



МИНИСТЕРСТВО ОБРАЗОВАНИЯ
РЕСПУБЛИКИ КОМИ

Государственное профессиональное образовательное учреждение
«ВОРКУТИНСКИЙ ПЕДАГОГИЧЕСКИЙ КОЛЛЕДЖ»

УТВЕРЖДАЮ
Директор ГПОУ «ВПК»

Н.И.Гавриш
«дб» *мдд* 20 14 г.



ПРОГРАММА

семинара-тренинга

Стрессовые ситуации в педагогической деятельности

Воркута
2014г.

Паспорт программы семинара-тренинга

Стрессовые ситуации в педагогической деятельности

Цель: повышение личной эффективности педагога в стрессовых ситуациях

Результат: участники семинара -тренинга получают современные представления о стрессе и стрессовых ситуациях в педагогической деятельности, научатся анализировать стрессовые ситуации и копинг-стратегии совладания с точки зрения их основных характеристик, освоят техники саморегуляции и восстановления в стрессовых ситуациях.

Форма проведения занятий: мини-лекции, индивидуальные и групповые упражнения, упражнения на выработку навыков, элементы ритмо-двигательной терапии

Структура семинара-тренинга: 3 дня по 1,2 часа

Содержание программы:

- ✓ Стресс, виды, стадии протекания
- ✓ Стрессовые ситуации в педагогической деятельности
- ✓ Совладающее поведение и копинг-стратегии
- ✓ Ресурсы личности и среды в совладании со стрессом: личностные конструкты, защитные механизмы, социальная сеть и поддержка
- ✓ Техники саморегуляции и восстановления в стрессовых ситуациях: когнитивные, дыхательные, медитативные упражнения, визуализация, работа с телом.

Пояснительная записка.

Программа «Стрессовые ситуации в педагогической деятельности» предназначена для преподавателей Воркутинского педагогического колледжа. Педагогическая деятельность преподавателей насыщена разного рода напряжёнными ситуациями и различными факторами, связанными с возможностью повышенного эмоционального реагирования. По степени напряжённости нагрузка преподавателя в среднем больше, чем у менеджеров и банкиров. Неблагоприятные воздействия напряжённых факторов вызывают у педагога стресс двойного рода: информационный (информационная перегрузка, необходимость быстрого принятия решения при высокой степени ответственности за последствия) и эмоциональный (неадекватное эмоциональное реагирование, неврозы, нарушения поведения).

Преобладание у педагогов психозащитных техник в решении сложных педагогических ситуаций, а вследствие этого рост эмоционального напряжения и дискомфорта вызывает необходимость в профилактике и предупреждении действия неконструктивных механизмов в педагогическом общении.

Особенностью проведения занятий с педагогами является то, что участники знакомы друг с другом заранее. Они взаимодействуют в едином пространстве, у них сложились определённые отношения, которые будут продолжаться и вне групповых встреч. В любом случае сложно достичь конфиденциальности и ощущения доверия, когда педагоги-участники каждый день многократно сталкиваются друг с другом. В условиях совместной деятельности трудно сохранять неприкосновенность личного свободного времени, своих тайн и личного пространства. Создание и поддержание такого пространства является особой заботой ведущего. Возможно участие администрации в групповой работе совместно с педагогами. Важными необходимыми условиями такого участия является » v => Хороший контакт администратора и психолога;

=> Желание и возможность администратора принимать на себя новую роль (равноправного участника)

=> Размер группы не должен превышать 20 человек. Эффективность в работе может снижаться при уменьшении количества участников до 8 человек.

=> Групповые занятия формируются в зависимости от «рабочей нагрузки» участников. Многолетний опыт тренинговой работы показывает, что наиболее оптимальной, как -правило, бывает непрерывная трёхдневная программа занятий по 1,2-1,5 часа в день. Занятия состоят из 3-ёх частей:

1. Вводная' (вступительное слово ведущего, упражнения на снятие эмоционального напряжения, работа с сопротивлением, упражнения для введения в тему (рефлексия);

2. Основная (рабочая);

3. Завершение

Распределение занятий в течение трёх дней помогает ведущему достигать личных и групповых у целей работы, не, смотря на информационные перегрузки участников.

Материалы для занятия:

- Раздаточный материал по количеству участников и один ведущему (см. Приложение

1)

- Воздушные шары
- Клеящиеся листочки Post-it разных цветов (не менее трёх)
- 3 листа формата А-4 с надписями *Научиться, узнать, почувствовать* (см.

Приложение 2)

- 4 листа А-4 с этапами протекания стрессовой ситуации
- Методика LSI Р. Плутчика (см. Приложение 3)
- Методика диагностики поведенческой активности личности в стрессовых ситуациях

(Н.П.

- Фетискин и др. (см. Приложение 4)
- Музыкальное сопровождение для проведения упражнений ритмико-двигательной терапии, на релаксацию, для дыхательных и медитативных техник.

