

## ИНТЕРАКТИВНОЕ ЗАНЯТИЕ ДЛЯ ПЕДАГОГОВ «АНСТИСТРЕСС»

### Цели интерактивного мероприятия:

- познакомить с понятием «стресс» и причинами, вызывающими его
- показать дуальную природу стресса
- познакомить с техниками регуляции негативных последствий стресса и сформировать устойчивое намерение использовать их в процессе работы

**Продолжительность занятия: 1 час 30 мин.**

### Общая схема интерактивного занятия:

№	Время (мин)	Активность, форма работы	Задачи	Материалы
1	5	Бриф-опрос «Что такое стресс»	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Фокусировка темы;</li> <li>• Диагностика представлений учащихся о стрессе</li> </ul>	Вопросы для бриф-опроса,
2	7	Интерактивный эксперимент «Как возникает стресс»	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Актуализация тематики занятия</li> <li>• Проблематизация</li> </ul>	Листы А4, ручки, распечатанные условия задач для решения (Приложение 1)
3	7	Мини-лекция «Стресс», «Стрессогенные факторы»	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Формирование представлений об основных понятиях по тематике занятия</li> </ul>	Мультимедиа с презентацией/заранее заготовленный плакат флипчарта
	30	Решение кейсов «Стрессы по трем типам факторов»	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Получение опыта анализа ситуации стресса и нахождения способов его регуляции,</li> <li>• Предоставление практического материала для работы</li> </ul>	Листы флипчарта/ватмана, маркеры, малярный скотч
	6	Работа в МГ: Последствия стрессов	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Анализ последствий стрессов</li> <li>• Знакомство с эмоциями</li> <li>• Понимание необходимости обучения эффективным способам регуляции негативных последствий стресса</li> </ul>	Листы флипчарта, маркеры/доска, мел
4	20	Мини-лекция «Способы регуляции негативных последствий стресса – рефрейминг»	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Получение представлений о различных способах регуляции негативных последствий стресса;</li> <li>• Знакомство с понятием «рефрейминг» и его видами.</li> </ul>	Флипчарт, маркеры/доска, мел, раздатка «Способы преодоления стресса» (Приложение )
5	10	Практикум по рефреймингу	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Получение позитивного опыта рефрейминга</li> </ul>	Заранее заготовленный лист флипчарта с фразами для рефрейминга, маркеры/доска, мел
6	10	Дыхательная гимнастика как способ регуляции состояния стресса	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Получение позитивного опыта снятия волнения с помощью дыхательной гимнастики</li> </ul>	Достаточное пространство для гимнастики, удобные стулья
7	5	Резюме занятия	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Закрепление</li> <li>• Мотивация на развитие навыков регуляции состояния стресса</li> </ul>	

## ИНТЕРАКТИВНОЕ ЗАНЯТИЕ ДЛЯ ПЕДАГОГОВ «АНСТИСТРЕСС»

### Цели интерактивного мероприятия:

- познакомить с понятием «стресс» и причинами, вызывающими его
- показать дуальную природу стресса
- познакомить с техниками регуляции негативных последствий стресса и сформировать устойчивое намерение использовать их в процессе работы

**Продолжительность занятия: 1 час 30 мин.**

### ХОД ЗАНЯТИЯ

*Слайд 1*

#### 1. Оргмомент

Добрый день всем! Я рада видеть вас на нашем мероприятии. Спасибо, что вы нашли на это время. Начнём с разминки.

#### Разминка «Передай хлопок»

Все участники стоят в кругу. Задача каждого - по очереди передать хлопок другому участнику по кругу, глядя в глаза, улыбаясь, чтобы получилось одновременно хлопнуть в ладоши.

#### Правила работы

Напоминаю правила работы на нашем занятии:

- присутствие от начала и до логического завершения занятия;
- участие в выполнении заданий;
- говорим от имени «Я»;
- конфиденциальность.

#### 2. Введение в тему

##### Бриф-опрос «Что такое стресс».

- Сегодня мы поговорим на тему стресса и о том, как регулировать негативные его проявления, развивая в себе навык стрессоустойчивости.

В качестве эпиграфа мной взяты слова Поля Верлена: «Наш способ мышления, и наше отношение к происходящему и создают наше счастье или несчастье». То есть наш способ поведения в стрессовой ситуации.

- Стресс – это хорошо или плохо? (*участники высказывают своё мнение*)
- Что такое стресс? Попрошу назвать ассоциации к слову «стресс» таким образом, когда 1 участник называет положительную ассоциацию, связанную со стрессом, а 2 – отрицательную.
- Сталкивались ли вы со стрессом в своей жизни?
- Насколько важно лично вам справляться со стрессом?

Надеюсь, что сегодня мы сможем ответить на эти и другие вопросы.

Вывод. Стресс – это реакция человеческого организма, возникающая в ответ на действие раздражителя. Это естественная часть жизни человека. В нём есть и положительная, и отрицательная энергия. Нам нужно понять, что мир не прост, что мы должны приспособиться к его сложности, научиться управлять своими мыслями и эмоциями, а в конечном итоге и стрессом.

#### Мини-лекция «Стресс»

Для начала нужно разобраться в том, как устроена стрессовая реакция с точки зрения биологии.

