



**КУ «ЦПРПП»
Новомосковської міської ради**

Саногенна валіза психологічної допомоги

**Методичний інструментарій щодо прийомів і психотехнік з розвитку
психоемоційної саморегуляції та самодопомоги**

Новомосковськ 2023

Методичний інструментарій підготувала Олена Дударєва, психолог вищої категорії Комунальної установи «Центру професійного розвитку педагогічних працівників» Новомосковської міської ради.

У посібнику з'ясовано сутність стресу та впливу на людину, висвітлено практичні психологічні вправи та техніки щодо розвитку психоемоційної саморегуляції, самопомоги, життєстійкості особистості та психічного здоров'я і благополуччя.

Методичний інструментарій призначено практичним психологам, соціальним педагогам закладів освіти та всім представникам і представницям професій сфери «людина - людина».

Може бути використаний фахівцями та фахівчинями ментального здоров'я та широким колом читачів і читачок, які цікавляться здатністю особистості протистояти надзвичайним подіям, прагнуть зберегти власне психічне благополуччя, перебувати в ресурсі, нормалізувати свій психофізичний та психоемоційний стан, активізувати життєві резерви організму та покращити самопочуття.

ЗМІСТ

Вступ

I. Теоретичні аспекти стресу та його впливу на людину	4
1.1. Що таке стрес? Ознаки стресу.....	4
1.2. Методи гармонізації психофізичного стану людини.....	5
1.3. Емоційно-вольова регуляція психофізичного стану	6
II. Приклади психотерапевтичних вправ психотехнік	7
2.1 Вправи впливу на фізичне тіло.....	7
2.2 Вправи впливу на емоційний стан.....	10
2.3 Вправи впливу на думки, зміна світогляду.....	19
Список використаної літератури	28

Вступ

I. Теоретичні аспекти стресу та його впливу на людину

1.1. Що таке стрес?

Стрес (від англ. stress — напруга, тиск) — неспецифічна (тобто одна і та сама на різні подразники) реакція організму у відповідь на сильну дію подразника або новизну. Характеризується стерео+ типними змінами нервової та ендокринної систем і відповіддю на загрозу, реальну чи уявну. Неприємні події на роботі, фінансові проблеми, велике навантаження та проблеми в родині можуть призвести до стресу. Термін «стрес» у фізіологію та психологію вперше ввів у 1932 році Волтер Бредфорд Кеннон, але основоположником теорії стресу є канадський вчений, лікар Ганс Сельє. Ганс Сельє (1976) також запровадив терміни для позначення позитивного стресу (еустрес) і негативного стресу (дистрес).

В одних ситуаціях стрес може бути позитивним явищем, який стимулює людину до розвитку, в інших ситуаціях — може, навпаки, знижувати ефективність людини та впливати на якість здоров'я, породжуючи хронічні хвороби. Реакція на стрес починається зі збудження декількох систем в нашому організмі, зокрема і вегетативної нервової системи (підвищене серцебиття, високий тиск, зміна дихання, напружуються м'язи в тілі), яка виникає при появі емоції на ту чи ту подію. Існує три ступені стресу залежно від тривалості та інтенсивності: слабкий, середній і сильний.

Слід зазначити, що реакція людини на стрес супроводжується трьома фазами:

1 фаза — тривоги (організм стикається з подразниками і фактором середовища, що викликає певні відчуття, та намагається до нього пристосуватися);

2 фаза — відновлення (резистентності — адаптація до нових умов);

3 фаза — виснаження (якщо стресор продовжує дія+ ти тривалий час, відбувається виснаження внутрішніх ресурсів і нездатність організму адаптуватися, в результаті чого процес може перейти в патологічний характер і може завершитись хворобою чи летальним випадком).

1.2. Ознаки стресу

Емоційні ознаки:

- тривога;
- апатія;
- роздратованість;
- психічна втома.

Поведінкові ознаки:

- уникнення відповідальності та взаємостосунків;
- екстремальна або деструктивна поведінка;
- зневага до себе;
- погана здатність до суджень.