1 день.

Задачи:

- ознакомление участников с основными правилами работы тренинга и выявление ожиданий
- создание благоприятных условий для работы группы
- формирование необходимой коммуникативной дистанции
- осознание участниками понятий «стресс» и «стрессовые ситуации» с точки зрения современных представлений
- формирование и развитие установки на самопознание, саморазвитие и самоанализ **Ведущий.**

В педагогической деятельности каждый день мы сталкиваемся с ситуациями, которые меняют наше самочувствие и вызывают неприятные чувства и излишнее напряжение. Некоторые из них сопровождают нас в течение всего учебного года или нескольких лет, какие-то из них мы воспринимаем как невыносимые и даже мучительные. При воспоминании о них у нас изменяется не только выражение лица, но и появляются физиологические реакции (боли в определённом месте, тошнота, сердцебиение и т.п.)

Сегодня мы начинаем семинар-тренинг, который продлится 3 дня и на котором речь пойдёт о стрессовых ситуациях в пед. деятельности. Цель нашего семинара - повышение личной эффективности в стрессовых ситуациях.

В начале я хочу предложить по традиции выразить ваши пожелания и принять правила, (раздаю листы: научиться, узнать, почувствовать).

Напишите на каждом листе то, чтобы вы хотели получить на нашем тренинге, на это у вас есть 3 мин.

Теперь я предлагаю принять правила, которые позволят нам максимально эффективно и плодотворно поработать над нашей темой(2 мин)

Упражнение «Воздушный шар»

Материал: шары, нитки.

У вас на столе есть шары. Давайте надуем их. Теперь проведём небольшой опыт: попробуйте слегка мять, сжимать его. Что вы чувствуете? Теперь усильте давление, постарайтесь давить как можно сильнее, насколько у вас хватит смелости. Что чувствуете? Как долго вы сможете сильно давить, пока шарик не лопнет? В каких случаях шарик лопаётся? Можно ли сохранить его подольше целым и невредимым? Как? (Обращаться с ним бережно, не подставлять под давление, охранять его.

Представьте, что наш шарик - это человек. Как бережно мы относимся к себе? Сохраняем, чтобы дольше прожить, охраняем от лишнего давления? (Ответы) Эта история с шариком очень похожа на действие стресса на человека(3 мин) В переводе с англ. - «стресс» - это «нажим, давление, усилие». Начало созданию биологической концепции стресса положил **Ганс Селье** в 1936 г. Сам термин «стресс» в последнее время употребляется весьма вольно и в литературе встречается множество путанных и противоречивых определений и формулировок. Поэтому необходимо определить, что такое **стресс на самом деле**. В «материалах к тренингу» на первой странице продолжите предложение «На мой взгляд, стресс это...»Вы можете написать несколько определений, попробуйте сформулировать его как можно точнее. (1 мин)

Теперь приведите примеры любых стрессовых ситуаций, указав ниже «какие последствия это имело для меня». (2 мин). Теперь объединитесь в пары (например, по принципу цвет волос) и обсудите в течение минуты то, что вы написали, найдите что-то общее.

От каждой пары кто-то один зачитывает определение, а я фиксирую на доске. Итак, **стресс - это не просто нервное напряжение, это неспецифический ответ организма на любое изменение условий, требующее приспособления или адаптации.** (Специфические реакции- дрожание, мурашки на морозе)

С точки зрения стрессовой ситуации не имеет значения её положительный или отрицательный результат. Н-р: преподавателю сообщают, что на него написана жалоба и его вызывают к директору по поводу его дальнейшей работы. Если через некоторое время выясняется, что вызывают не его, а кого-то другого, реакция на результат будет идентичной, в любом случае выступает неспецифическое требование приспособиться к новой ситуации.

В различных классификациях выделяют физический (изменение хим. состава воды) Физиологический и психологический (эмоциональный) стресс. Стресс, вызывающий негативные эмоции и состояния - «дистресс», положительные - «эустресс».

Попробуйте в течение минуты определить, к какому типу относятся приведённые вами примеры стрессовых ситуаций на странице 1. Поставьте Д или Э рядом с примером. Говоря о педагогической деятельности, мы говорим об эмоциональном стрессе. Педагогическая деятельность насыщена различными напряжёнными ситуациями и всякого рода факторами, связанными с возможностью повышенного эмоционального реагирования. По степени напряжённости нагрузка преподавателя в среднем больше чем у менеджера, банкира, гендиректора, президента ассоциации. Приведите примеры стрессовых ситуаций в пед. деятельности (на стр. 2 в «Материалах») Все пед. напряжённые ситуации делятся на 3 группы:

1. Ситуации взаимодействия преподавателя со студентами на уроках
2. Ситуации, возникающие во взаимодействии с коллегами и администрацией
3. Ситуации взаимодействия преподавателя с родителями студента

Упражнение «Идентификация»

1 этап. Сейчас я предлагаю вам вспомнить и записать по одному примеру стрессовой ситуации каждого типа в «Материалы» на стр.3 (3 мин)

Это индивидуальное упражнение, в процессе его выполнения вы ни с кем не советуется и ни у кого ничего не спрашиваете, т.е. записываете своё субъективное мнение.

