

# Я УПРАВЛЯЮ СТРЕССОМ!

*Тренинг навыков эмоциональной  
саморегуляции*

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

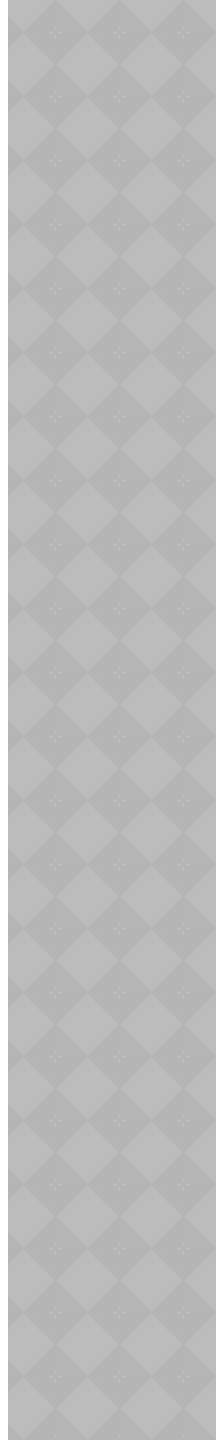
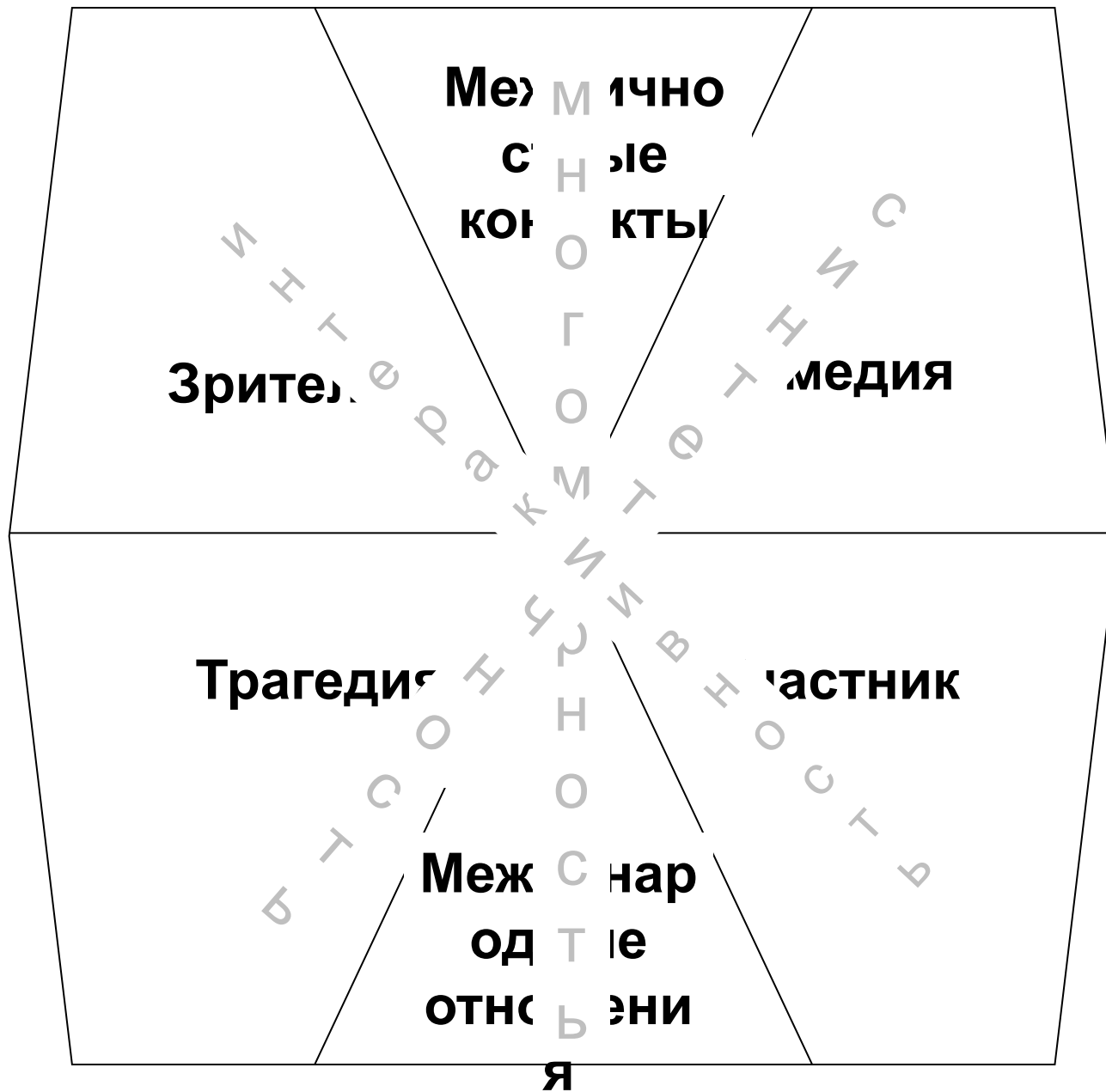
## ЗАНЯТИЕ СЕДЬМОЕ