Фізичні ознаки:

- підвищена тривожність і стурбованість;
- часті захворювання та застуди;
- виснаженість;
- вживання у великій кількості ліків;
- фізична слабкість та скарги на самопочуття

Варто зазначити, що деякі події або стосунки з людьми частіше викликають стрес у людини, ніж інші. Це спричинено тим, що є певний стресовий фактор — конкретна умова або подія в навколишньому середовищі, яка дестабілізує людину чи загрожує їй, і, відповідно, під час появи такого фактору чуттєвість збільшується. Наші емоції обумовлені нашою оцінкою самої ситуації і того значення, яке ми їй надаємо. Найбільший стрес людина отримує, коли потрапляє в ситуацію, яку не може контролювати або впливати на неї. Тоді вона має вибір — зосередитися на проблемі або на власних емоціях та реакції і спробі їх контролювати. Існують також близькі до стресу психічні стани, до яких належать синдром емоційного вигорання, синдром хронічної втоми та фрустрація. Хронічний стрес інколи призводить до виснаження фізичних і духовних сил, та емоційного виснаження.

Отже, ми знаємо, що *стрес* — це реакція організму на незвичайну чи непередбачувану подію, і, володіючи цими знаннями, можемо навчитися зменшувати негативний вплив стресу на наш мозок і тіло. Для протистояння стресу можуть бути корисними нижче зазначені методи та вправи, які допоможуть заспокоїтися і позбутися зайвого збудження та напруження.

1.3 Методи гармонізації психофізичного стану людини.

Людина є цілісною біоенергоінформаційною системою, тому вплив на будь-яку з цих складових позначається і на інших. Умовно всі **методи гармонізації психофізичного стану людини** можна об'єднати в 3 групи:

1. Фізіологічний рівень регуляції психофізичного стану (вплив на фізичне тіло).
2. Емоційно-вольова регуляція психофізичного стану (вплив на емоційний стан).
3. Ціннісно-смысловий рівень регуляції психофізичного стану (вплив на думки, зміна світогляду).

Фізіологічний рівень регуляції психофізичного стану (вплив на фізичне тіло):

- достатньо тривалий і якісний сон (важливо провітрювати приміщення перед сном, дотримуватися режиму сну: засипати і прокидатись в один і той самий час);
- збалансоване, насичене вітамінами і мінералами харчування (особливо протистресовими вважаються мінерал магній і вітамін Е, який міститься у кукурудзі, моркві, ожині, горіхах, зернах соняшника, сої (до речі, плитка темного шоколаду швидко покращить ваш настрій));
- достатнє фізичне навантаження, заняття спортом, ранкова гімнастика;
- танці (танцювальні рухи під ритмічну музику сприяють звільненню від негативних емоцій, так само, як і будь-яка хатня робота);
- фітотерапія, гомеопатія (сприяє заспокоєнню чай з м'яти, настоянка з кореню валеріани; підвищує життєвий тонус настоянка елеутерококу, женьшеню, родіоли рожевої);

- масаж (допоможе як класичний масаж, так і масаж біологічно активних точок на руках і ногах людини; корисно просто походити босоніж по землі, або по насипаним у коробку камінчикам);
- терапія кольором (зелений та синій колір допомагають заспокоїтись, червоний та жовтий надають енергію і бадьорість);
- ароматерапія (запахи апельсину, бергамоту діють на нервову систему збуджуючи, з'являється відчуття приливу сил; запахи лаванди, анісу, шавлії діють заспокійливо, допомагають зняти нервову напруженість);
- терапія мінералами – дихальні вправи (заспокійливе з подовженим видихом дихання зменшує надлишкове збудження і нервову напруженість; мобілізуюче дихання з збільшеним вдихом допомагає подолати в'ялість, сонливість);
- баня і водні процедури (контрастний душ перед сном допоможе зняти втому дня, а зранку додасть бадьорості; взагалі, вода чудово змиває будь-який негатив).

