

«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: **«ПРОФИЛАКТИКА СТРЕССОВЫХ СОСТОЯНИЙ.  
САМОРЕГУЛЯЦИЯ И СТРЕССОУСТОЙЧИВОСТЬ»**

Координатор  
**Нечаева Анна Александровна**  
психолог

заведующий  
Отделением экстренной  
психологической помощи  
гражданам пожилого возраста  
**Калабуш Галина Яковлевна**

Санкт-Петербург  
2021 год

**Цель тренинга:** повышение стрессоустойчивости, овладение навыками психологической саморегуляции, профилактика эмоционального выгорания.

**Категория участников:** социальные работники/ сиделки; граждане пожилого возраста.

**Количество человек в группе:** 10-15 человек.

**Продолжительность по времени:** 150 мин.

**Материалы и оборудование:** ручки/фломастеры, стикеры разных цветов для написания имени, сквиш/игрушка антстресс; ватман для плаката «Правила группы»; бланки с опросником «Методика для диагностики состояния стресса (К. Шрайнер)».

### **Программа тренинга**

*Вступительное слово (5 минут).*

Сегодня мы познакомимся с таким явлением как стресс и его значением для человека; узнаем, как можно управлять собой и своими эмоциями в повседневной жизни или исключительных обстоятельствах; постараемся разобраться в своих отношениях с окружающими и понять от чего зависит то или иное отношение к нам. Мы будем расширять границы своей жизненной компетентности, приобретать необходимые знания и опыт, выполняя игровые упражнения. Не существует рецептов «правильного поведения» в тех или иных случаях, но, зная себя, свои возможности и потребности, можно освоить такие поведенческие модели, которые нам больше подходят или конструировать собственные.

**Упражнение «Приветствие».** *Время выполнения 10 мин.*

**Цель:** снятие психофизического напряжения, создание атмосферы безопасности на тренинге.

**Необходимые материалы:** ручки/фломастеры, стикеры разных цветов для написания имени, сквиш/игрушка антстресс.

**Инструкция:** Нам предстоит совместная работа, поэтому нужно познакомиться друг с другом. У вас есть 30 секунд для того, чтобы подумать

и выбрать для себя игровое имя. Все остальные члены группы будут обращаться к вам в течение этого тренинга только по этому имени. Будет здорово, если рядом с именем появится рисунок, который будет отражать что-то важное для вас или о вас.

Далее участники, начиная с ведущего, по очереди называют свое имя и в одной-двух фразах представляют себя в группе, отвечая на вопрос: «Каким человеком вы себя чувствуете и как бы вы хотели, чтобы вас воспринимали?»

При этом участники держат в руках игрушку сквиш/ антистресс, затем передают ее следующему участнику.

*Рефлексия:* Чье представление вам показалось наиболее ярким и запоминающимся? Какое представление было для вас самым оригинальным и неожиданным? Представление какого члена группы было для вас таким, что вы сразу почувствовали близкого вам человека (по настроению, характеру)? Чье представление выступило для вас непонятным или вызвало удивление? Возможно, вы бы хотели задать какие-то вопросы этому человеку?

**Выработка и обсуждение групповых правил.** *Время выполнения 5 мин.*

*Цель:* Тренинг – это безопасное пространство для обучения. Важным фактором безопасности являются доверительная атмосфера, а также понятность всего происходящего. Для этого нам и нужны правила, которые позволяют задать формат, регламентировать и контролировать внутригрупповые процессы, происходящие во время тренинга.

*Необходимые материалы:* доска-флипчарт, маркеры, ватман для плаката «Правила группы».

*Инструкция:* Для того чтобы тренинг проходил эффективно, чтобы мы не мешали себе и другим, работая в группе, необходимо установить некоторые правила, которым мы будем следовать во время тренинга. Несколько правил предложу я, а вы дополните теми, которые посчитаете нужными.