Стресс - это продукт миллионов лет эволюции. Реакция «бей или беги» нацеленна на выживание человека в угрожающей его жизни ситуации. Современный человек редко оказывается в условиях, когда надо убежать от хищника или вступить в бой за свою жизнь. Тем не менее мы продолжаем реагировать на многие стимулы, используя тот же стрессовый механизм, что и наши далекие предки. Он помогает телу настроиться на интенсивную физическую активность.

Стрессовую реакцию вызывает все новое и неизвестное - это потенциальная угроза, поэтому лучше быть настороже и не расслабляться. Вот мы и не расслабляемся. А если дополнить картину жизни современного человека постоянной спешкой, сверхзадачами, желанием все успеть и достичь успеха, то становится понятно, почему многие из нас уже давно живут в состоянии хронического стресса.

Сам по себе стрессор – лишь повод для начала стресса, а причиной нервно-психического переживания мы делаем его сами. Например, «тройка» для студента, который ни разу за весь

семестр не раскрыл учебника, - счастье; для студента, привыкшего работать в пол силы, удовлетворительная отметка – норма жизни; для отличника случайно полученная тройка может стать настоящей трагедией.

Другими словами, стрессор один, а реакция на него варьируется от отчаяния до восторга, поэтому очень важно научиться контролировать свое отношение к неприятностям и подбирать адекватные способы борьбы с ними.

### **3. Интерактивный эксперимент «Как возникает стресс».**

А сейчас проведём эксперимент на тему «Как возникает стресс».

- Попрошу разделиться на три группы, называя цвет: «красный», «жёлтый», «зелёный».

Группам по цвету необходимо сесть отдельными командами в круг для решения задач на логику и сообразительность (Приложение 1).

При решении задач нужно придерживаться 3-х условий:

#### **1) Время на решение задач – 3 мин.**

*Ведущий озвучивает это условие, и во время выполнения упражнения через каждые тридцать секунд громко фиксирует оставшееся время (прошло тридцать секунд, прошла минута, у вас осталось две минуты, последние секунды отсчитываются с интервалом в 5 секунд).*

#### **2) Задача на бумаге показывается только 1 минуту, после чего забирается ведущим.**

*Участники могут зафиксировать задание любым возможным способом, ограничений нет, для этого в аудитории на стуле лежат бумага и ручки. Но это не озвучивается вслух.*

#### **3) Каждой команде на основании данных условий необходимо решить для себя и изначально озвучить – справятся ли они с заданием или нет.**

*Проверка полученных результатов, анализ выдвинутых в начале условий решения задач.*

*Обсуждение эксперимента:*

- Что мешало, что помогало вам при выполнении задания?
- Каким образом каждая команда повела себя, чтобы зафиксировать описание задачи?
- Погружали ли в состояние стресса данные условия?

Вывод:

Первое условие – время.

- Можно ли с ним что-то поделать? *(Оно нам неподвластно).*

Второе условие – способ фиксации задания.

- Могли ли мы на это как-то повлиять, учитывая, что рядом стоял стол, на котором лежала бумага и ручки?

Третье условие – решение «справимся/не справимся» с заданием.

- Исходя из чего, участники приняли то или иное решение?

- Причины были реальными или нафантазированы/вызваны страхом?

Таким образом, на основе трёх условий к решению задач можно говорить о трех типах стрессогенных факторов.

### **4. Мини-лекция «Стрессогенные факторы».**

*Стрессоры первой категории нам практически неподвластны. Это время в нашем эксперименте и многое другое. Конечно, вы можете нервничать и ругаться по поводу того, что мало времени, но кроме повышения уровня артериального давления и концентрации адреналина в крови вы ничего не добьетесь.*

*Вторая категория – это стрессоры, на которые мы можем и должны непосредственно повлиять. Это способ фиксации задания в нашем эксперименте и многое другое. Как правило, эти стрессоры находятся в настоящем времени или в ближайшем будущем, и мы в принципе, имеем шанс повлиять на ситуацию.*

*В третью группу стрессоров входят такие события и явления, которые мы сами превращаем в проблемы. Чаще всего подобные события находятся или в прошлом, или в будущем, причем их возникновение маловероятно. Нередко стресс этого типа возникает и в случае неправильной трактовки текущих событий.*

### **5. Решение кейсов «Стрессы трех типов факторов».**

*1 этап.* Очень важно максимально точно определить, с какого рода стрессором вы встретились.

Далее продолжаем работу в 3-х группах в течение 3 минут.

Участники, разделенные на три группы, расходятся по своим местам. Каждой группе выдаются листы бумаги с написанными на них стрессорами. За каждой группой закрепляется один тип стрессоров.

Задание для каждой группы – вспомнить, обсудить и записать как можно больше ситуаций стресса, вызванных тем или иным стрессором:

1-я группа – «Стрессоры, которые нам неподвластны».

2-я группа – «Стрессоры, на которые мы можем повлиять».

3-я группа – «Стрессоры, которые мы превращаем в проблемы».

В завершении первой части упражнения один представитель от каждой команды рассказывает, какие ситуации они написали.

**Стрессоры первой категории нам практически неподвластны.** Это цены, налоги, правительство, погода, привычки и характеры других людей и многое другое. Конечно, вы можете нервничать и ругаться по поводу отключения электроэнергии или неумелого водителя, создавшего пробку на перекрестке, но кроме повышения уровня артериального давления и концентрации адреналина в крови вы ничего не добьетесь. Гораздо лучше в этом случае применить методы мышечной релаксации, различные приемы медитации, дыхательные упражнения или приемы позитивной визуализации.

