

# Выход из кризисной ситуации

---

(тематический тренинг для  
педагогов)

# Цель:

- поиск ресурсов для создания положительного эмоционального и психологического настроения в трудных, стрессовых ситуациях; создание ситуации принятия сложившейся ситуации.

# Правила поведения

- Общение по принципу “здесь и теперь”.
- Конфиденциальность всего происходящего.
- От первого лица.
- Искренность в общении.
- Уважение к говорящему.
- “Стоп!»
- “Активность!”
- “Не оценивать!”

*Игра "Я люблю, конечно,  
всех..."*

# «Информационное обсуждение «Стресс»»

# Что такое стресс?

Стресс – это неспецифическая реакция организма на воздействие любых неблагоприятных факторов или нестандартную ситуацию

# Виды стресса

## Позитивный стресс

Позволяет “бороться или убежать” – такая реакция необходима для мотивации и безопасности

## Негативный стресс

Превышает ресурсы и возможности преодолеть стрессовую ситуацию и:

- ✓ ошеломляет;
- ✓ лишает возможности оправдать собственные ожидания или ожидания других;
- ✓ разрушает внутреннее равновесие

# Статистика

В состоянии постоянного стресса находится от 70 до 90% людей

По данным амер. ученых, в основе 2/3 визитов к врачу лежит стресс



# Средства снятия стресса: статистика



# Типичные реакции, характерные для всех возрастных групп

- Страх повторения ситуации
- Боязнь того, что они сами или их близкие пострадают
- Негативные реакции на разрушение привычных образов
- Негативные реакции на расставание с близкими
- Чувство тревоги
- Переживания

# Дети до 3 лет

- Чрезмерное “цепляние” за родителей
- Поведение “как у маленьких” (характерное для более раннего возраста)
- Изменение режима сна и питания
- Плаксивость и раздражительность
- Страх перед тем, что напугало
- Гиперактивность и отсутствие концентрации
- Изменения в игровой деятельности:
  - снижение или отсутствие интереса к играм, сокращение продолжительности игровой деятельности, или повторение одной и той же игры
  - агрессивные или даже жестокие игры
- Возрастание сопротивления и требовательности
- Сильная чувствительность и эмоциональность

# Дети от 4 до 6 лет

- Чрезмерное “цепляние” за родителей
- Поведение “как у маленьких” (например, сосание большого пальца)
- Молчание
- Потеря активности или гиперактивность
- Отказ от игр или одна и та же игра
- Страх и переживания по поводу того, что плохое может повториться
- Нарушение сна, кошмары
- Изменение режима питания
- Замешательство, смятение
- Снижение концентрации внимания
- Исполнение роли взрослых
- Раздражительность