Полученный в ходе обсуждения «свод правил» может быть следующим:

1. Активность. Только от собственной активности зависит результат работы.
2. Конфиденциальность. За пределами группы можно рассказывать о себе, но не о своих коллегах.
3. Безоценочное отношение друг к другу. Нельзя оценивать поведение или высказывания своих коллег, даже положительно.
4. Искренность. Если не лгать невозможно – лучше промолчать.
5. Говорим только от первого лица: «Я думаю, я считаю...», но не: «Он сказал...»
6. Внимание к говорящему. Не перебиваем друг друга!
7. Добровольность участия в процедурах. Не хочешь участвовать – отдохни (но помни о первом правиле)!

**Упражнение «Ассоциации»** *Время выполнения 10 мин.*

*Цель:* настрой на тему, возможность поделиться своими чувствами по поводу стрессовых ситуаций в жизни.

*Необходимые материалы:* доска-флипчарт, маркеры.

*Инструкция:* Ассоциации – это первое, что приходит в голову, когда вы слышите какое-то слово. Придумайте ассоциации на слово «стресс». Что мы представляем, когда слышим это слово? Постарайтесь не задумываться подолгу, говорите первое, что приходит в голову.

Составляется общий перечень ассоциаций. Ведущий записывает все варианты на доску-флипчарт. Подбирается общее значение стресса для присутствующих. В ходе выполнения упражнения выясняются проявления стресса: как мы видим, что человек испытывает стресс (поведение, физиологические реакции); как мы чувствуем себя в стрессе; какие мысли у нас возникают, когда мы оказываемся в стрессовой ситуации? Почему происходят подобные изменения? Это зависит от многих причин и, чтобы разобраться, нужно понять, что же такое стресс.

**Информационно-практический блок** *Время выполнения 10 мин.*

*Цель:* дать участникам тренинга представление о том, что такое стресс и как он проявляется, подвести их к мысли, что стресс это не всегда плохо.

*Информацию необходимо дать в сжатом виде, а по ходу тренинга дополнять и уточнять.*

Стресс – это ответная реакция организма на воздействие, требующее приспособление к изменениям среды. Стресс, как правило, сопровождается негативными эмоциями, такими как злость, страх, грусть, и негативными состояниями, такими как раздражение, беспомощность, апатия.

Подводя итог, необходимо подчеркнуть, что никому не нравится переживать эти эмоции и состояния, однако в природе нет ничего лишнего. Каждая эмоция выполняет определенную функцию и зачем-то нужна. Злость – мобилизует нашу энергию, позволяет защититься; страх – сигнализирует об опасности; грусть – побуждает нас задуматься; апатия – дает «передышку», позволяет отстраниться от ситуации, взглянуть на нее со стороны.

У одних людей наблюдается повышение активности, мобилизация сил, повышение эффективности деятельности. Это так называемый «эустресс». Опасность как бы подстегивает человека, заставляет его действовать смело и мужественно. У других людей стресс может вызвать дезорганизацию деятельности, резкое падение ее эффективности, пассивность и общее торможение. Это «дистресс».

Состояние стресса имеет три стадии развития:

1. Стадия тревоги. Активизируются защитные функции организма. Происходит избыточное выделение гормонов, выброс адреналина в кровь и организм готовится действовать.
2. Стадия стабилизации. Происходит мобилизация сил организма для борьбы со стрессом. Эта стадия продолжается от нескольких часов до нескольких суток. Стабилизируются физические показатели, деятельность внутренних органов и систем. Организм работает на пределе своих возможностей, его ресурсы расходуются. Преодоление стресса на стадии резистентности проходит без последствий для организма.
3. Стадия истощения. Организм использовал все ресурсы, и теперь может наступить его разрушение. На этой стадии защитные функции организма

ослабевают. Нарушается выработка гормонов. Адаптация к стрессу прекращается. Человек испытывает слабость, недомогание. Стресс приобретает хронический характер. Состояние негативно влияет на психическое и физическое здоровье.

