

«Согласовано»

Начальник отдела
Социальной защиты населения
Администрации Центрального района
_____ С.Д. Ильина
« 24 » _____ 2021 года

«Утверждаю»

Директор СПБ ГБУСОН
«Комплексный центр
социального обслуживания населения
Центрального района»
_____ Т.П. Муравьева
« 24 » _____ 2021 года



ПРОГРАММА ТРЕНИНГА

Тема: «УЧИМСЯ ПРИЕМАМ САМОРЕГУЛЯЦИИ»

Координатор
Жолковская Людмила Александровна
психолог

заведующий
Отделением экстренной
психологической помощи
гражданам пожилого возраста
Калабуш Галина Яковлевна

Санкт-Петербург
2021 год

Тренинг по саморегуляции

Цель: углубление ответственности за самого себя

Категория участников: социальные работники и сиделки, обслуживающие клиентов на дому; граждане пожилого возраста.

Количество участников: 7-8

Упражнение «Знакомство»:

«Здравствуйте, меня зовут Людмила. Сегодня мы ознакомимся с техниками саморегуляции в ситуации стресса. Для начала попрошу всех в круге по очереди представиться и сказать, как вы понимаете, что такое стресс и что вы делаете, чтобы оставаться спокойными.» (10 мин.)

Резюмирование: ключевые слова в определениях стресса и основные способы борьбы со стрессом, названные участниками.

Упражнение-оценка актуального эмоционального состояния (К. Шрайнер Методика для диагностики стресса):

«Я сейчас буду зачитывать 9 утверждений, если это характерно для вас, загибайте палец. В конце сосчитаем загнутые пальцы.»

1. Я всегда стремлюсь делать работу до конца, но часто не успеваю и вынуждена наверстывать упущенное.
2. Когда я смотрю на себя в зеркало, я замечаю следы усталости и переутомления на своем лице.
3. На работе и дома – сплошные неприятности.
4. Я упорно борюсь со своими вредными привычками, но у меня не получается.
5. Меня беспокоит будущее.
6. Мне трудно расслабиться после напряженного дня.
7. Вокруг происходят такие перемены, что голова идет кругом. Хорошо бы, если бы все не так стремительно менялось.
8. Я люблю семью и друзей, но часто вместе с ними я чувствую скуку и пустоту.

9. В жизни я ничего не достигла и часто испытываю разочарование в самой себе.

Интерпретация результатов:

0 – 4 балла – в стрессовой ситуации ведете себя сдержанно, умеете регулировать собственные эмоции, не раздражаетесь на других и не склонны винить себя;

5 – 7 баллов – вы не всегда правильно ведете себя в стрессовой ситуации: иногда вы сохраняете самообладание, а иногда «заводитесь», о чем потом сожалеете; вам необходимо найти свои приемы самоконтроля в стрессе;

8 – 9 баллов – вы переутомлены и истощены, часто теряете самоконтроль в стрессовой ситуации и не умеете владеть собой, как следствие – страдаете вы сами и люди вокруг вас. Развитие умений саморегуляции в стрессе – сейчас ваша главная задача.

Упражнение- разминка (10 мин.)

Цель: включение участников в процесс работы, групповая сплоченность.

Участникам предлагается закончить предложение: «Я здесь, потому что хочу...»

Резюмирование того общего, чего хотят члены группы от занятия, от себя.

Теоретический блок (10 мин.)

Психическая саморегуляция – регуляция различных процессов и действий организма, которую осуществляет сам человек, самовоздействуя на себя.

Саморегуляция носит сознательный и целенаправленный характер. Саморегуляции можно научиться. В основе саморегуляции лежит самовнушение. Телесно-эмоциональная саморегуляция – это осознание человеком своего эмоционального и психического состояния. При необходимости мы можем менять это состояние с текущего на желаемое. Например, почувствовав в разговоре с подопечным, что щеки покраснели, стало душно, мы осознали, что тело отреагировало негативно на что-то в разговоре. Мы поняли, что «заводимся». И мы можем поменять это состояние на желаемое – спокойное, уравновешенное. Это можно сделать разными

способами – простой дыхательной техникой (перейти на глубокое дыхание животом).

Наше тело является самым доступным и естественным инструментом для управления нашим эмоциональным состоянием. Наша нервная система состоит из двух равноправных частей: симпатической и парасимпатической. Симпатическая усиливает обмен веществ, мобилизует организм на активную деятельность. Парасимпатическая способствует восстановлению израсходованных запасов энергии.

Как понять, какая система включена? Активность симпатической нервной системы ускоряет сердцебиение, дыхание, повышает температуру тела и активность двигательных нервов, что может проявиться в дрожи, потоотделении. Парасимпатическая система гармонизирует работу сердца, кровеносных сосудов, дыхания.

Таким образом, самый заметный и легкий для отслеживания своего состояния признак – это дыхание.

Упражнения на закрепление практических навыков (30 мин.)

1. Сделать очень глубокий вдох, задержать дыхание и расслабиться. Выдохнуть весь воздух. Запомнить ощущения напряжения и расслабления. Повторить несколько раз.
2. Плотно поставить обе ступни на пол. Оставив пальцы ног на полу, поднять обе пятки насколько возможно высоко. Задержать пятки в таком положении. Расслабиться и дать пяткам «упасть» на пол. Повторить несколько раз. Затем оставить обе пятки на полу, а пальцы поднять как можно выше. Повторить несколько раз. Запомнить ощущение тяжести и покалывания в мышцах.
3. Одновременно сжать кисти обеих рук в кулаки так сильно, насколько возможно. Задержать кисти в таком положении. Расслабиться. Повторить несколько раз. Растопырить пальцы максимально широко. Задержать. Расслабиться. Повторить несколько раз.

4. На счет раз сделать короткий резкий вдох и, сильно сжав кисти рук в кулаки, прижать их к груди. На счет два – медленный спокойный глубокий выдох со звуком, напоминающим стон. При этом резко бросить вниз и медленно расслабить кисти. На счет три, четыре – дыхательная пауза и фиксация внимания на ощущении полного расслабления кистей рук.

Обсуждение результатов упражнений с участниками тренинга (5-7 мин.)

Шеринг. Участники дают обратную связь ведущему и группе по всему занятию.

Список литературы

1. Бодров В.А. Психологический стресс. Развитие и преодоление. Учебное пособие. – М.: ПЕР СЭ, 2012.
2. Психология здоровья: Учебник для вузов / Под ред. Г. С. Никифорова. - СПб.: Питер, 2006.