# Дети от 7 до 12 лет

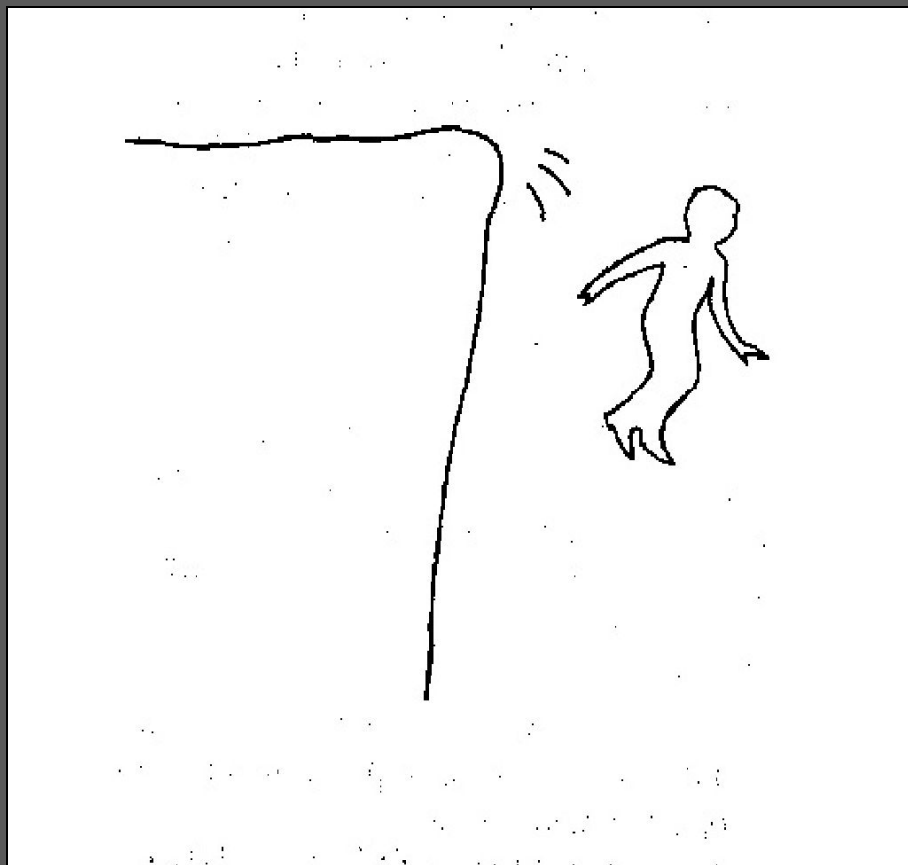
- Изменение уровня физической активности
- Растерянность
- Отстраненность, избегание социальных контактов
- Постоянные разговоры о событии
- Неготовность или нежелание посещать школу
- Страх или демонстрация страха
- Ухудшение памяти, концентрации внимания
- Расстройства сна и аппетита
- Агрессия, раздражительность, возбуждение
- Проблемы соматического характера
- Беспокойство за других пострадавших
- Самообвинение и чувство вины

# Подростки

- Глубокое чувство горя
- Чувство стыда и вины
- Чрезмерные переживания за других пострадавших
- Замкнутость или жалость к себе
- Изменения в межличностных отношениях
- Возрастание проявлений рискованного или девиантного поведения, замкнутость та избегание контактов, агрессия
- Существенное изменение взглядов
- Чувство беспомощности и безнадежности
- Неповиновение родителям или органам власти
- Больше влияние со стороны сверстников

# Просмотр мультфильма (видео)

# Тест: Ваши действия в критической ситуации





# Точки опоры

- 1. *Чувства*
- 2. *Разум*
- 3. *Деятельность*
- 4. *Общение*
- 5. *Игра воображения*
- 6. *Вера*
- *Найдите свой путь*

! Со всякой опасностью можно справиться, если...



# Базовые техники саморегуляции

- Переключение внимания - внезапное перенесение внимания с объекта мысли, которая волнует на другой.

# Самоподбадривание

- Самокритика, саммоподдержка с целью укрепления веры в себя, в свой успех в работе.

# Самоприказ

- Приказ самому себе на действия в экстремальных, напряженных ситуациях.

# Самопереубеждение

- Аргументированная дискуссия с самим собой с доказательствами про способность самостоятельно регулировать свои психические состояния и поведение в коллективе.

# Аутогенный тренинг

- Система приемов осознанности психической саморегуляции человека.

## СВОБОДНОЕ ДЫХАНИЕ

НАУЧИТЬСЯ ДЫШАТЬ ЦИКЛИЧНО,  
ГЛУБОКО и СВОБОДНО.  
ИСПОЛЬЗОВАТЬ ДЫХАНИЕ ДЛЯ  
ИНТЕГРАЦИИ ОПЫТА

## ЦЕННОСТЬ СЕБЯ и ПРАВО БЫТЬ

ВОССТАНОВИТЬ ОЩУЩЕНИЕ  
ВНУТРЕННЕЙ ОПОРЫ.  
ВЕРНУТЬ ВРОЖДЕННОЕ ПРАВО БЫТЬ.  
НАЧАТЬ ОСОЗНАВАТЬ и ПРИНИМАТЬ  
ЦЕННОСТЬ СЕБЯ

