

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

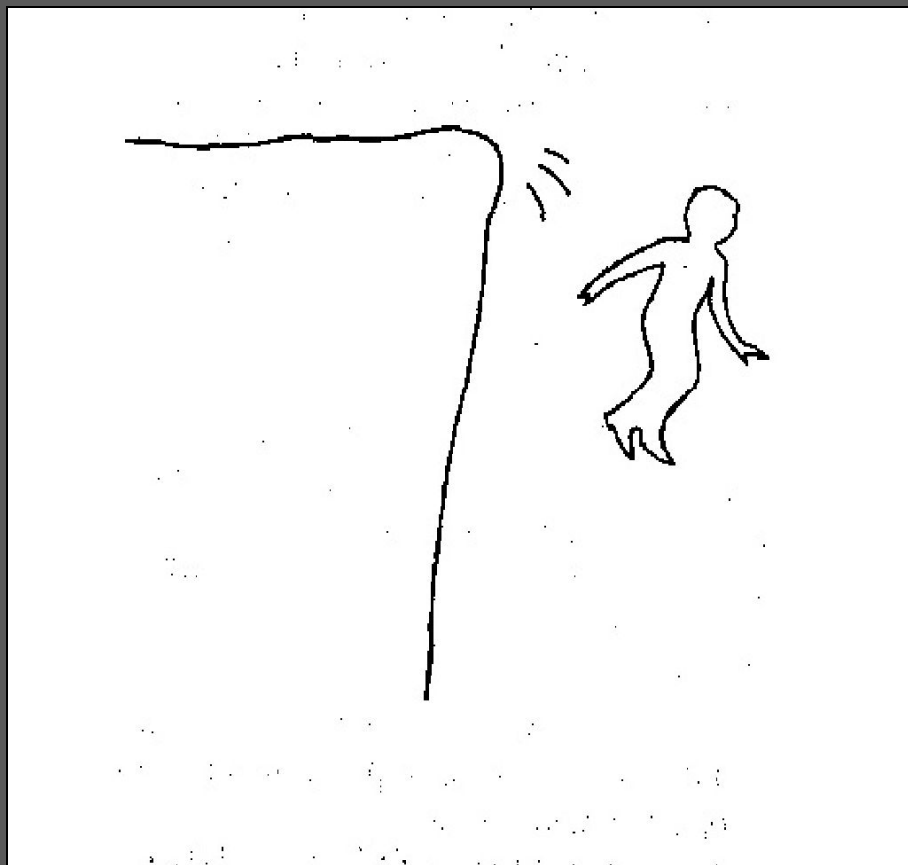
- Изменение уровня физической активности
- Растерянность
- Отстраненность, избегание социальных контактов
- Постоянные разговоры о событии
- Неготовность или нежелание посещать школу
- Страх или демонстрация страха
- Ухудшение памяти, концентрации внимания
- Расстройства сна и аппетита
- Агрессия, раздражительность, 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».