Выделяют четыре вида стресса:

- Острый (мгновенный). Возникает при внезапном воздействии внешних факторов. К примеру, при нападении, стихийном бедствии, аварии. Человек включает защитную реакцию, чтобы справиться с ситуацией. Результатом является общее истощение ресурсов организма, поэтому после длительного стресса обычно требуется длительное физическое и психологическое восстановление;
- Положительный. Его вызывают радостные события и позитивные эмоции. Такое потрясение стимулирует выработку эндорфина и дофамина и оказывает положительное влияние на организм;
- Отрицательный. Происходит из-за негативных перемен в жизни. Оказывает отрицательное влияние на психическое и физическое здоровье человека;
- Хронический. Его причиной является постоянное воздействие негативных факторов, от которых человеку не удастся избавиться. Например, проблемы на работе.

Основными причинами стресса являются:

- Чувство страха за себя, своих близких и за будущее. Человек впадает в стрессовое состояние из-за боязни старости, нищеты, одиночества, тяжелой болезни;
- Переутомление на работе, отсутствие полноценного отдыха, отпуска, нарушение сна;
- Низкая самооценка. Недовольство собой, собственной внешностью приводит к проблемам с социализацией, недостатку общения, одиночеству;
- Ссоры. Конфликтные ситуации с коллегами, близкими или посторонними людьми повышают уровень кортизола и в 2-3 раза увеличивают риск стресса;
- Повышенная или недостаточная физическая активность;

- Вынужденная смена обстановки. Смена привычного круга общения приводят к эмоциональному напряжению;
- Тяжелая болезнь, инвалидность, смерть близкого человека.

Полностью избежать стресс невозможно. Это естественная защитная реакция организма на раздражитель или изменения окружающей среды.

### **Последствия стресса:**

Стресс — это нормальная реакция на раздражающий фактор. Непродолжительное острое состояние полезно для организма. Во время борьбы с напряжением улучшается реакция, повышается результативность деятельности. Стресс – норма жизни. Главное – не доводить себя до третьей фазы.

Длительный стресс вызывает упадок сил и сокращает продолжительность жизни. Хроническое состояние напряжения разрушает клетки, снижает защитные функции организма, провоцирует развитие соматических болезней — язвы желудка, сердечнососудистых патологий, бронхиальной астмы. Хроническое напряжение приводит к навязчивым состояниям, фобиям, паническим атакам, депрессии.

Что можно сделать для уменьшения негативного влияния стресса? Пути только два. Поддержать системы адаптации организма, устранить стрессор или изменить отношение к нему. Факторы, повышающие стрессоустойчивость: готовность к усилиям, оптимизм, позитивные установки.

Вывод: стресса не нужно бояться; необходимо развивать у себя способности и компетентности, которые помогают преодолевать трудности, достигая высокой жизненной эффективности, сохраняя здоровье.

**Практическое задание. Методика для диагностики состояния стресса (К. Шрайнер)** *Время выполнения: 10 мин.*

*Цель:* определить уровень стресса у участников.

*Необходимые материалы:* шариковые ручки, бланки с опросником.

*Инструкция:* Для того, чтобы определить свой уровень стресса, ответьте на вопросы теста. Постарайтесь быть максимально откровенными. Информация, которую вы получите, нужна, прежде всего, вам.

Обведите кружком номера тех вопросов, на которые вы отвечаете положительно.

*Текст опросника:*

1. Я всегда стремлюсь делать работу до конца, но часто не успеваю и вынужден(а) 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 достиг(ла) и часто испытываю разочарование в самом(ой) себе.

*Обработка результатов:*

Подсчитайте количество своих положительных ответов. Каждому ответу «да» присваивается 1 балл.

*Интерпретация результатов:*

Если вы набрали 0-4 балла. Вы ведете себя в стрессовой ситуации довольно сдержанно и умеете регулировать свои собственные эмоции. Вы не раздражаетесь на других людей и не настроены винить себя.