2 этап. Теперь объединитесь в группы по 4 человека (по цвету глаз, например). Выберите ситуацию, которая очень важна для вас и с которой вы хотите поработать. Расскажите её коротко остальным по схеме (в «Материалах» на стр. 4)

Один рассказывает, другой внимательно слушает, замечая детали. Затем каждый даёт обратную связь по схеме на стр.5. Соблюдение в обратной связи всех пунктов обязательно.(30 мин)

Рефлексия.

Мы провели анализ вашего поведения в стрессовой ситуации, услышали мнение других людей.

Теперь я хочу, чтобы вы высказали свои впечатления от работы в микрогруппах. Ваши высказывания начинайте с фраз: *Для меня стало неожиданным.... Я благодарна...*

Было полезно... У нас на это 5 минут
(Ведущий повторяет определение стресса)

По своей сути возникающие в организме реакции имеют адаптационный характер. В этом

качестве стресс - неотъемлемое проявление жизни. Следовательно, дело не в наличии стресса как такового, а в его количестве (выраженности), перерастающем в качество.

Что отследить протекание стресса необходимо знать его стадии:

1. Аларм-реакция (стадия тревоги)
2. Стадия резистентности (совладания)
3. Стадия истощения

Стадия истощения возникает в том случае, если совладающее поведение было неэффективным (либо его вообще не было). Часто вместо активного совладания человек просто включает психологическую защитную реакцию. В качестве домашнего задания я предлагаю вам 2 диагностические процедуры, позволяющие определить или понять: какое поведение преобладает у вас в процессе совладания со стрессом и какие психологические защитные реакции свойственны вам.

Предлагаю забрать шарики с собой и в течение долгого времени сохранять его. Завершение занятия, обратная связь.

2 День.

Задачи:

- углубление знаний о стрессовых ситуациях в профессиональной деятельности
- развитие личностно-значимых качеств: профессиональной рефлексии, эмпатии, критичности и гибкости установок
- развитие прогностических возможностей и интуиции
- развитие навыков быстрого принятия решения в сложной жизненной ситуации
- отработка навыков создания и поиска ресурсных состояний

Ведущий. Здравствуйте. Перед тем, как мы перейдём к основной теме, я предлагаю вам поразмышлять о себе.

Упражнение «Путешествие».

Модерация. Работу над темой начнём с одного из методов модерации. Рассчитайтесь на 123.

Сейчас вы получите карточки со стрессовыми ситуациями. Каждая команда будет работать над своим заданием.

1 команда: ваша задача рассмотреть каждую ситуацию с позиции 3 стадий. Предположить, как могут развиваться события

2 команда: ваша задача доказать, что эти ситуации являются стрессом.

3 команда: ваша задача оценить ситуацию с точки зрения угрозы и изменить её оценку так, чтобы ситуация воспринималась как несущая пользу. (5 минут) От каждой команды выступает спикер, который отстаивает мнение своей команды.

Упражнение Японский менеджер

Мы можем справиться с чем угодно, если правильно организовать процесс. Предлагаю выполнить

упражнение, которое измерит эффективность наших стратегий в решении задач. Критерий эффективности - время. Чем быстрее сделаем это упражнение, тем успешнее. Каждый должен подкинуть мячик, назвать своё имя, опять подкинуть мячик. Какие есть идеи, чтобы сделать это упражнение быстрее. 3 попытки. Когда это упражнение дали японским менеджерам, они сделали его за 2 сек. Мы можем?

Ведущий.

Когда наступает стадия резистентности (совладания) в стрессовой ситуации нам необходимо находить правильное решение. Чем быстрее мы его найдём, тем меньше будет потеря. В психологии под совладанием понимают копинг-поведение или копинг-стратегии, т.е. готовность человека решать жизненные проблемы.

Выделяют 3 способа совладания:

1. разрешение проблем
2. избегание
3. поиск соц. Поддержки

Совладающее поведение реализуется посредством применения различных копинг-стратегий на основе ресурсов личности и среды.

Упражнение «Мои ресурсы»

Ведущий. Найдите в папке небольшую карточку. Напишите на ней своё имя, чтобы потом вы смогли узнать её и забрать с собой. Оцените по 10 бальной шкале присутствие или выраженность у себя каждого из перечисленных качеств. Затем пустите по кругу. Пусть это попробуют сделать другие. В конце упражнения карта вернётся к вам и вы сможете вывести средний балл. **Вопросы для обсуждения:**

=> Ожидали ли вы таких баллов?