**Вторая категория – это стрессоры, на которые мы можем и должны непосредственно повлиять.** Это наши собственные неконструктивные действия, неумение ставить жизненные цели и определять приоритеты, неспособность управлять своим временем, а также различные трудности в межличностном взаимодействии. Как правило, эти стрессоры находятся в настоящем времени или в ближайшем будущем, и мы в принципе, имеем шанс повлиять на ситуацию). Если мы встретились именно с таким стрессором, то очень важно определить, какого ресурса нам не хватает, после чего позаботиться о его поиске.

Наконец, в **третью группу стрессоров входят такие события и явления, которые мы сами превращаем в проблемы.** Чаще всего подобное событие находится или в прошлом или в будущем, причем его возникновение маловероятно. Сюда можно отнести все виды беспокойства о будущем (от навязчивой мысли «Выключила ли я утюг?» до страха смерти), а также переживания по поводу прошлых событий, которые мы не можем изменить. Нередко стресс этого типа возникает и в случае неправильной трактовки текущих событий, но в любом случае на оценку ситуации больше влияют установки личности, чем реальные факты. Вспомним рассказ А. П. Чехова «Смерть чиновника», в котором мелкий чиновник, случайно обрызгавший лысину генерала, умер от страха.

**2 этап.** Зная и понимая причины, вызывающие стресс, можно предпринять ряд действий, нейтрализующих его последствия.

Далее каждая из групп занимает рабочее место группы, находящейся справа от них.

Задание группе - написать на стикерах способы преодоления стрессовых ситуаций, приклеить стикеры на рабочий лист предыдущей группы.

Через 2 минуты группы переходят снова, занимая рабочее место группы, находящейся справа от них. Задание группе – дополнить способы преодоления стрессовых ситуаций.

*Движение проводится до тех пор, пока группа не дойдет до своего плаката.*

Участники групп на своём рабочем месте знакомятся с тем, что написали на стикерах другие, обсуждают те решения, которые им предложили, предлагают свои варианты.

Выбирается 1 человек из группы, который презентует коллективное решение всей группе.

- К тому, что было всеми участниками названо, хотелось бы добавить психологические способы реагирования на разные типы стрессоров.

Слайд 2

ТИПЫ СТРЕССОРОВ	ПСИХОЛОГИЧЕСКИЕ СПОСОБЫ ПРЕОДОЛЕНИЯ
Стрессоры, которые нам неподвластны	МЫШЕЧНАЯ РЕЛАКСАЦИЯ, ГЛУБОКОЕ ДЫХАНИЕ, ВИЗУАЛИЗАЦИЯ. РЕФРЕЙМИНГ. Прогулки на свежем воздухе. Сон. Вкусная еда

Стрессоры, на которые мы можем непосредственно влиять	ПОИСК ПОДХОДЯЩИХ РЕСУРСОВ. ПОСТАНОВКА АДЕКВАТНЫХ ЦЕЛЕЙ. ТРЕНИНГ СОЦИАЛЬНЫХ НАВЫКОВ (общения и др.). ТРЕНИНГ УВЕРЕННОСТИ В СЕБЕ. ТРЕНИНГ УПРАВЛЕНИЯ ВРЕМЕНЕМ. Анализ причин и выводы на будущее. Тренировка соответствующих качеств. Советы и помощь близких людей. Настойчивость
Стрессоры, которые вызывают стресс только из-за нашей интерпретации.	РЕФРЕЙМИНГ. НАВЫКИ ПОЗИТИВНОГО МЫШЛЕНИЯ. ИЗМЕНЕНИЕ НЕАДЕКВАТНЫХ УБЕЖДЕНИЙ. НЕЙТРАЛИЗАЦИЯ НЕЖЕЛАТЕЛЬНЫХ МЫСЛЕЙ. Развитие оптимистических взглядов. Юмор Отстраненность/дистанцирование от проблем

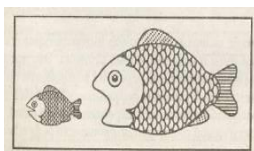
- Какие из способов знакомы, а какие нет?
- Какие используете в повседневной жизни?

**Вывод.** При подведении итогов 1 части занятия хотелось бы обратить ваше внимание на следующие слова: «Господи, дай мне терпение вынести то, что я не могу изменить, дай мне силы исправить то, что я могу изменить, и самое главное – дай мне мудрость, чтобы отличить одно от другого».

## 6. Мини-лекция «Способы регуляции негативных последствий стресса – рефрейминг».

Во 2 части занятия мы познакомимся со способами преодоления стресса такими как рефрейминг, техники дыхания, проведём мышечную релаксацию и визуализацию.

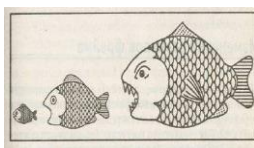
Слайд 3



- Что вы видите на данном рисунке?
- Находится ли в опасности маленькая рыбка? Если большую рыбу воспринимать как хищника, то да, а если как родителя, то нет.

- Сколько шансов у рыбки спастись, если большая рыбка – хищник?