Если у вас в сумме получилось 5-7 баллов. Вы не всегда правильно ведете себя в стрессовой ситуации. Иногда вы умеете сохранять самообладание, но

бывают также случаи, когда вы заводитесь из-за пустяка и потом об этом жалеете. Вам необходимо заняться выработкой своих индивидуальных приемов самоконтроля в стрессе.

Если вы имеете 8-9 баллов. Вы переутомлены и истощены. Вы часто теряете самоконтроль в стрессовой ситуации и не умеете владеть собой. Следствие этого - страдаете и вы сами, и окружающие вас люди. Развитие у себя умений саморегуляции в стрессе - сейчас ваша главная жизненная задача.

*Обсуждение результатов теста.*

**Упражнение «Замороженные»** *Время выполнения 10 мин.*

*Цель:* снятие чрезмерного эмоционального напряжения, поднятие настроения. Тренировка навыков саморегуляции, эмоциональной устойчивости в ситуациях межличностного взаимодействия: умения контролировать выражение своих эмоций, сохранять невозмутимость даже в тех ситуациях, когда другие люди намеренно стремятся вывести человека из этого состояния.

*Инструкция:* Участники неподвижно сидят в кругу и изображают «замороженных» - людей без эмоций, не реагирующих ни на что происходящее вокруг (при этом закрывать или отводить глаза им нельзя, они должны смотреть вперед).

Ведущий (это может быть не только тренер) выходит в центр круга и пытается «разморозить» кого-нибудь из участников – стараясь своими жестами, мимикой, высказываниями вызвать у них какую-либо эмоциональную реакцию: ответную мимику или какое-нибудь движение тела. Для этого можно делать все что угодно, кроме физического касания других участников и употребления в их адрес оскорбительных, нецензурных выражений. Кто «разморозился», т.е. допустил выразительную мимику или движение, выходит в центр и присоединяется у ведущему, теперь они пытаются активизировать других участников вдвоем. Каждый последующий

«разморозившийся» тоже выходит к ним. Побеждает тот, кто дольше всего сможет сохранить невозмутимость.

*Рефлексия:* Что помогало вам не реагировать на происходящее вокруг, внутренне отгораживаться от других людей? Какие способы саморегуляции использовали те участники, которым удалось дольше других сохранить невозмутимость? А какие действия окружающих легче всего выводили из этого состояния? В каких жизненных ситуациях может пригодиться умение сохранять спокойствие? Какие эмоции вызывали у вас действия ведущего?

*Вывод:* Чтобы сохранить добрые отношения с людьми, необходимо с каждым из них взаимодействовать определенным образом, в зависимости от их индивидуальных особенностей.

### **Упражнение «Стаканчик»** *Время выполнения 10 мин.*

*Цель:* моделирование эмоционально значимой стрессовой ситуации, выявление типичных реакций на стрессовые ситуации.

*Инструкция:* Ведущий ставит на ладонь бумажный/пластиковый стаканчик и говорит участникам группы следующее «Представьте, что этот стаканчик – сосуд для самых ваших сокровенных чувств, желаний и мыслей (пауза). В него вы можете мысленно положить то, что для вас действительно важно и ценно (пауза), это и есть то, что вы любите и чем очень дорожите». На протяжении нескольких минут царит молчание, и в неожиданный момент ведущий сминает этот стаканчик.

*Рефлексия:* Что вы почувствовали? Ваше состояние сейчас какое? Когда возникают такие же чувства? Кто ими управляет? Куда они деваются потом?

*Вывод:* То, что вы сейчас пережили – это реальный стресс, это реальное напряжение, и то, как вы это пережили, и есть ваша настоящая реакция на стресс, реакция на проблемы, которые возникают у вас, в том числе и в общении с другими людьми.

Теперь давайте подумаем, как можно снять возникшее напряжение и беспокойство после перенесенного стресса?