*Антистресс -  
профилактика  
техники  
безопасного  
общения.*

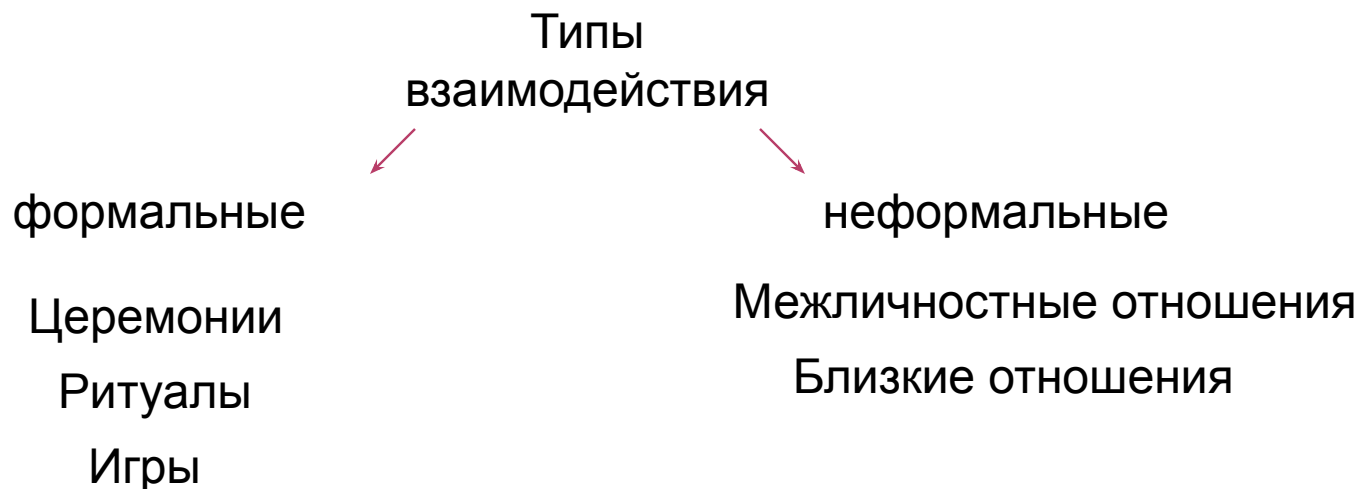
***Что наша жизнь -  
ИГРА!***

# КАК ЗДОРОВО, ЧТО ВСЕ ВЫ ЗДЕСЬ ...

- ⦿ Психогимнастика «Я сегодня вот такой...!»
- ⦿ Про себя и не только...



# ОБЩЕНИЕ КАК ОСНОВНОЙ ИСТОЧНИК СТРЕССА



**Основа стресса – несоответствие  
выбранного типа взаимодействия  
реальной ситуации!**

# КАК ПРОТИВОСТОЯТЬ ТАКОМУ СТРЕССУ

1. Важно уметь выделять и различать разные типы взаимодействий. (Знать «врага в лицо»).
2. Применять нужный тип взаимодействий по назначению.
3. Тренировка и еще раз тренировка.