*Далее ведущий дорисовывает след за большой рыбкой еще большую, с зубами в раскрытой пасти. Затем рисует новую рамку вокруг новой картинки, больших размеров, чем прежняя.*



- А сколько теперь у маленькой рыбки спастись от средней?
- Что дало нам возможность это увидеть?

Эту возможность нам дал приём расширения границ. Чем шире границы рассматриваемой картины/ситуации, тем больше ракурсов ее видения и нахождения новых путей решения.

Для нейтрализации негативных последствий стресса используется приём рефрейминг.

Рефрейминг — это «смена рамки» при взгляде на тревожащую человека ситуацию, предложение другого способа осмысления происходящего. Задача переосмысления в стиле рефрейминга - найти или более адекватный, или более оптимальный взгляд на происходящее.

## 7. Практикум по рефреймингу.

Давайте проведем небольшой эксперимент.

Вспомните образ неприятной для вас ситуации...

А теперь поместите его в золотистую рамку.

- Меняется ли отношение к этому событию?

А теперь сделайте рамку искрящейся.

- Что произошло? (Образ стал менее напряженным. Всё как-то стало более спокойным).

Это образная метафора.

## Приём «Даже если»

Слайд 4

Давайте возьмем фразу «Сегодня солнце, завтра будет дождь». В таком виде она является простой констатацией факта. Теперь попробуем внести положительный смысл в неё, используя разные союзы.

Вариант 1: Сегодня солнце, *И* завтра будет дождь.

В таком виде фраза все еще сохраняет вид констатации, то есть, нет логического выделения явления «солнце» и явления «дождь». Таким образом, сохраняется первоначальная целостность утверждения. Теперь попробуем вставить союз «НО».

Вариант 2: Сегодня солнце, *НО* завтра будет дождь.

Происходит логическое выделение процесса «дождь», и внимание человека обращается на этот процесс, автоматически пропуская то, что сегодня идет процесс «солнце».

Вариант 3: Сегодня солнце, *ДАЖЕ ЕСЛИ* завтра будет дождь.

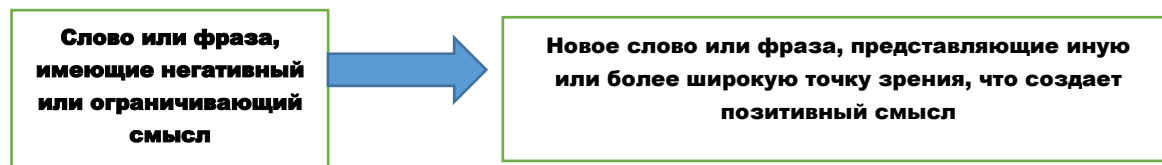
Совсем другое дело, правда? Таким образом, мы можем изменить оценку процесса другим человеком, просто поставив один союз в предложении вместо другого.

- Приведите, пожалуйста, примеры использования приёма «Даже если».

### **Рефрейминг значения**

Наши слова имеют очень сильное значение для формирования мыслей. С другой стороны, эти слова являются прямым отражением мыслительных процессов. Могут помогать или мешать развиваться.

*Слайд 5*



На слайде вам предлагается несколько фраз, которые могут мешать Вам развиваться. Требуется провести следующую работу – заменить одни слова на другие, имеющие позитивный смысл.

- Это проблема – Это возможность
- Я не могу – Мне можно
- Я не хочу – Мне нужно
- Я в этом не виноват – Это моя ответственность
- Я должен – Я могу (я хочу)
- Мне всегда чего-то не хватает – Я хочу учиться и расти
- Жизнь - это борьба – Жизнь - это приключение
- Я надеюсь – Я знаю
- Если вдруг – В следующий раз
- Что мне делать – Я знаю, как с этим справиться
- Это ужасно – Это возможность учиться, и т.д.

### **Приём «Рефрейминг контекста»**

При использовании этого приёма мы меняет значение не напрямую, а ищем ситуацию, где данное поведение будет иметь совершенно другое (положительное) значение.

Мне нужны 2 добровольца для разыгрывания **притчи**-примера рефрейминга контекста (прочитать по ролям текст притчи):

Маленький верблюжонок разговаривает с мамой.

— Мама, у меня на спине горбы, а у лани такая гладкая спинка...

— Зато благодаря этим горбам ты можешь много дней обходиться без воды.

— Мама, у меня такие огромные уродливые копыта, а у лани такие маленькие, хорошенькие...

— Зато ты не проваливаешься, когда ходишь по песку.

— Мама, у меня шерсть клочьями, а у лани такая гладкая шерстка...

— Зато ты не замерзнешь в холода и не обгоришь на солнце.

### **Упражнение «Отпор»**

Потренируемся на практике.

Делимся на пары. Каждая пара придумывает отрицательные качества человека (не обязательно существующие в действительности).

1 участник называет это качество, а второй отвечает фразой, начинающейся с «Зато...» (рефрейминг контекста). После «зато» идет сообщение о том, что полезного это качество ему дает. Причем он находит другое слово, обозначающее то же качество, но с положительной оценкой (рефрейминг значения).

Например: Ты слишком молчалива. Зато не скажешь ничего лишнего. Молчаливых любит начальство.

– Ты вспыльчивая. Зато мужчинам нравятся страстные женщины.

## **8. Техники регулирования эмоций - визуализация**

Человек не может усилием воли вызвать у себя слюноотделение, но может представить себе кислый лимон. Для создания «фильтра», предназначенного для защиты от психологического вторжения, можно использовать своё воображение.