=> О чём они говорят?

=> Как вы оценили себя - выше, ниже? Адекватная оценка собственных ресурсов усиливает уверенность личности в себе и снижает оценку стресса как угрозы.

Упражнение «Розовый куст».

Ведущий. К личностным признакам, влияющим на поведение в стрессовой ситуации, относятся стили психологической защиты. Диагностика была разработана в институте Бехтерева профессором Вассерманом. (Даю ключ к методике)

Каждый делает свои выводы.

Резюме. Психологическая защита - специальная система стабилизации личности, направленная на ограждение сознания от неприятных травмирующих переживаний. Механизмы защиты не осознаваемы и в случае их закрепления становятся дезадаптивными. Они быстро уменьшают эмоциональное напряжение и работают по принципу «здесь и сейчас».

Упражнение «Главный человек».

Ведущий. Когда собственных средств, ресурсов совладать со стрессом недостаточно, можно обратиться к ресурсам среды.

Социальная сеть	Ресурсы среды	Социальная поддержка
<p>Соц. поддержка — удовлетворение специфических соц. потребностей в защите, близости, информации, практической помощи, разрядке, успокоении.</p>	<p>Источники поддержки Кем они являются? (родные близкие, <u>коллеги, друзья</u>)</p>	<p>Конструктивные компоненты Понимание того, что вас поддержат Реальность поддержки Сеть поддержки (кто? ещё кто?) взаимность</p>

Ведущий

Давайте проследим, как же мы поступаем в стрессовой ситуации.

Восприятие стр. ситуации

Оценка личности как угроза или вызов. Копинг-стратегия (психол. защита)
Успех копинга, новая оценка ситуации

Содержание поддержки

Психологическая (эмоциональная, когнитивная, ориентированная на самооценку)
Инструментальная (советы, информация, работа, деньги) _____

Копинг-поведение — всегда осознаваемо, используется сознательно, человек выбирает или изменяет его в зависимости от ситуации.

Завершение занятия

Упражнение «Закрашивание». (5 минут)

Рефлексия, обратная связь.

3 день

(Занятия проводятся в спортивном зале или комнате с мягким покрытием. Необходимо так же наличие удобных стульев)

Задачи:

- формирование понимания о функционировании системы «сознание - тело», понятий «психологический» и «физический (мышечный) панцирь»
- развитие умения распознавать «послания» собственного тела
- отработка навыков снятия мышечного напряжения
- отработка навыков восстановления с помощью дыхания и медитации
- обучение техникам релаксации

Ведущий.

У каждого человека при напряженных эмоциональных состояниях меняется мимика, повышается тонус скелетной мускулатуры, темп речи, появляется суетливость, приводящая к ошибкам в ориентировке, изменяются дыхание, пульс, цвет лица, могут появиться слезы. Эмоциональное напряжение может пойти на убыль, если внимание человека переключается от причины гнева, печали или радости на их внешние проявления — выражение лица, слезы или смех и т. д. Это говорит о том, что эмоциональные и физические состояния человека взаимосвязаны и взаимно влияют друг на друга. Поэтому, видимо, одинаково правомерны утверждения: «Мы смеемся, потому что нам весело» и «Нам весело, потому что мы смеемся».

Самый простой, но достаточно эффективный способ эмоциональной саморегуляции — расслабление мимической мускулатуры. Научившись расслаблять лицевые мышцы, а также произвольно и сознательно контролировать их состояние, можно научиться управлять и соответствующими эмоциями в стрессовых ситуациях.

Упражнения для расслабления мышц лица

Методика выполнения

Выполняя указанные упражнения, надо стремиться к тому, чтобы не упражняемые в данный момент мышцы были расслаблены. Дышать следует ровно и спокойно, через нос. Внимание следует сосредоточить на состоянии упражняемых мышц. Одновременно важно добиваться ярких представлений и ощущений с расслаблением и напряжением различных групп мышц. Постепенно в сознании возникает образ лица-маски, полностью свободного от мышечного напряжения. После некоторой тренировки в расслаблении и закреплении соответствующих условно-рефлекторных связей со словесными формулировками удается легко по «мысленному приказу» расслабить все мимические мышцы.

1. «*Маска удивления*». Закрывать глаза. С медленным вдохом максимально высоко поднять брови, произносить про себя: «Мышцы лба напряжены». Задержать на секунду дыхание и с выдохом опустить брови. Пауза 15 секунд. Повторить упражнение 2—3 раза.

2. Упражнение для глаз «*Жмурки*». С медленным выдохом мягко опустить веки, постепенно наращивать напряжение мышц глаз и, наконец, зажмурить их так, как будто в них попал шампунь, жмуриться как можно сильнее. Произносить про себя: «Веки напряжены». Затем секундная задержка дыхания и расслабление мышц, дыхание свободное. Оставляя веки опущенными, произнести про себя: «Веки расслаблены». Повторить упражнение 2—3 раза.