## СВОБОДА ПЕРЕЖИВАНИЙ

НАУЧИТЬСЯ СВОБОДНО  
ПЕРЕЖИВАТЬ и ВЫРАЖАТЬ ЧУВСТВА.  
БЕЗОПАСНО ПЕРЕЖИТЬ СИЛЬНЫЕ  
ЭМОЦИИ, "УПАКОВАННЫЕ" В  
ТЕЛЕСНЫЕ ЗАЖИМЫ.  
ВОССТАНОВИТЬ СПОСОБНОСТЬ  
ЧУВСТВОВАТЬ "ВКУС ЖИЗНИ"

## ВДОХНОВЕНИЕ и ТВОРЧЕСТВО

НАУЧИТЬСЯ ПРИМЕНЯТЬ ДЫХАНИЕ  
ДЛЯ "НАСТРОЙКИ" СОСТОЯНИЯ  
ВДОХНОВЕНИЯ.  
УВИДЕТЬ НОВЫЕ ВОЗМОЖНОСТИ и  
ТВОРЧЕСКИЕ РЕШЕНИЯ в  
АКТУАЛЬНЫХ ЖИЗНЕННЫХ  
СИТУАЦИЯХ

## ПРАВИЛЬНОЕ РАССЛАБЛЕНИЕ

РАССЛАБИТЬСЯ ГЛУБОКО и ПОЛНОСТЬЮ.  
НАУЧИТЬСЯ ОТПУСКАТЬ НАПРЯЖЕНИЕ и  
ДЕЛАТЬ ЛЕГКИЙ ВЫДОХ.  
ВОССТАНОВИТЬ ЖИЗНЕННЫЕ РЕСУРСЫ и  
ЭНЕРГИЮ.

## УДОВОЛЬСТВИЕ и РАДОСТЬ

ПРЕВРАТИТЬ АПАТИЮ и  
РАЗДРАЖИТЕЛЬНОСТЬ в РАДОСТЬ и  
ТВОРЧЕСКУЮ АКТИВНОСТЬ,  
ЧУВСТВОВАТЬ УДОВОЛЬСТВИЕ в  
ЛЮБОЙ СИТУАЦИИ





# Техники выхода из кризиса

---



# Моя комната

- Сядьте, расслабьтесь и начните строить в воображении свою любимую комнату с видом на озеро, лес. Обставьте её так, как хотите.
- Побудьте в ней 5-7 минут

# Роза



**ЗАМОК**

# Шаги освоения техники

- *ШАГ 1.* Вы уверены, что у вас случилась какая-то ситуация с неприятными переживаниями.
- Вы можете:
- Или трястись в ожидании;
- Или поставить себе вопрос: «Что именно меня так пугает? А что действительно ужасного может со мной случиться?»:
  - Вас отдадут на завтрак крокодилам?
  - Вас четвертуют?
  - Вас съедят людоеды?
  - Вас вывезут на середину моря и бросят акулам? Нет?

# Шаги освоения техники

- *ШАГ 2.*
- На уровне образов: представьте, что видите в своей проблемной ситуации, например осудительный взгляд, готовый испепелить, превратить в кучку пепла! Представили?
- На уровне звуков: спросите себя: Что я слышу, например постоянные упреки, после которых чувство, что ты никто. Почувствовали?
- На уровне чувств: «Что вы чувствовали в проблемной ситуации? Например: покраснение, бледность, покрывание потом, до полубморочного состояния... . Почувствовали?

# Шаги освоения техники

- *ШАГ 3.* Успокойтесь!
- Сделайте вдох (2с.), паузу(2с.), выдох (3 с.). И сердце бьется ( хоть и быстрее), и все части тела на месте.

# Шаги освоения техники

- *ШАГ 4.* После того, как вы внимательно представили возможную неприятную ситуацию, проделайте один или несколько вариантов ее преодоления.
- Теперь очень тщательно подумайте:
- Что мне действительно угрожает?
- Насколько предшествующая проблема несет угрозу?
- Каким образом эту ситуацию можно нейтрализовать или преодолеть ( с личного опыта или с опыта других)

**А главное помните: если  
вы не можете изменить  
ситуацию, измените свое  
отношение к ней!**

---



# Упражнение – проект «Правила душевного равновесия»

---

рекомендации

# Релаксация

---

# Игровое упражнение

## «Это хорошо, это плохо»

---

«На улице идет дождь, и это хорошо...потому, что будет расти трава».