### **Приём «Купол»**

Вы можете создать вокруг себя мысленную энергетическую ограду, которая препятствовала бы влиянию на вас отрицательного эмоционального заряда.

Как только вы почувствуете, что вам угрожает воздействие чьей-либо «отрицательной энергии», что производится «психологическое вторжение», вы воздвигаете воображаемый прозрачный купол. Этот купол не должен быть преградой для всех, он предназначен только для защиты вас от людей с отрицательным потенциалом.

Неадекватные оценки вашей личности, несправедливые эпитеты и проклятья, вся их отрицательная энергия останавливается невидимым куполом и стекает с него как вода.

Если вы почувствуете, что напор возрастает, отодвиньте ваш «щит» поближе к тому, кто ее излучает. Вы почувствуете себя более устойчиво и уравновешенно и сможете более спокойно и комфортно делать то, что вам необходимо.

### **«Стрелоуловитель»**

Вы представляете, что несправедливые реплики в ваш адрес - это стрелы, посылаемые в вас оппонентом. Он намерен причинить вам боль, задеть вас или ранить. Но у вас есть толстая невидимая подушка, которая обладает свойством задерживать острые стрелы и пропускать данные, важные для контроля над ситуацией. Подушка не отбивает стрелы обратно в оппонента, она их мягко поглощает. «Перемещая» эту подушку в воображаемом пространстве, поглощайте острые стрелы. Будьте внимательны! В потоке стрел могут оказаться важные сведения, которые, возможно, понадобятся для преодоления конфликта, а также примиряющие жесты.

- Может быть, кто-то знает подобные приёмы? Поделитесь со всеми.

## **9. Дыхательная гимнастика как способ регуляции состояния стресса.**

Наше физическое и психологическое состояния тесно связаны друг с другом. Сейчас мы проведём с вами дыхательную гимнастику.

Сядьте удобно, лучше, закройте глаза.

**Приём «Медленные вдох и выдох».** Для начала сделайте медленный вдох, считая при этом до 4, потом, когда Вы досчитаете до 4, задержите дыхание секунд на 5-6 и медленно выдохните. Повторите данное упражнение раз 5 – 6. Так же данное упражнение Вы можете делать перед сном для того, чтобы потом было легче заснуть.

**Приём «Дыхание» животом».** Первое, что нужно сделать – это сесть в удобное для Вас положение. Выпрямить спину и приподнять подбородок чуть вверх. Сделайте медленный полный вдох через нос так, чтобы сначала наполнить воздухом живот, а затем грудную клетку. Ненадолго задержите свое дыхание. Дальше уже на выдохе сначала расслабляйте и опускайте грудь, а потом уже слегка втягивайте живот. Выполните 10–15 циклов, стараясь при этом сделать как можно глубже вдох.

**Приём «Вдох и выдох через разные ноздри».** Примите расслабляющую для Вас позу и закройте глаза. Это упражнение очень простое. Заткните пальцем руки левую ноздрю и сделайте вдох через правую, задержите дыхание и выдохните через левую, заткнув при этом правую ноздрю. Потом держите закрытой правую ноздрю и сделайте вдох через левую ноздрю. Сделав вдох через левую ноздрю, выдох сделайте через правую ноздрю, закрыв при этом левую ноздрю. Повторите данное упражнение несколько раз. Не рекомендуется делать это упражнение перед сном.

**Приём «Дотянуться до звезд».** Встаньте прямо, ноги на ширине плеч. Во время вдоха вытяните руки вверх и потянитесь так, как будто Вы пытаетесь дотянуться до звезд. На выдохе отпустите и встряхните руки, примите исходное положение. Повторить 5 раз. Для большего эффекта от упражнения старайтесь дышать очень глубоко и растопыривайте пальцы рук в тот момент, когда Вы тянитесь кверху.

## **10. Мышечная релаксация**

Мышечная релаксация очень эффективна в тех случаях, когда человек переживает какие-то напряженные жизненные ситуации, тревожится, и чувствует, что его тело начинает напрягаться в ответ, а просто так расслабиться не удастся.



## **Приём «Прогрессивная мышечная релаксация»**

Приём основан на простом физиологическом факте: после периода напряжения любая мышца автоматически расслабляется. Следовательно, *чтобы добиться глубокой релаксации всех мышц организма, нужно одновременно или последовательно сильно напрягать все эти мышцы.*

### **Техника релаксации**

1. Правая кисть и предплечье (максимально сильно сожмите кулак и согните кисть в любом направлении).
2. Правое плечо (согните руку в локте и сильно надавите локтем себе в корпус или на ближайшую поверхность — кровать, подлокотник, и т. п.).
3. Левая кисть и предплечье.
4. Левое плечо.
5. Мышцы верхней трети лица (поднимите брови как можно выше и широко откройте рот).
6. Мышцы средней трети лица (сильно зажмурьтесь, нахмурьтесь и наморщите нос).
7. Мышцы нижней трети лица (сильно сожмите челюсти и отведите уголки рта назад, к ушам)
8. Мышцы шеи (притяните плечевые суставы высоко к ушам и в таком положении наклоняйте подбородок к груди)
9. Мышцы груди и диафрагмы (сделайте глубокий вдох, сведите локти перед собой и сожмите их)
10. Мышцы спины и живота (напрягите мышцы брюшного пресса, сведите лопатки и выгните спину)
11. Правое бедро (напрягите передние и задние мышцы бедра, держа колено в напряжённом полусогнутом положении)
12. Правая голень (максимально потяните на себя ступню и разогните пальцы ступни)
13. Правая ступня (вытяните голеностопный сустав и сожмите пальцы ступни)
14. Левое бедро
15. Левая голень
16. Левая ступня.