**Упражнение «Способы снятия напряжения»** (предлагаются участниками тренинга) *Время выполнения 10 мин.*

*Цель:* познакомится с понятием саморегуляции, предложить эффективные способы снятия напряжения, возможность поделиться своим опытом.

*Необходимые материалы:* доска-флипчарт, маркеры.

*Инструкция:* В стрессовой ситуации человек тревожится, беспокоится, переживает. Сильное волнение и беспокойство мешают сосредоточиться, снижают внимательность. Но это состояние вполне поддается сознательному регулированию. Существуют способы справиться с тревогой и напряжением, и сегодня мы с ними познакомимся. Давайте вместе составим общий перечень способов снятия напряжения. (Ведущий записывает все варианты естественных приемов саморегуляции на доску-флипчарт).

Полученный в ходе обсуждения перечень может быть следующим:

- Узнать все, что возможно о том, что произошло.
- Отвлечься от происходящего (не застревать в стрессовой ситуации), заняться любимым делом, пойти погулять, вспомнить что-то приятное.
- Подготовить себя и к успеху, и к неудаче.
- Иметь запасной план – прекрасный способ уменьшить стресс.
- Снизить важность события.
- Расслабиться, поспать, принять душ.
- Мыслить позитивно (посмеяться или найти что-то полезное в случившемся).
- Выплеснуть накопившуюся негативную энергию наружу каким-то образом (поплакать, помыть посуду, побить подушку, порвать газету, громко спеть любимую песню, потанцевать и др. способом).

Саморегуляция – это управление своим психоэмоциональным состоянием, которое достигается путем воздействия человека на самого себя с помощью слов, мысленных образов, управления мышечным тонусом и дыханием. Природа человека такова, что он стремится к комфорту, к устранению неприятных ощущений, не задумываясь об этом. Это естественные способы

регуляции, которые включаются сами собой, помимо сознания человека. Наверняка многие интуитивно используют некоторые из них: длительный сон, вкусная еда, общение с природой и животными, танцы, музыка и др.

Также существуют специальные психологические техники, помогающие снизить негативные последствия стресса. Они помогут вам снять усталость, обрести уверенность в себе, справиться с раздражением, гневом, повышенной тревожностью.

**Упражнение «Противострессовое дыхание»** *Время выполнения 10 мин.*

*Цель:* познакомить с данной техникой, управляя процессом дыхания освободиться от негативных эмоций.

*Инструкция:* Поскольку в ситуации раздражения, гнева, мы забываем делать нормальный выдох. Наше дыхание можно разделить на вдох и выдох. Удлиняя дыхание на выдохе, мы можем успокоиться. Сознательно, изменяя ритм дыхания, мы можем изменить свое состояние, «усмирить» свои эмоции.

Медленно выполняйте глубокий вдох через нос; на пике вдоха на мгновение задержите дыхание, после чего сделайте выдох как можно медленнее. Запомните ощущение напряжения и расслабления. Выполнить несколько раз. Это успокаивающее дыхание. Постарайтесь представить себе, что с каждым глубоким вдохом и продолжительным выдохом вы частично избавляетесь от стрессового напряжения.

*Рефлексия:* Что вы почувствовали? Что происходило с вашими эмоциями?

**Упражнение «Возьми себя в руки»** *Время выполнения 10 мин.*

*Цель:* познакомить с данной техникой, снять излишнее напряжение с мышц верхней части тела.

*Инструкция:* Обхватите ладонями локти и сильно прижмите руки к груди. Задержитесь в таком положении. Затем, расслабьтесь. Повторить несколько раз. Это поза выдержанного человека.

*Рефлексия:* Какие ощущения появились в вашем теле? Изменились ли ваши чувства после упражнения?

*Вывод:* Любая усиленная физическая нагрузка на мышцы приводит к автоматическому их расслаблению и организм получает приятное облегчение.

**Упражнение «Самоприказ»** *Время выполнения 10 мин.*

*Цель:* обучение способам саморегуляции с помощью воздействия слов, научиться пользоваться данной техникой.