Емоційно-вольова регуляція психофізичного стану (вплив на емоційний стан):

- гумор (сміх позитивно впливає на імунну систему, активізуючи Т-лімфоцити крові; у відповідь на вашу усмішку організм продукуватиме бажані гормони радості; гумор чудово «перезаряджає» негатив);
- музика (найкраще сприяє гармонізації психоемоційного стану прослуховування класичної музики, хоча у малих дозах рок теж буває корисним, він допомагає вивільнитись від негативних емоцій);
- спілкування з сім'єю, друзями;
- заняття улюбленою справою, хобі (комп'ютер, книжки, фільми, в'язання, садівництво, рибальство, туризм...);
- спілкування з природою (природа завжди дає людині відчуття приливу сил, відновлення енергії);
- спілкування з тваринами;
- медитації, візуалізації (існують цілеспрямовані, задані на певну тему візуалізації – уявно побувати у квітучому саду, відвідати улюблений куточок природи і т.д.);
- аутотренінги (самонавіювання)(емоційне напруження безпосередньо пов'язане з напруженням м'язів – у стані стресу організм входить у стан «бойової готовності» до активних дій; знімаючи напруження певної групи м'язів, можна впливати на негативні емоції, позбавитись від них).

Пам'ятайте, що подібне притягує подібне: чим ми цей світ наповнюємо через думки, емоції, вчинки, те до нас і повертається. Як говориться у відомій приказці: «Що посієш, те й пожнеш».

II. Приклади психотерапевтичних вправ та психотехнік

2.1 Вправи впливу на фізичне тіло

Вправа “М’язова енергія”.

Напружте ліву ногу – так, якби ви вдавлювали каблуком цвях у підлогу. Перевірте, як розподілена м’язова енергія у тілі. Чому напружена і права нога? А у спині немає надлишків напруження?

Встаньте, нахиліться. Напружте спину так, якби вам поклали на спину ящик з великим вантажем. Перевірте напруження у тілі.

Вправа “Напруження – розслаблення”.

Встаньте прямо і зосередьте увагу на правій руці, напружуючи її як можна сильніше, до межі. Через декілька секунд скиньте напруження, розслабте руку. Аналогічну процедуру зробіть по черзі з лівою рукою, правою та лівою ногами, попереком, шиєю.

Виконання психотехнічних вправ не потребує багато часу і спеціальних приміщень. Самостійно або у парі з іншим педагогом їх можна виконувати на перерві або після уроків.

Вправа «Солдатики»

Мета: глибоке розслаблення, зняття напруги та стресу.

Інструкція: Зараз ми будемо експериментувати! Будемо змінювати відчуття сильної напруги та безмежного розслаблення. За командою «Солдати!» - вирівнятися та сильно-сильно напружити всі м’язи, не рухатися і не розмовляти. За командою «Відбій!» - розслабитися і хитатися як маріонетки на мотузках. Коли будемо хитатися можна розмовляти. Повторити декілька разів.

Вправа «Гімнастика по колу»

Мета: відпрацювання м’язового прийому, що використовуються для активізації організм

Час — сім хв.

Інструкція. Нехай кожен по черзі зараз виконає якусь легку гімнастичну вправу. Решта по колу цю вправу повторюють.

Обговорення. Як ви себе відчуваєте після виконання вправи?

Очікуваний результат: активізація учасників.

Вправа «Маска релаксації»

Мета: ознайомлення із прийомом самопомоги «маска релаксації».

Час — сім хв.

Інструкція. Сядьте зручно. Максимально розслабтесь.

М’яко опустити повіки, уявний погляд направте на кінчик носа, язик м’яко притисніть до коренів верхніх зубів зсередини. Нижню щелепу розслабте до легкого відвисання і ледве випніть вперед (ніби при вимові звуку «к»). Побудьте в цьому стані. Відчуйте його.