3. Упражнение для носа «*Возмущение*». Округлить крылья носа и напрячь их, как будто Вы очень сильно чем-то возмущены, сделать вдох и выдох. Произнести про себя: «Крылья носа напряжены». Сделать вдох, на выдохе расслабить крылья носа. Произнести про себя: «Крылья носа расслаблены». Повторить упражнение 2—3 раза.

4. «*Маска поцелуя*». Одновременно со вдохом постепенно сжимать губы, как будто для поцелуя, довести это усилие до предела и зафиксировать его, повторяя: «Мышцы рта напряжены». На секунду задержать дыхание, со свободным выдохом расслабить мышцы. Произнести: «Мышцы рта расслаблены». Повторить упражнение 2—3 раза.

5. «*Маска смеха*». Чуть прищурить глаза, со вдохом постепенно улыбнуться настолько широко, насколько это возможно. С выдохом расслабить напряженные мышцы лица. Повторить упражнение несколько раз.

6. «*Маска недовольства*». Со вдохом постепенно сжимать зубы, плотно сомкнуть губы, поджать мышцы подбородка и опустить углы рта — сделать маску недовольства, зафиксировать напряжение. Произнести про себя: «Челюсти сжаты, губы напряжены». С выдохом расслабить мышцы лица — разомкнуть зубы. Произнести про себя: «Мышцы лица расслаблены». Повторить упражнение несколько раз.

Ведущий.

Во время упражнений внимание должно быть активно направлено на чередование фаз напряжения и расслабления.

Важным резервом в стабилизации своего эмоционального состояния является совершенствование дыхания. Сосредоточив свое внимание, нетрудно заметить, как меняется дыхание человека в разных ситуациях: по-разному дышат спящий, работающий, разгневанный, развеселившийся, загрустивший или испугавшийся. Как видно, нарушения дыхания зависят от внутреннего состояния человека, значит, произвольно упорядоченное дыхание должно оказывать обратное воздействие на это состояние. Научившись влиять на свое дыхание, можно приобрести еще один способ эмоциональной саморегуляции.

Основы дыхательных упражнений заимствованы из системы йогов. Их смысл состоит в сознательном контроле за ритмом, частотой, глубиной дыхания. Разные типы ритмичного дыхания включают задержки дыхания разной продолжительности и варьирование вдоха и выдоха. В дыхательной гимнастике это свойство используется в виде так называемого «вечернего» — успокаивающего или «утреннего» — мобилизующего дыхания.

Успокаивающий тип дыхания характеризуется постепенным удлинением выдоха до продолжительности удвоенного вдоха. В дальнейшем удлиняются уже вдохи, пока не сравняются с выдохами. Затем все фазы дыхательного цикла вновь укорачиваются.

Мобилизующее дыхание — это как бы зеркальное отражение успокаивающего дыхания: изменяются не выдохи, а вдохи, дыхание задерживается не после выдоха, а после вдоха. Успокаивающее дыхание полезно использовать, чтобы погасить избыточное возбуждение и нервное напряжение. Этот тип дыхания может нейтрализовать нервно-психические последствия конфликта, снять «предстартовое» волнение и помочь расслабиться перед сном. Оно является простым, но эффективным средством против бессонницы.

Мобилизующее дыхание помогает преодолеть вялость и сонливость при утомлении, способствует быстрому и безболезненному переходу от сна к бодрствованию, мобилизации внимания.

Упражнение «Передышка»

Обычно, когда мы бываем расстроены, мы начинаем сдерживать дыхание. Высвобождение дыхания — один из способов расслабления. В течение 3 минут дышите медленно, спокойно и глубоко. Можете даже закрыть глаза. Наслаждайтесь этим глубоким неторопливым дыханием, представьте, что все Ваши неприятности улетучиваются.

Упражнение «Успокаивающее дыхание»

Исходное положение — сидя, лежа. Медленно выполните глубокий вдох через нос, на пике вдоха — задержите дыхание, затем сделайте медленный выдох через нос. Затем снова вдох, Задержка дыхания, выдох — длиннее на 1-2 секунды. Во время выполнения упражнения с каждым разом увеличивается фаза выдоха. Затрата большего количества времени на выдох создаёт мягкий, успокаивающий эффект. Представляйте себе, что с каждым выдохом Вы избавляетесь от стрессового напряжения. Ниже представлена цифровая запись возможного выполнения данного упражнения. Первой цифрой обозначается условная продолжительность вдоха, второй — выдоха. В скобки заключены продолжительность паузы — задержки дыхания: 4-4 (2); 4-5 (2); 4-6 (2); 4-7

(2); 4-8 (2); 4-8 (2); 5-8 (2); 6-8 (3); 7-8 (3); 8-8 (4); 8-8 (4); 7-8 (3); 6-7 (3); 5-6 (2), 4-5 (2). Выполнение упражнения регулируется счетом (вслух или про себя).