*Начинать нужно с правой части для правшей и левой для левшей.*

### **11. Медитация-визуализация**

Сейчас проведём с вами медитацию-визуализацию.

#### **Судно, на котором и плыву**

- Устройтесь поудобнее, займите такое положение, которое кажется вам наиболее комфортным. Закройте глаза и до конца упражнения не открывайте их и не шевелитесь.

Ваше тело начинает постепенно расслабляться. Вы чувствуете, как исчезает напряжение в мышцах. С каждым произносимым словом каждый мускул тела все больше наполняется ощущением покоя и приятной вялости. Ваше дыхание ровное, спокойное. Воздух свободно заполняет легкие и легко покидает их. Сердце бьется четко, ритмично.

Обратите свой внутренний взор к пальцам правой руки. Копчики пальцев рук как будто касаются поверхности теплой воды. Вы чувствуете пульсацию в кончиках пальцев. Возникает ощущение, что руки постепенно погружаются в теплую воду. Эта волшебная вода омывает вашу правую кисть, расслабляет ее и подымается вверх по руке... До локтя... Еще выше... Омывает вашу левую кисть, расслабляет ее и подымается вверх по руке... До локтя... Еще выше... Вот уже обе ваши руки погружаются в приятную теплоту, расслабляются... Дыхание ровное, спокойное. Сердце бьется четко, ритмично...

Обратите луч своего внимания к ногам. Ступни расслабляются. Они чувствуют приятное тепло, напоминающее тепло от огня, горящего в камине. Ощущение такое, как будто ваши ноги стоят на каминной решетке. Доброе, ласковое тепло поднимается по ногам вверх, даруя живительное расслабление и отдых мышцам... Напряжение исчезает... И вот уже мышцы ног расслабляются – от кончиков пальцев до бедра... Дыхание ровное, спокойное. Сердце бьется четко, ритмично...

Есть еще один источник тепла в вашем теле. Он – в районе солнечного сплетения. Словно маленькое солнышко пропитывает своими животворящими лучами ваши внутренние органы и дарит им здоровье, помогает лучше функционировать... Расправляются, расслабляются мышцы



живота и груди... Исчезает напряжение в плечах, в шейном отделе, в нижней части затылка... Вы чувствуете, как скопившееся здесь напряжение растворяется и исчезает... Уходит... Дыхание ровное, спокойное. Сердце бьется четко, ритмично...

Теперь ваш внутренний взор обращается к лицу. Расслабляются мышцы лица... Уходит напряжение из скул... Из челюстей... Губы становятся мягкими и податливыми... Разглаживаются морщинки на лбу... Веки перестают подрагивать... Они просто сомкнуты и неподвижны... Все мышцы лица расслаблены... Легкий, прохладный ветерок омывает ваше лицо... Воздух несет вам свою целебную энергию... Дыхание ровное, спокойное. Сердце бьется четко, ритмично...

Все ваше тело наслаждается полным покоем... Напряжение спадает, растворяется, уходит... Усталость улечивается... Вас наполняет сладостное ощущение отдыха, расслабленности, покоя... Покоя, наполняющего вас новыми силами, свежей и чистой энергией...

Вы расслаблены и свободны. Вы можете оказаться там, где вам хочется быть. Там, где вам хорошо. Для кого-то, может быть, это его собственный дом, для кого-то – это уголок двора, где он любил прятаться в детстве. А для кого-то просто полянка в летнем лесу, где можно валяться в траве и увидеть над собой ослепительную голубизну... Побудьте немного в этом месте. Напитайтесь позитивной энергией этого дорогого для вас места...

А теперь пойдем дальше... Вы не торопясь идете по дороге и вот уже слышите шум моря – волны накатываются на берег и снова отбегают. И этот звук нельзя спутать ни с чем. Еще поворот, и перед вами во всю ширь, в полмира – вечно подвижная поверхность моря. Вы чувствуете на губах соленый привкус брызг и видите порт, полный кораблей. Каких только судов здесь нет! Смешались времена и страны в этом волшебном порту. Тут и огромные современные океанские лайнеры, и индейские челноки, выдолбленные из ствола дерева, и древнегреческие пироги, и галеоны испанских конкистадоров, и пиратские шхуны, и катера, и яхты, и рыбацкие баркасы, и изящные бригантины, и плоскодонки, и катамараны. Вплоть до атомоходов, авианосцев и «Наутилуса» капитана Немо...

Вы идете вдоль пирсов и любуетесь всем этим разнообразием форм, красок, оснасток. Знайте, что любое из этих судов может стать вашим. Выберите себе то, что наиболее подходит вам, что нравится вам, что отвечает вашим потребностям и представлениям о нужном именно вам судне... Осмотрите внимательно то, что вы выбрали. Это громадный фрегат или обычная парусная лодка? А может быть, легкий моторный катер? Какова форма этого судна? Обтекаемая, устремленная вперед, рассчитанная на скорость? Или это тяжеловесная, но прочная конструкция, способная выдержать любой шторм? В какой цвет окрашены борта вашего судна? Есть ли у него якорь? А может быть, он вам совсем не нужен? Прочитайте надпись на борту корабля. Каково его название? Какими буквами написано это название?