Інформація для міркування. Маска релаксації особливо потрібна людям з надмірною напругою певних груп м’язів («м’язові затиски»). Локалізація «м’язових затисків»

залежить насамперед від форми емоційного збудження. Так, під час гарячої суперечки з «тиском» на голосові зв'язки часто напружується передня частина шиї, переважно в районі гортані. В емоційно «напруженій» обстановці нерідко виникає напруженість м'язів у вигляді стискання кулаків, стиснення губ і т. д. Велике значення мають індивідуальні особливості особистості, виховання, уміння володіти собою.

Обговорення: Як ви себе відчуваєте після виконання вправи?

Очікуваний результат: розслаблення учасників; набуття навичок створення «маски релаксації».

Вправа «Вдих — видих»

Мета: практичне ознайомити учасників з мобілізуючим і заспокійливим типами дихання.

Час — п'ять хв.

Інструкція. Сядьте зручно. Максимально розслабтесь.

1. Зробіть глибокий вдих і короткий видих. Повторіть декілька раз. Прислухайтесь до своїх відчуттів.

2. Зробіть короткий вдих і глибокий видих. Повторіть декілька раз. Прислухайтесь до своїх відчуттів.

3. Порівняйте свої відчуття після першого і другого типів дихання.

Обговорення. Як ви себе відчуваєте після виконання вправи? Чи відчули ви відмінність між різними типами дихання?

Очікуваний результат: тонізація учасників.

Вправа «Повне дихання»

Мета: практично ознайомити учасників з повним диханням.

Час — сім хв.

Інструкція. Для виконання повного дихання необхідно сісти, випрямити спину, розслабитися. Видихніть, вдихніть і починайте розслабляти м'язи живота. Це призводить до ще більшого наповнення легенів повітрям. Але на цьому вдих не закінчується. Продовжуйте активно вдихати повітря, поки не наповните грудну клітку (ви відчуєте, як вона збільшується в розмірах). На мить затримайте дихальний цикл, а потім починайте повільно випускати повітря. У міру вивітрювання повітря розслабляйте грудну клітку, втягуйте в себе живіт, буквально видавлюючи залишки повітря. Видих можна супроводжувати звуком «хм-м-м»

Обговорення. Як ви себе відчуваєте після виконання вправи?

Очікуваний результат: тонізація учасників.

Вправа з китайської гімнастики

Мета: ознайомити учасників з дихальною технікою для фізичного і психологічного збадьорення.

Час — сім хв.

Інструкція: Зробіть три короткі носові вдихи без видихів. На перший вдих витягніть руки перед собою на рівні плечей. На другий вдих розведіть руки в сторони теж на рівні плечей. На третій вдих підніміть руки вгору над головою. Зробіть довгий видих через рот, при цьому руки тримаєте за головою, пальці стиснуті в замок, лікті розслаблені. Вправу слід повторити п'ять—шість разів.

Обговорення. Як ви себе відчуваєте після виконання вправи?

Очікуваний результат: розвиток креативності, фізичне і психологічне збадьорення.

Вправа для дітей «Дихання з улюбленою іграшкою на животі»

Запропонуйте дитині посадити невелику іграшку собі на животик і попросіть глибоко вдихати та видихати, аби іграшка повільно гойдалася, наче на хвилях.

Вправа «Твердий, як камінь і м'який, як вода»

Дитина каже: «Я твердий, як камінь» - і з усіх сил напружує м'язи рук, ніг і всього тіла – а ви рахуєте до п'яти. Потім кажете: «Стань м'яким, як вода» - і дитина різко розслаблюється, скидає напругу.

Техніка «5 елементів» допомагає повернути людей в «тут і тепер».

Потрібно задати собі 5 послідовних груп питань та дати відповіді:

1. Що я зараз бачу?
2. Які емоції відчуваю?
3. Які тілесні відчуття? Де вони в тілі?
4. Про що я зараз думаю?
5. Що для мене зараз є корисним та важливим? Що корисного для себе я можу зробити? Якої допомоги потребую?

Цикл питань можна повторювати декілька разів, поки не відчуєте полегшення.