Способ саморегуляции, связанный со словесным воздействием. Отличается тем, что активизирует сознательные механизмы самовнушения. В результате этого начинается прямое воздействие на психофизиологические функции, выполняемые организмом.

Самоприказ основан на коротких, отрывистых распоряжениях, сделанных самому себе. Применять самоприказы необходимо, когда есть определенные проблемы с организацией своего поведения, а также когда необходимо взять контроль над своими эмоциями.

*Инструкция:* Вспомнить стрессовую ситуацию. Сформулировать самоприказ кратким простым утверждением без использования частицы «не». Какие ваши действия, эмоции и самоприказы. Какие эмоции будут у вас, какие можно сформулировать самоприказы, чтобы «держаться на высоте». Все записывают, затем обсуждение.

Например: «Говори спокойно!», «Молчи!» или «Это всего лишь провокация. Отставить реакцию!» Несколько раз повторить про себя (если есть возможность самоприказ можно произнести вслух).

**Упражнение «Водопад»** *Время выполнения 10 мин.*

*Цель:* обучение способам саморегуляции с помощью воздействия образов. Данное упражнение на визуализацию, поможет расслабиться. Обрести душевное равновесие.

*Инструкция:* Сядьте поудобнее и закройте глаза, 2-3 раза глубоко вдохните и выдохните...

Представь себе, что ты стоишь возле водопада. Но это не обычный водопад. Вместо воды в нем падает вниз мягкий белый свет. Теперь

представь себя по этим водопадом и почувствуй, как этот прекрасный белый свет струится по твоей голове. Ты чувствуешь, как расслабляется твой лоб, затем рот, как расслабляются мышцы шеи.

Белый свет течет по твоим плечам, затылку и помогает им стать мягкими и расслабленными.

Белый свет стекает с твоей спины, и она тоже становится мягкой и расслабленной.

А свет течет также по твоим рукам, по ладоням, по пальцам. Ты замечаешь, как руки и ладони становятся все мягче и расслабленнее. Свет течет и по ногам, спускается к твоим ступням. Ты чувствуешь, что они расслабляются и становятся мягкими.

Этот удивительный водопад из белого света обтекает все твое тело. Ты чувствуешь себя совершенно спокойно и безмятежно, и с каждым вдохом и выдохом ты все глубже расслабляешься и наполняешься свежими силами...  
(30 секунд).

Теперь поблаговари этот водопад света за то, что он тебя так чудесно расслабил. Немного потянись, выпрямись и открой глаза.

*Рефлексия:* Опишите водопад света, каким он был? Какие чувства вы ощутили? Запомните все приятные ощущения и чувства, которые подарил вам воображаемый водопад света. Теперь представьте, что вы кладете эти чувства в надежное место и можете достать их оттуда, когда пожелаете.

**Упражнение «Моя идеальная жизнь»** *Время выполнения 10 мин.*

*Цель:* поиск ресурсов и активация ресурсов.

Нам всем нужны внутренние отдушины, чтобы обретать новые силы и новую энергию. Решая серьезные задачи, проблемы, человек нуждается в ресурсах. Ресурсы – это психическая опора, внутренний стержень, наши возможности, средства, которые помогают чего-то достичь. Это наша поддержка. Чем больше у нас будет способов выхода из стресса, тем лучше будет наша жизнь, а мы сейчас сможем представить свою идеальную жизнь.

*Инструкция:* Вам нужно честно ответить на следующие шесть вопросов (запись ответов на листочках под буквами).

А – кто из близких людей всегда поднимает тебе настроение?

Б – информация о чем для тебя интереснее всего?

В – за каким занятием время летит незаметно?

Г – кто твой самый любимый человек?

Д – где пройдет твой идеальный отпуск?

Е – вспомни одну из самых счастливых минут в своей жизни.