Взойдите на ваше судно. Кто встречает вас там? Или на борту никого нет? Как выглядит встречающий? Прислушайтесь: он что-то говорит вам... Осмотрите судно изнутри. Если это достаточно большой корабль, не торопясь обойдите его. Загляните в каюты и в рубку... Подымитесь на капитанский мостик... Прогуляйтесь по палубам, спуститесь в трюм... Что вы увидели во всех этих частях своего судна? Зайдите в каюту, которую будете занимать вы. Или просто определите какое-то место для себя на своем судне. Посмотрите – здесь лежит сложенный в несколько раз лист бумаги. Разверните его. Это карта. На ней обозначена цель вашего первого плавания. Что это за цель? Есть ли название пункта назначения?

Отправляйтесь в свое плавание. Ваше судно покидает порт... Все дальше и дальше берег... Вот уже и скрылись за горизонтом верхушки самых высоких мачт кораблей, оставшихся в порту. Вы в море на своем судне, вы сами выбрали свой путь в этом безбрежном морском пространстве... Вы двигаетесь к своей цели... Далеко ли она? Что вас ждет на пути? Не знаю... Сейчас вы увидите продолжение своего фильма о собственном плавании. Смотрите...

*Ведущий замолкает. Пусть воображение участников поработает без всяких подсказок в течение одной-двух минут.*

Но пора сделать остановку в нашем плавании. Направьте свое судно в ближайшую гавань... Вот и завершается на сегодня ваше путешествие. Вы спускаетесь по трапу. Прежде чем уйти, оглянитесь, посмотрите еще раз на свое судно, запомните, каким вы оставляете его сегодня. Наверное, вы еще не раз будете возвращаться на него, чтобы продолжать и дальше свое плавание. Помните, что оно будет всегда ждать вас у пирса... Вы уходите дальше и дальше от своего судна... И вновь переноситесь сюда, в эту комнату, начинаете ощущать свое тело...

Сейчас я начну считать от семи до одного. С каждой следующей цифрой вы станете все больше выходить из состояния расслабленности – вплоть до того момента, когда я назову цифру «один» и вы встанете отдохнувшими, бодрыми, полными новых сил и энергии.

*С этого момента голос ведущего должен также становиться более бодрым, звучным, эмоциональным. Однако спешить здесь не нужно.*

Итак, семь... Вы чувствуете, как к вам возвращается ощущение собственного тела... Вялость и апатия отступают. Вы начинаете возвращаться в свое нормальное состояние.

Шесть... Ваши мышцы наполняются силой и энергией... Вы пока неподвижны, но пройдет несколько мгновений, и вы сможете легко встать и начать двигаться...

Пять... Сохраняется состояние спокойствия, но оно начинает наполняться ощущением силы и возможности действовать... Расслабленность заменяется собранностью...

Четыре. Вы чувствуете, что окончательно пришли в себя и уже готовы к проявлению активности. Бодрость и энергия все больше наполняют вас.

Три. Пошевелите ступнями. Вы полностью чувствуете свои ноги и способны легко напрячь мышцы. Пошевелите пальцами рук. Медленно сожмите пальцы в кулак.

Два. Не открывая глаз, поворачивайте головой. Вы бодры, наполнены силой и энергией. Вы хорошо отдохнули. Вы спокойны и уверены в себе.

Один. Открыли глаза. Встали. Не делайте это слишком быстро.

*При обсуждении эффектов упражнения, помимо рефлексии состояния, хорошо получить ответы на такие вопросы:*

- Какое судно вы выбрали для своего плавания? Опишите его.
- В какой цвет оно оказалось окрашенным?
- Как оно называется?
- Встретил ли вас кто-либо на борту судна?
- Что сказал вам встречающий?
- Что любопытного обнаружили вы при осмотре судна?
- Какова цель вашего плавания, зафиксированная на карте?
- Увидели ли вы название конечного пункта?
- Какая стояла погода при вашем выходе из порта? Что произошло с вами во время плавания?

*Ведущему лучше воздержаться от оценок и интерпретаций, посоветовав участникам самим поразмышлять о символике образов, подаренных им подсознанием.*

## **11. Завершение занятия. Анализ и выводы.**

В завершении нашего занятия обращаю ваше внимание на то, что очень важно определить тип стрессора, с которым мы сталкиваемся в жизни. А затем исходя из этого определяем способ, что с ним делать. Подобную методику анализа стрессоров можно использовать для любых жизненных ситуаций, а также способы регуляции негативных последствий стресса: рефрейминг, дыхательная гимнастика, визуализация и медиация.

### **Рефлексия**

Оценить наше занятие, свою работу на нем предлагаю следующим способом.

Перед вами «яблоки» трёх цветов.

Если вы в процессе занятия «созрели», т.е. считаете, что материал занятия, предлагаемые упражнения способствовали развитию вашей стрессоустойчивости, то прошу прикрепить на дерево «яблоко» красного цвета.

Если вам сегодня чего-то не хватило (времени, материала, возможности прочувствовать), то прикрепите «яблоко» жёлтого цвета.