Эффективность влияния дыхательных упражнений на эмоциональное состояние увеличивается, если они используются в комплексе с другими способами эмоциональной саморегуляции.

Ведущий.

Ослабить или даже полностью нейтрализовать вредное воздействие стресса достаточно легко с помощью медитативных техник.

Упражнение «Расслабление тела»

Лягте на спину; можно подложить под голову небольшую плоскую подушку. Расслабленные руки вытяните вдоль тела на небольшом расстоянии от туловища. Ладони разверните вверх. Немного раздвиньте ноги, чтобы ступни не касались друг друга. Смежив веки, сделайте глубокий, медленный выдох (если нужно - прокашляйтесь) и приготовьтесь к расслаблению. Сейчас вы приступите к изучению техники глубокой релаксации.

При выработке условного рефлекса очень важно научиться выделять отдельные группы мышц и полностью расслаблять свою мускулатуру. Задача для многих сложная, но выполнимая; умение полностью расслабить мышцы служит основой глубокой релаксации. Начните с пальцев ног. Вначале напрягите пальцы, сильно распрямив и подняв их; подержав их несколько секунд в напряжении, резко и полностью расслабьте. Здесь важна не продолжительность фазы напряжения, а её интенсивность. Не держите мышцы напряженными слишком долго — их может свести судорогой, и тогда вместо полезного занятия вы проведете лишь ненужную и мучительную схватку с болью. Итак, общий принцип работы с мышцами следующий: максимально сильное напряжение несколько секунд, потом резкое и полное расслабление. И еще: напрягая пальцы ног, следите за тем, чтобы все остальные части стоп и тела были ненапряженны. Абсолютно устранить напряжение одной мышцы невозможно в принципе по той простой причине, что мышцы не могут не взаимодействовать; и все же мы можем сосредоточить наибольшее напряжение в одной отдельно взятой группе мышц. Поэтому старайтесь, чтобы в момент напряжения пальцев ног у вас не было такого же напряжения, скажем, лица или икр.

Закончили? Теперь с силой подверните расслабленные пальцы ног внутрь, к подошвам, напрягая свод стопы и икры (не забывайте, что пальцы ног уже расслаблены и больше не напрягаются!). Удержав указанные части в напряжении, через несколько секунд резко расслабьте их. То же самое проделайте с коленями и бедрами. Для этого сильно вдавите подколенные впадины в кровать, стараясь при этом не напрягать икры, своды стоп и пальцы. Далее переходите к ягодичным мышцам — напрягите их и сожмите вместе; удержав их в состоянии максимального напряжения, расслабьте ягодицы. После этого напрягите мускулатуру нижней части живота, с силой направив сжатые вместе бедра вниз. Через пару секунд резко расслабьтесь. Для выделения верхней части живота напрягите межреберные мышцы и втяните ребра внутрь. Через пару секунд резко расслабьтесь. Перейдите к плечевому поясу — с силой выгните плечи назад, вжимаясь в кровать. Через пару секунд резко расслабьтесь. Наконец, напрягите спину. Для этого представьте, что вы сгибаетесь, подобно луку, так, словно хотите плечами коснуться ягодиц, и сильно напрягите продольные мышцы спины (вы должны только представлять это, не сгибаясь колесом на самом деле). Через пару секунд резко расслабьтесь. Закончив с ногами и туловищем, проделайте то же самое с предплечьями и руками. Добиться выделения мускулов рук особенно сложно, так что вы при малейшей возможности должны тренироваться в этом отдельно (иначе вы только измучите себя, пытаясь справиться с этим во время упражнения на расслабление). Чтобы натренировать мышцы рук, последовательно напрягите и расслабьте сначала предплечья, потом кисти рук и, наконец, ладони (пальцы рук вначале сильно сожмите в кулаки, потом расслабьте).

Теперь напрягите мышцы шеи, сильно вжимаясь затылком в кровать. Затем напрягите мимическую мускулатуру лица буквально в «комочек», сжимая веки, глаза, губы, стискивая зубы и прижимая язык к передним зубам. Последним будет напряжение мускулатуры волосистой

части головы — не раскрывая глаз, «удивленно» вскиньте брови кверху так, чтобы движение достигло скальпа.

После расслабления мышц лягте ровно и неподвижно, слегка разомкнув зубы и полностью расслабив веки и язык. Мысленно проверьте каждый участок тела на отсутствие остаточного напряжения

«Поймав» напряженный участок, повторите в нем мышечное расслабление, следя за тем, чтобы в этот процесс не вовлекались остальные мышцы (вот где вам понадобится умение выделять мышцы). Ведущий.