Вправа «Продихай стрес»

Мета: навчитися керувати диханням Хід вправи: На рахунок 1,2,3,4 повільно вдихати впевненість. На рахунок 5,6,7,8 повільно видихати тривогу. Повторювати 7–8 раз. Практикувати щодня на самоті протягом 2–3 тижнів. Вказівним пальцем правої руки промалювати по долоні лівої руки уявний квадрат і зробити повільний вдих на рахунок 1,2,3,4. Промалювати у зворотному напрямку ,видихнути повільно на рахунок 5,6,7,8.Те саме зробити на правій руці. Повторювати 7–8 раз. Практикувати на самоті протягом 2–3 тижнів.

Вправа «Димок»

Мета: вчитися фізичній релаксації . Хід вправи: Стати рівно, ноги на ширині плечей, заплющити очі. Почати повільно розкачуватись з ноги на ногу, обертаючи свій ритм розкачування. Поступово обертатися по спіралі, розкачуючись по колу у зручному напрямку. Уявіть, що ви – струмінь, легкого, невагомго диму... повільно, по спіралі ви піднімаєтесь угору, все вище і вище... Ви відчуваєте свободу і легкість, ви відпочиваєте...запам'ятайте цей стан. А тепер повільно, по спіралі повертайтеся назад. Як тільки торкнетесь землі, ви можете відкрити очі. Повторити вправу 5-6 раз.

Вправа «Хребці-вагончики»

Мета: вчитися фізичній релаксації . Хід вправи: Встати. Заплющити очі. Розслабити тіло. Уявити , що хребці –це вагончики, а голова–потяг. Повільно опускати голову, зігнути спину. Нехай голова потягне за собою всі хребці–вагончики. На 1 хв. зафіксувати положення. Повільно рухатися в зворотному напрямку. Хвилину посидіти спокійно, повільно дихаючи . Повернутися в кімнату. Вправа «Гора з плеч»
Мета: вчитися фізичній релаксації . Хід вправи: Встати. Широко розставити ноги, підняти плечі, відвести їх назад, злегка напружуючи і зводячи в лопатках. Тримати плечі напруженими 5-10 секунд. Після цього різко опустити плечі, «скинувши» гору з плечей. Повторити вправу 5- 6 разів.

Вправа «Піджак на вішалці»

Зняти напруження в м'язах можна не лише, лежачи або сидячи, а й стоячи чи навіть ідучи. Для цього достатньо уявити себе «без кісток», зробленим ніби з гуми, або уявити своє тіло піджаком, що висить на вішалці. Порухайте тілом, яке, наче вільно висить на хребті. Відчуйте, як вільно гойдаються руки, плечі, тазовий пояс, коли ви рухаєте хребтом.

Коли людина хвилюється, її дихання прискорюється і стає поверхневим. Щоб не допустити надмірної емоційної реакції під час стресових ситуацій, потрібно стежити за тим, щоб дихання залишалось глибоким і повільним.

Вправа Ритмічне дихання»

Помітивши, що ви починаєте хвилюватися, напружуватися, обурюватися, починайте дихати за таким принципом: вдихаючи, рахуйте до трьох, видихаючи, також рахуйте до трьох. Потім спробуйте зробити видих іще тривалішим: видихаючи, рахуйте до п'яти, до семи тощо.

Вправа «Рахунок»

Цю вправу можна робити в будь-якому місці. Потрібно сісти зручніше, скласти руки на колінах, поставити ноги на землю й знайти очима предмет, на якому можна зосередити свою увагу.

Щоб знайти потрібний ритм рахунку, дихайте повільно й спокійно, відгороджуючись від усіляких хвилювань за допомогою уяви. Цей метод дуже добре послаблює стрес.

1. Почніть рахувати від 10 до 1, на кожному рахунку роблячи вдих і повільний видих. Видих має бути помітно довше вдиху).
2. Заплющить очі. Знову порахуйте від 10 до 1, затримуючи подих на кожному рахунку. Повільно видихайте, уявляючи, як з кожним видихом зменшується й нарешті зникає напруження.
3. Не розплющуючи очі, рахуйте від 10 до 1. Цього разу уявіть, що видихуване вами повітря пофарбоване в теплі пастельні тони. З кожним видихом кольоровий туман стає густішим, перетворюється на хмари.
4. Пливить ласкавими хмарами доти, поки очі не розплющяться самі.