Если все, что происходило на занятии, вас не заинтересовало, показалось ненужным, то «яблоко» зелёного цвета.

Прошу в круг поделиться своими впечатлениями о занятии.

Спасибо всем за участие. Предлагаю вам памятки с упражнениями, о которых говорили сегодня.

### **Задача 1**

Длина головы рыбы 9 см, хвост составляет сумму длин головы и половину туловища, туловище составляет сумму длин хвоста и головы.

Какова длина рыбы?

### **Задача 2**

В психиатрической больнице есть главный врач и много сумасшедших. В течение недели каждый сумасшедший один раз в день кусал кого-нибудь (возможно и себя). В конце недели оказалось, что у каждого из больных по два укуса, а у главного врача сто укусов.

Сколько сумасшедших в больнице?

### **Задача 3**

В ящике лежат лимоны. Сначала из него взяли половину всех лимонов и половину лимона, затем половину остатка и ещё половину лимона. Наконец, ещё достали половину нового остатка и половину лимона. После этого в ящике остался 31 лимон.

Сколько лимонов было в ящике вначале?

### **Ответы на задачи**

Задача 1. Длина головы рыбы 9 см, хвост составляет сумму длин головы и половину туловища, туловище составляет сумму длин хвоста и головы.

Какова длина рыбы?

*Ответ: 72 см*

Задача 2. В психиатрической больнице есть главный врач и много сумасшедших. В течение недели каждый сумасшедший один раз в день кусал кого-нибудь (возможно и себя). В конце недели оказалось, что у каждого из больных по два укуса, а у главного врача сто укусов.

Сколько сумасшедших в больнице?

*Ответ: Обозначим за  $X$  число больных. Тогда каждый псих за неделю кусанул по 7 раз себя и своих корешей и главврача. Получим  $7X$  укусов всего было сделано. Главврач не кусался, слава богу. У каждого психа оказалось по 2 укуса - это  $2X$ , а у главврача-бедняги (не любили психи его, блин) стало 100 укусов. Имеем уравнение:  $7X=2X+100$ . В итоге 20 больных.*

*Вот он вариант более красивый и простой:*

*А если без всяких уравнений - 100 не кратно 7 и 6, а кратно 5 и отсюда психи кусали доктора 5 дней в неделю и два дня себя*

Задача 3. В ящике лежат лимоны. Сначала из него взяли половину всех лимонов и половину лимона, затем половину остатка и ещё половину лимона. Наконец, ещё достали половину нового остатка и половину лимона. После этого в ящике остался 31 лимон.

Сколько лимонов было в ящике вначале?

*Ответ: 255 лимонов.*

*Задачу нужно решать с конца:*

*31 лимон + пол-лимона - это половина второго остатка, значит второй остаток - это 63 лимона.*

*63 лимона и пол-лимона - это половина первого остатка, значит первый остаток - это 127 лимонов.*

*127 и пол-лимона - это половина исходного количества, значит, было 255 лимонов*

**Фразы для практикума по рефреймингу.**

**ЭТО ПРОБЛЕМА –**

**Я НЕ МОГУ –**

**Я НЕ ХОЧУ –**

**Я В ЭТОМ НЕ ВИНОВАТ –**

**Я ДОЛЖЕН –**

**МНЕ ВСЕГДА ЧЕГО-ТО НЕ ХВАТАЕТ –**

**ЖИЗНЬ – ЭТО БОРЬБА –**

**Я НАДЕЮСЬ –**

**ЕСЛИ ВДРУГ –**

**ЧТО МНЕ ДЕЛАТЬ? –**

**ЭТО УЖАСНО –**

**Фразы для практикума по рефреймингу.**

**ЭТО ПРОБЛЕМА –**

**Я НЕ МОГУ –**

**Я НЕ ХОЧУ –**

**Я В ЭТОМ НЕ ВИНОВАТ –**

**Я ДОЛЖЕН –**

**МНЕ ВСЕГДА ЧЕГО-ТО НЕ ХВАТАЕТ –**

**ЖИЗНЬ – ЭТО БОРЬБА –**

**Я НАДЕЮСЬ –**

**ЕСЛИ ВДРУГ –**

**ЧТО МНЕ ДЕЛАТЬ? –**

**ЭТО УЖАСНО -**

### **Притча**

Маленький верблюжонок разговаривает с мамой.

— Мама, у меня на спине горбы, а у лани такая гладкая спинка...

— Зато благодаря этим горбам ты можешь много дней обходиться без воды.

— Мама, у меня такие огромные уродливые копыта, а у лани такие маленькие, хорошенькие...

— Зато ты не проваливаешься, когда ходишь по песку.

— Мама, у меня шерсть клочьями, а у лани такая гладкая шерстка...

— Зато ты не замерзнешь в холода и не обгоришь на солнце.

### **Притча**

Маленький верблюжонок разговаривает с мамой.

— Мама, у меня на спине горбы, а у лани такая гладкая спинка...

— Зато благодаря этим горбам ты можешь много дней обходиться без воды.

— Мама, у меня такие огромные уродливые копыта, а у лани такие маленькие, хорошенькие...

— Зато ты не проваливаешься, когда ходишь по песку.

— Мама, у меня шерсть клочьями, а у лани такая гладкая шерстка...

— Зато ты не замерзнешь в холода и не обгоришь на солнце.