# ДИССОЦИАЦИЯ РОЛИ И ЛИЧНОСТИ

- Осознайте свою роль - составьте список ваших ролей и характеристик, связанных с этой ролью. Выберите одну из ваших ролей, которая по вашему мнению является наиболее уязвимой с т.з. стресса.
- Посмотрите на свою роль со стороны - работа в воображении. Осознайте, что ВЫ НЕ ЯВЛЯЕТЕСЬ ВАШЕЙ РОЛЬЮ. Сформулируйте для себя ключевую фразу (образ), подтверждающий это.
- Объединитесь в пары и по-примеряйте на себя ваши роли - примите ту же позу, сделайте нужное выражение лица и т.п. А ваш партнер попытается определить - в какой роли вы находитесь.



# ТЕХНИКА ВЗМАХА

- Создайте образ своей роли - необходимой вам в какой-либо ситуации.
- Представьте перед собой этот образ как можно более ярко и точно в виде картины на какой-либо поверхности - холст, бумага, пленка и т.п.
- Постепенно увеличивайте образ, находящийся перед вами до реального размера.
- А теперь, когда ваш образ будет максимально приближен к реальному, сделайте шаг вперед, как бы входя в картину и становясь на место вашего образа. Подобно тому, как вы надеваете какую-либо одежду.
- Ощутите себя в данном образе. Почувствуйте его в полном объеме. Прислушайтесь к его ощущениям. Помните, что вы сейчас в определенной, выбранной ВАМИ роли.
- Когда вы поймете, что Вам достаточно, сделайте шаг назад - как бы выходя из образа. Картина и образ в вашем воображении останутся впереди.

# КАК МЫ ВЗАИМОДЕЙСТВУЕМ

- Объединитесь в пары. Один - «руководитель», другой - «исполнитель». Руководители получают задание от тренера за пределами группы.
- У «исполнителя» завязаны глаза, а «руководитель» имеет право давать только вербальные инструкции по рисованию отдельных элементов, без сообщения цели работы.
- Презентация работ каждой пары с комментариями от каждого участника: «что мешало, что помогало им в процессе работы, свои ощущения в процессе совместной деятельности».

# ВОПРОСЫ К ОБСУЖДЕНИЮ

1. Доволен ли результатами совместной деятельности
2. Удовлетворен ли характером взаимодействия
3. Что в руководстве/подчинении понравилось
4. Что мешало работе
5. Какие из продемонстрированных партнером стратегий используются в жизни
6. Мешают или помогают эти стратегии в жизни
7. Что можно бы было изменить в игре, чтобы результат получился лучше
8. Какие стратегии вам бы хотелось применить в жизни.

# ТЕХНИКА ЭФФЕКТИВНОГО САМОПОЗИЦИОНИРОВАНИЯ

1. **Самомониторинг.** (Помогает своевременно выявить то, что нуждается в корректировке.)
2. **Поза.** (Нашли признаки напряженности - стремитесь заменить их на спокойствие: дыхание, мышечная релаксация.)
3. **Взгляд.** (найдите «золотую середину»)
4. **Голос.** (при общении доверие к человеку на **58%** зависти от того, **как он выглядит, 37%** - от того, **как он говорит, 5%** - от того, **что он говорит**). (Техники использования голоса: «головой», «шеей», «грудью»).

# МОБИЛИЗАЦИЯ ВНУТРЕННИХ РЕСУРСОВ

1. **Круг совершенства - парное упражнение.**  
Объединитесь в пары и поочередно проделайте упражнение.
2. **Обсуждение результатов: Изменилось ли восприятие предстоящего события?**

# ТРЕНИРОВКА НАВЫКА

- Первый этап. Подготовьте небольшую презентацию на произвольную тематику: темы в конвертах. Время на подготовку - 10 минут. Время выступления - 3 минуты.
- Второй этап. Общая тема для всей группы:

Вас назначили директором школы (новым завучем). Сегодня у вас первый рабочий день в новом качестве. Вам необходимо провести общее собрание коллектива, на котором вам предстоит представиться, рассказать о себе, о том, как вы видите дальнейшую работу вашего предприятия и коллектива в целом, и позиционировать себя как руководителя. Время на подготовку - 15 минут. Время выступления - 3 минуты.
- Группа по итогам выступлений дает обратную связь каждому выступающему: что заинтересовало, что произвело положительное и отрицательное впечатление.
- Запись выступлений и обсуждение.

# ЗАВЕРШЕНИЕ ДНЯ

- Рефлексия эмоционального состояния «Цветочная поляна»
- Рефлексия достижений «Я сегодня научился... буду в жизни применять...»