Через тиждень почніть рахувати від 20 до 1, ще через тиждень – від 30, і так до 50.

2.2. Вправи впливу на емоційний стан

Вправа “Зосередження на емоціях і настрої”.

Зосередьтеся на внутрішньому мовленні. Зупиніть внутрішнє мовлення.

Зосередьтеся на настрої. Оцініть свій настрій. Який він? Хороший, поганий, середній, веселий, сумний, при піднятий?

А тепер зосередьтеся на ваших емоціях, спробуйте уявити себе в радісному, веселому емоційному стані. Згадайте радісні події вашого життя.

Вправа «Усмішка»

Мета: відпрацювання прийомів самополіпшення настрою.

Час — п'ять хв.

Інструкція. Дістаньте люстерко.

Подивіться на себе. Усміхніться собі. Підморгнить собі. А тепер станьте рівно. Підніміть голову.

Інформація для міркування. Під впливом усмішки розслаблюються м'язи, що веде до зниження емоційної напруженості на основі закону зворотного зв'язку. Крім того під впливом усмішки й сміху поліпшується кровопостачання головного мозку, підвищується рівень ендорфінів, збільшуються антистресорні можливості людини. Усмішка — не тільки показник здоров'я, але і його важливий резерв. Усмішка викликає наслідувальний рефлекс: усміхнена людина заражає оточуючих прагненням посміхатися, тобто усмішка породжує усмішку.

Обговорення: Які виникали думки й почуття під час і після виконання завдання?

Очікуваний результат: активізація учасників; зняття емоційного напруження; створення приємного настрою.

Вправа «Дерево та лось»

Мета: емоційне та фізичне розвантаження.

Об'єднуємо групу в пари. Один з пари – лось, другий – дерево.

Інструкція: Дерево міцно тримається в землі, а лось бажає почесати спинку, боки та роги об дерево, пободати, пощипати його. Починайте! Потім поміняєтеся ролями!

Вправа «Кошик сміття»

Мета: звільнення від негативних почуттів та емоцій.

Посеред кімнати психолог ставить символічний кошик для сміття. Учасники мають можливість поміркувати, навіщо людині відро для сміття і чому його потрібно постійно звільняти.

Психолог: «Уявіть собі життя без такого відра: коли сміття поступово заповнює кімнату, стає неможливо дихати, рухатися, люди починають хворіти. Те ж відбувається і з почуттями – у кожного з нас накопичуються не завжди потрібні, деструктивні почуття, наприклад, образа, страх...

Я пропоную всім викинути в сміттєве відро старі непотрібні образи, гнів, страх. Для цього на аркушах паперу напишіть ваші негативні почуття: «**я ображаюся на...**», «**я серджуся на...**» тощо.

Рухлива вправа для зняття напруги «Все навпаки»

Мета: розминка, активізація учасників, покращення їх психоемоційного стану.

Час — п'ять хв.

Завдання: учасники мають виконувати рухи услід за ведучим, при цьому не повторювати їх, а робити все навпаки. Так, якщо ведучий підніме руку, учасники повинні опустити її; якщо ведучий розводить долоні — їх необхідно скласти; швидко махне рукою направо, учасники — повільно наліво. Той, хто помилиться, вибуває з гри.

Очікуваний результат: активізація учасників, покращення настрою, зняття психічної напруги, яка виникає після попередніх видів роботи.

Вправа «Музичні мрії»

Мета: практичне ознайомлення із прийомом «мріяння, або моделювання майбутньої ситуації».

Час — 7 хв.

Обладнання: аудіозапис спокійної музики.

Інструкція. Сядьте зручно. Заплющте очі. Розслабтесь.

Слухаючи музику, уявіть собі приємну для вас ситуацію з майбутнього. Уявіть її якомога детальніше.

Побудьте якийсь час у цій ситуації. Насолодіться нею.

