вас почва под ногами, на что Вы опираетесь? Или Вы висите в воздухе?

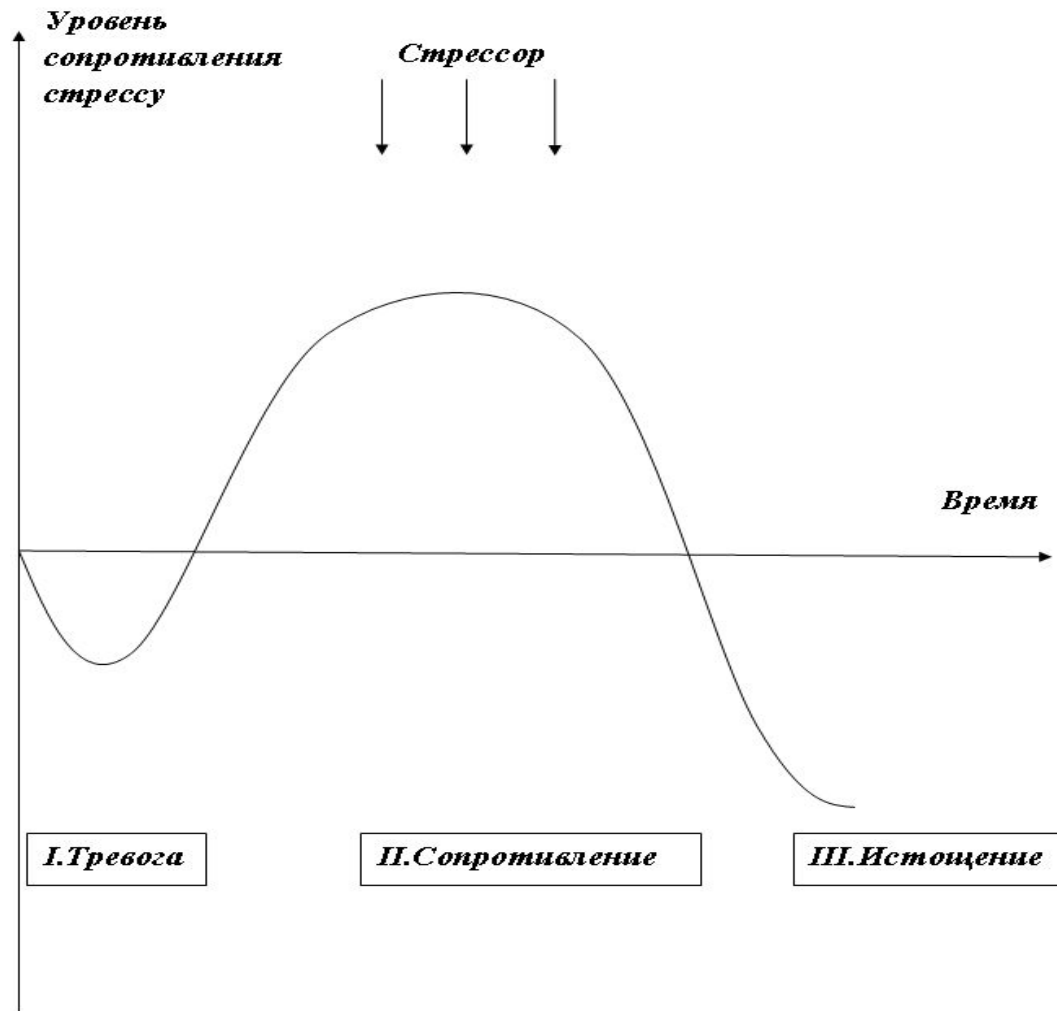
## ВОПРОСЫ К РИСУНКУ

9. А в жизни на кого Вы можете опереться? Если такие люди существуют в Вашей реальной жизни, но их почему-то нет на Вашем рисунке - дорисуйте их.
10. Какие свои сильные стороны во взаимодействии со стрессовой ситуацией Вы могли бы отметить? Постарайтесь найти не менее трех позиций, по которым Вы чувствуете себя уверенно. Какие личностные качества помогают Вам добиваться успеха?
11. Что бы Вам хотелось изменить или как бы Вам хотелось улучшить свое состояние в стрессовой ситуации? Какие личностные качества и/или другие факторы мешают Вам его?