*Ведущий зачитывает текст:*

День выдался чудесный! Солнце светит, птицы поют, джинсы 40-го размера спадают, а волосы блестят, как у модели с обложки глянцевого журнала. Ты гуляешь с (А), разговаривая о (Б). Вдруг мобильный издает несколько диких павлиньих криков. Это директор, который сообщает тебе, что тебе в 3 раза повысили зарплату за то, что ты (В). Затем звонит (Г) и говорит, что вы отправляетесь в (Д), чтобы отметить такое событие. Ты чувствуешь себя примерно как (Е), только в 234 раза счастливее.

*Рефлексия:* какие чувства, ощущения вызвало это упражнение?

**Подведение итогов.** *Время выполнения 10 мин.*

Сегодня мы научились разбираться в себе и анализировать свои внутренние проблемы. Мы познакомились с приемами сохранения и восстановления душевного равновесия. Это противострессовое дыхание, управление мышечным тонусом, визуализация, самоприказ и др. Что приведет нас к навыкам эффективного межличностного взаимодействия и формирования психологической устойчивости в стрессовых ситуациях.

*Рефлексия:* Какое упражнение из предложенных вам больше понравилось и почему? Как менялось ваше эмоциональное состояние? Какие положительные изменения происходили бы в вашей жизни, если бы вы пользовались такими навыками раньше? Что нового сегодня вы открыли для себя? Какие ожидания оправдались, какие – нет, чему научились, что давалось легко, а что не очень. Пожелания к тренеру.

*Домашнее задание:* Придумайте свои упражнения для снятия излишней эмоциональной нагрузки, которые помогут вам сохранять спокойствие в любой жизненной ситуации. Это будет ваш индивидуальный стиль саморегуляции.

**Ритуал прощания. Упражнение «Гром аплодисментов»** *Время выполнения 10 мин.*

*Цель:* повышение самооценки.

*Инструкция:* Часто люди не получают положительной оценки своего поведения со стороны. Это, особенно в ситуациях повышенных нервно-психических нагрузок, - одна из причин увеличения раздражения. Поэтому полезно поощрять себя самим. В случае даже незначительных успехов целесообразно хвалить себя, мысленно говоря: «Молодец! Умница! Здорово получилось!» Находите возможность хвалить себя в течение рабочего дня не менее 3-5 раз.

Предлагаю закончить наш тренинг таким упражнением. Давайте реально оценив свои достижения похвалим себя и еще окажемся на пьедестале. Пьедесталом сегодня здесь будет этот стул. Задача группы – искупать в аплодисментах того, кто будет сидеть на этом стуле. Можно хвалить себя мысленно, а лучше в слух, если есть трудности все участники помогают. При этом, хлопать мы будем до тех пор, пока, «стоящий на пьедестале» не покажет нам, что для него аплодисментов достаточно. Кто первый?

## Список литературы

### *Печатные издания:*

1. Баранов А.А. Стрессоустойчивость и мастерство педагога. Ижевск, 19997.
2. Грегор О. Как противостоять стрессу// Стресс жизни: Сборник, СПб., 1994.
3. Каменюкин А.Г., Ковпак Д.В. Анти-стресс тренинг,-СПб.: Питер, 2004.
4. Моница Г.Б., Лютова - Робертс Е.К. Коммуникативный тренинг (педагоги, психологи, родители).- СПб.: Изд. «Речь», 2007.
5. Рейнуотер Дж. Это в ваших силах. Как стать собственным психотерапевтом: Пер. с англ./М. : Прогресс,1993.

### *Электронные ресурсы:*

6. «Приемы и способы саморегуляции эмоционального состояния»- [www.infourok.ru](http://www.infourok.ru)
7. «Упражнения для регуляции эмоционального состояния» - [www.elitarium.ru](http://www.elitarium.ru)
8. «Способы снятия стресса» - [www.pkh.ru](http://www.pkh.ru)
9. «Методы регуляции эмоционального состояния» - [www.5psy.ru](http://www.5psy.ru)
- 10.«Дыхательные упражнения» - [www.psychlist.net](http://www.psychlist.net)