Тепер поступово поверніться в цю кімнату. Глибоко вдихніть, видихніть. Стисніть кулачки. Розплющте очі.

Обговорення. Які думки й почуття виникали під час виконання завдання?

Очікуваний результат: розслаблення, створення приємного настрою.

Завдання «Образне відтворення ситуації, що викликає тривогу»

Мета: практичне ознайомлення із прийомом «образне відтворення ситуації, що викликає тривогу».

Час — 5 хв.

Інструкція. Сядьте зручно. Розслабтесь. Заплющте очі.

Уявіть просту ситуацію, що викликає у вас тривогу.

Щойно вона з'являється, владно, наказово скажіть: «Стоп», «Спокійно».

Обговорення. Чи легко було уявити тривожну ситуацію? Чи вдалося зупинити тривогу? Які думки й почуття виникали під час його виконання?

Очікуваний результат: набуття навичок застосування прийому.

Вправа «Закляття сміхом»

Мета: практичне ознайомлення із прийомом «уявлення ситуації, що викликає тривожний стан», та своєї поведінки в гумористичному світлі.

Час — 20 хв.

Обладнання: папір, олівці, фарби, стаканчики з водою, пензлики.

Інструкція. Намалювати свій маленький страх (п'ять — сім хвилин).

А тепер передайте свій малюнок сусіду праворуч нехай він/вона домалює у ньому щось кумедне. На домальовування у вас є дві хвилини.

Після того, як дві хвилини збігають, малюнок знову передається сусідові праворуч, який теж домальовує щось кумедне. Так малюнок передається доти, доки не повернеться до свого автора. Після повернення малюнку відбувається обговорення.

Обговорення. Як емоції викликає у вас домальований малюнок? Чи став ваш страх менш страшним? Які думки й почуття виникали під час виконання вправи?

Очікуваний результат: подолання власного страху.

Завдання «Як муху перетворити на слона»

Мета: практичне ознайомлення із прийомом гіперболізація емоційного стану.

Час — 7 хв.

Інструкція. Розділіться на трійки.

Нехай хтось, за бажанням, розкаже партнерам про свій невеликий страх або тривогу.

Після завершення оповіді, спробуйте розвинути цей страх або тривогу до абсурду.

Обговорення. Чи легко було виконувати завдання? Які думки й почуття виникали під час його виконання?

Очікуваний результат: подолання власного страху, набуття навичок гіперболізації.

Вправа «Я вам пишу...»

Мета: практичне ознайомлення із методом вербалізації переживань.

Час— 15-20хв.

Обладнання: папір для записів, ручки.

Інструкція. Напишіть листа собі або іншій людині, якій ви хотіли б висловити свої почуття, але не наважуєтесь або не маєте такої можливості (10-15 хвилин).

Примітка. Якщо комусь із учасників потрібно більше часу для завершення листа, варто дати таку можливість. З рештою групи продовжити працювати за планом заняття.

Обговорення. Чи легко було виконувати завдання? Які думки і почуття виникали під час його виконання?

Очікуваний результат: зняття психологічної напруги, відреагування переживань.

Вправа «Моя найкраща подорож»

Мета: усвідомити цілющий потенціал власних спогадів і подорожей.

Час — 20-30 хв.

Інструкція. Сядьте зручно. Заплющте очі. Розслабтесь.

Згадайте подорож, яка викликала у вас найприємніші враження. Уявіть її максимально яскраво.

Тепер розкажіть про цю подорож групі. Розкажіть так, щоб група «помандрувала» разом з вами.

На кожен розповідь дві — три хвилини.

Обговорення. Які думки й почуття виникали, коли слухали про подорожі інших? Яка розповідь сподобалась найбільше? Чи легко було описувати свою мандрівку? Які виникали емоції, коли виступали в ролі оповідача? Чим був обумовлений вибір тої чи іншої мандрівки? Чи задоволені собою як оповідачем? Куди захотілося поїхати?

Очікуваний результат: розслаблення, зняття емоційного напруження; створення приємного настрою.