## ВОПРОСЫ К РИСУНКУ

12. Какие еще Ваши ресурсы Вы видите в этом рисунке или хотите добавить в него? Нарисуйте их, пожалуйста.
13. А теперь напишите внутри рисунка «ЧТО такое для Вас СТРЕСС?»
14. Объединитесь в 2 группы и обсудите свои ощущения, мысли, чувства, которые возникали у Вас в процессе рисования. Эти высказывания помогут вам сформулировать в подгруппе несколько основных позиций, по которым вы хотели бы что-то изменить в своих реакциях на стрессоры.
15. Представители от каждой группы зачитывают свои изыскания и записывают их на общий лист.

# НЕМНОГО ТЕОРИИ



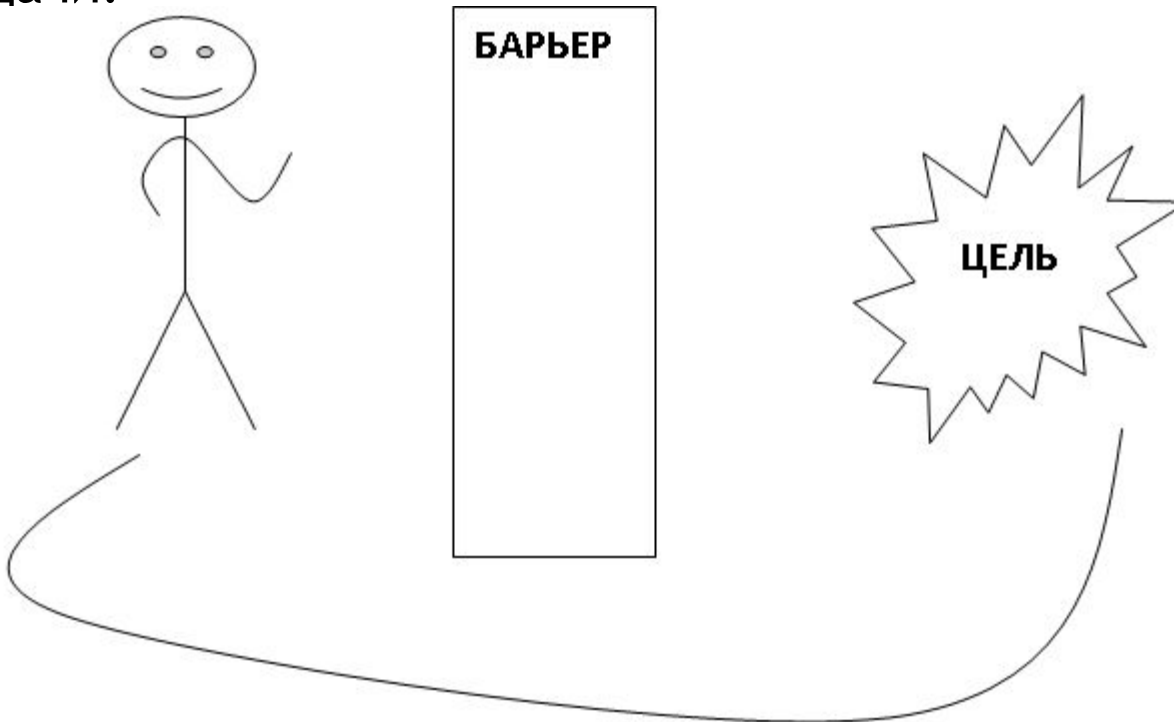
# ЧЕМ ОПАСЕН СТРЕСС

## Последствия

1. Субъективные
2. Поведенческие
3. Познавательные
4. Физиологические
5. Организационные

# ВИДЫ СТРЕССА: ФРУСТРАЦИЯ

- Фрустрация - это психическое состояние человека, вызываемое объективно непреодолимыми (или субъективно так воспринимаемыми) трудностями, возникающими на пути достижения цели или к решению задачи.



# ВИДЫ СТРЕССА: ФРУСТРАЦИЯ

Барьеры:

1. Физические барьеры
2. Биологические барьеры
3. Психологические барьеры
4. Социокультурные барьеры



# ВИДЫ СТРЕССА: ПРЕДСТАРТОВОЕ ВОЛНЕНИЕ

- Состояние человека, которое возникает в ожидании значимых событий, исход которых трудно прогнозировать.
- Опасны как чрезмерное волнение, так и полное его отсутствие.