Стрессовая реакция вызывает физиологическую готовность организма к физической деятельности. В этот момент увеличивается приток крови к сердцу и

поперечно-полосатой мускулатуре, напрягаются мышцы, наряду с этим уменьшается приток крови к желудочно-кишечной системе и коже, т. е. происходит мобилизация ресурсов организма, подготовка его к активным действиям. Организм находится в условиях возросшего напряжения и психофизиологической нагрузки. Если физической нагрузки нет, то подавляемые двигательные реакции способствуют увеличению нагрузки на сердце, а также ведут к эндокринным и другим физиологическим изменениям. При частом повторении таких случаев наступает психофизиологическая перегрузка, которая является основной причиной психосоматических заболеваний. Противостоять действию факторов напряжения помогают специальные тренировки. У человека, постоянно занимающегося физическими упражнениями, развиваются положительные изменения в организме, которые заключаются в улучшении функционального состояния систем организма, подвергающихся наибольшему напряжению в эмоциогенной ситуации. Такие изменения помогают организму успешно противостоять неблагоприятным эмоциональным воздействиям.

Для снятия телесной напряженности, восстановления естественной грации и свободы движения педагога можно использовать упражнения из ритмо-двигательной терапии. Характер формируется под влиянием страха наказания за нарушение социальных норм. В результате уже в детстве происходит подавление инстинктивных, естественных желаний (в том числе и в первую очередь - сексуальных). Сильнейшие эмоции, которые считаются «недопустимыми», действительно **не** допускаются к реализации, для чего искажаются в сознании и блокируются. Ребенок получает несомненный выигрыш: он избегает наказания (а возможно, получает поощрение), поэтому поначалу подавление «недопустимых» эмоций является сознательным актом. Со временем такое подавление становится привычным, автоматическим, и сознание может в этом почти не участвовать. Хронические мышечные зажимы блокируют три основных эмоциональных состояния: тревожность, гнев и сексуальное возбуждение. Защитный панцирь не дает человеку переживать сильные эмоции, ограничивая и искажая выражение чувств. Мышечные зажимы и черты характера служат одной и той же цели, выполняют одну и ту же функцию; они могут влиять друг на друга и подменять друг друга. **Психологический и физический (мышечный) панцирь** - это одно и то же.

Влияние на мышечный панцирь - метод ритмо-двигательной терапии. Работа с телом освобождает эмоции - гнев, стремление к удовольствию, тревогу, ненависть или любовь; они находят свое выражение, допускаются к реализации. После этого никакой панцирь не нужен - ни мышечный, ни психологический. Человек в буквальном смысле слова рождается заново. Для ритмо-двигательной терапии жизнь тела является зеркалом сознания. В процессе ритмического движения выражающее себя сознание выносит на поверхность, делает явным качество и специфику конфликтов личности, ее характерологические особенности. Различные категории движения - пространство, время, вес, направление - являются метафорами основных жизненных тем личности.

Упражнение 1. «Удержать равновесие»

В том, как человек удерживает равновесие тела при малой площади опоры, видно, насколько он внутренне уравновешен, уверен в себе и самостоятелен в тех ситуациях, когда не на что (или не на кого) опереться. Упражнение направлено на выявление и развитие этого качества. Двигайтесь медленно, плавно, без рывков и остановок, как бы перетекая из одной позы в другую.

Встаньте свободно. Сосредоточьтесь на своих внутренних ощущениях и почувствуйте в теле свою

внутреннюю опору, центр тяжести (на уровне пупка); почувствуйте себя парящим над землей, как

птица, опирающаяся распахнутыми крыльями на воздушный поток. После этого поднимите согнутую в колене правую ногу (бедро параллельно полу), закройте глаза и почувствуйте опору на землю. Откройте глаза и повторите то же с левой ногой.

Упражнение можно усложнить, если при его выполнении встать на носки.

Поразмышляйте, почему с закрытыми глазами вас начало «сносить» с опоры? На какой ноге было стоять легче - на правой, левой? (Левая сторона тела - социальные отношения, правая сторона - личные отношения с близкими людьми.)

Упражнение 2. «Приседание»

Поставьте стопы параллельно на расстоянии около 20 см. Присядьте на корточки так, чтобы обе пятки прикасались к полу; вес тела перенесите на передние части стоп. Попробуйте удержаться в этом положении без какой бы то ни было опоры. Если опора все же необходима, слегка держитесь за какую-либо мебель перед собой.

Если вам требуется опора, можно выполнять это упражнение, подложив под пятки валик из свернутого полотенца такой толщины, чтобы помочь вам сохранить равновесие, но не делать упражнение слишком легким, иначе цель упражнения - растяжение спазмированных мышц ног - не будет выполнена. Достижение этой цели можно приблизить, перенося попеременно тяжесть тела вперед и назад.

Если сидение в такой позе начнет вызывать боль, опуститесь на колени, отведите стопы назад и сядьте на пятки. Это может оказаться болезненным, если голени и стопы напряжены. Если это так, присядьте снова, чтобы расслабить лодыжки. Регулярное сидение на корточках и на пятках ускоряет процесс «отпускания».

Упражнение 3. «Мать-Земля»

Ритмичное топание по кругу под африканские ритмы в течение 7-10 минут. При этом шаг выполняется на полусогнутых ногах, стопа ставится на пол всей поверхностью, с топанием. Важно, чтобы было ощущение плотного соприкосновения стопы с землей. -Ритуалы древних племен, посвященные Земле, исполнялись на открытом твердом грунте. Когда исполнители танцевали, топая ногами в землю, поднималась пыль. Со стороны это выглядело так, будто исходит сила земная; танцоры как бы купаются в ней и впитывают ее. Чем сильнее удары ног в землю, тем выше поднимается пыль, тем больше силы отдает Земля. Чем ниже приседают танцоры, тем ближе они к Матери-Земле, тем раньше встречают они силу земную и тем сильнее становятся.

Упражнение 4. «Бульдозер и Пеньки»

Это упражнение можно выполнять как в парном, так и в групповом варианте.

Парный вариант:

Один из участников исполняет роль Бульдозера, который должен выкорчевать Пенек, роль

которого выполняет другой партнер. Тот, кто играет роль Пенька, должен, укоренившись, стоять

на месте и не сходить с него. Играющий роль Бульдозера пытается стащить партнера с этого места

всеми способами - хватая за руки, толкая и т. д. Через какое-то время партнеры меняются ролями.

Упражнение 5. «Груз ответственности».

Упражнение 6. «Границы»

Чтобы сохранить свою целостность, мы проводим вокруг себя невидимые границы. Мы позволяем другим приближаться к нам физически и психологически лишь до определенного расстояния, защищая себя от вредного воздействия или от чрезмерного влияния. Тот, кто не может отстаивать свои границы, создает трудности для себя самого и для окружающих. С другой стороны, когда мы устанавливаем границы на большом расстоянии от себя или делаем их непроницаемыми, мы становимся одинокими. Общаясь с другими, мы часто не замечаем этих психологических границ.

Неосторожно преступив их, мы оказываемся бестактными по отношению к человеку, а тот, кто нарушает наши границы, кажется нам бесцеремонным или тяготит нас. Немало конфликтов возникает из-за того, что в повседневной жизни мы недостаточно четко обозначаем границы вокруг своей личной территории и сами оказываемся невосприимчивыми к знакам, указывающим на приближение к чужим границам.

Данное упражнение помогает участникам стать более чувствительными к границам членов группы, с которыми им бывает трудно находить общий язык.

Посмотрите на всех членов группы и выберите кого-нибудь, с кем вам по какой-то причине трудно общаться. Сядьте друг напротив друга и задумайтесь на минуту о том, как вы в это мгновение можете представить себе ту невидимую психологическую границу, которую проводит вокруг себя ваш партнер. Как вам кажется, насколько близко он позволит вам подойти к себе? Каким образом? При каких условиях? Как он скажет вам «стоп!» или «подойди поближе»? Теперь найдите ту индивидуальную

границу, которую партнер очерчивает вокруг своего тела и которую он готов защищать. Приближая руки к партнеру с разных сторон, на разной высоте от ступней до макушки, выясните, в какой мере он позволяет вам приблизиться к нему в разных местах. Как вы сами себя чувствуете, приближаясь к его границам? Насколько вы уверены в себе и в какой мере позволяете партнеру подойти к вашим границам? Будьте чувствительны к сопротивлению с обеих сторон, а также к отступлениям назад. Где проходит ваша собственная граница и как вы ее защищаете? Завершение занятия. Рефлексия, обратная связь.

Литература.

1. Семенова Е. М. (автор-составитель) Тренинг эмоциональной устойчивости педагога. Учебное пособие. — М.: Изд-во Института Психотерапии, 2002. — 224 с.
 2. От мечты к открытию : Как стать ученым / Ганс Селье; Пер. с англ. Н. И. Войскунской; Общ. ред. М. Н. Кондрашовой, И. С. Хорола; Послесл. М. Г. Ярошевского, И. С. Хорола. М: Прогресс, 1987. 368 с: ил.
 3. Стресс: Тонкости, хитрости и секреты. - Серия книг «Ваше здоровье». - М.:Бук - пресс, 2006. 384 с.
 4. М. Е. Сандомирский
 5. Защита от стресса. Физиологически-ориентированный подход к решению психологических проблем.(Метод РЕТРИ). Издательство Института Психотерапии .Москва. 2001
- Р. Р. Набиуллина, И. В. Тухтарова., Механизмы психологической защиты и совладания со стрессом (определение, структура, функции, виды, психотерапевтическая коррекция). Учебное пособие. Казань, 2003