Обговорення «Мої колекції»

Мета: усвідомити цілющий потенціал колекціонування.

Час — 5-7 хв.

Інструкція. Згадайте, які колекції ви збирали. Чи колекціонуєте ви щось зараз? Що дає вам колекціонування?

Обговорення. Які думки й почуття виникали під час обговорення?

Очікуваний результат: розслаблення, створення приємного настрою.

Вправа «Малювання на вільну тему»

Мета: ознайомлення із можливостями власної творчості як прийому самопомогі.

Час — 20-30 хв.

Обладнання: папір, олівці, фарби, стаканчики з водою, пензлики.

Інструкція. Намалюйте те, що вам хочеться. Постарайтеся отримати від цього процесу максимум задоволення.

Очікуваний результат: розкриття творчого потенціалу учасників; створення приємного настрою.

Обговорення: Що саме ви намалювали? Розкажіть про свій малюнок. Як він називається? Які думки й почуття виникали під час малювання? Чи отримали ви задоволення від виконання завдання?

Слайд-шоу «Краса довкола»

Мета: створення приємної атмосфери, зняття психічного напруження.

Час— 10 хв.

Обладнання: добірка фото з красивими пейзажами природи, інших міст, картинами, космосу тощо; аудіо-запис красивої музики.

Інструкція. Прогляньте запропоноване слайд-шоу. Постарайтеся отримати від цього процесу максимум задоволення.

Очікуваний результат: створення приємного настрою, розслаблення.

Обговорення: Які думки й почуття виникали під час перегляду? Чи отримали ви задоволення від перегляду?

Вправа «Пошук краси довкола»

Мета: відпрацювання прийомів «творче спілкування з природою» та «пошук натхненності у повсякденному».

Час— 10 хв.

Примітка. Цю вправу бажано виконувати на відкритому повітрі. Доцільно вийти на вулицю, у парк чи сквер. Якщо немає такої можливості, то можна виконати завдання, дивлячись у вікно.

Інструкція. Давайте вийдемо на вулицю. Постарайтеся віднайти довкола красу.

Обговорення: чому ви побачили красу, натхнення? Які думки й почуття виникали під час пошуку?

Очікуваний результат: активізація учасників; розкриття їх творчого потенціалу; зняття емоційного напруження; створення приємного настрою.

Обговорення досвіду застосування емоційно-стресових прийомів у власному житті: у яких ситуаціях використовують їх учасники? Як часто? Який ефект?

Вправа «Скринька радості»

Мета: формування ресурсних вмінь; робота з уявою.

Хід вправи:

В індійських племенах є традиція – з дитинства збирати речі, які нагадують про радісні та приємні події. Коли індіанцеві ставало важко, він знаходив.

затишне місце, усамітнювався і розкладав по черзі предмети, розглядав їх, пригадував приємну подію, пов'язану з цим предметом. Цим самим він занурювався в щасливу мить, наповнювався нею, ще раз проживав її. Це допомагало йому відновити сили, змінити емоційний стан на позитивний.

Тренер пропонує учасникам пригадати та назвати такі речі, які нагадували б про приємні події. Учасники по колу висловлюються і передають скриньку радості.

Тренер запитує, чи є у когось така сімейна традиція, збирати таку скриньку, яка б допомагала у важкі хвилини життя повернутися в приємні щасливі моменти?

Техніка для заспокоєння «Злити негативні думки у трубопровід»

1. Піднесіть долоні до теплої води, відчуйте її температуру та зосередьтеся на відчуттях у долонях. Які вони?
2. Уявіть, що ваші тривожні та сумні думки пливуть у трубопровід разом з водою.
3. Переключіть на холодну воду. Відчуйте, що змінилося? Які відчуття?
4. Поверніться до теплої води. Які відчуття?
5. Повторюйте допоки не відчуєте спокій.

Арт - техніка «Фортеця»

Для зниження тривожності, страху та відновлення рівноваги, спокою та впевненості.

1. Займіть зручне положення.
2. Уявіть собі свою фортецю, яка зможе вас оберігати від різних небезпек, яка вона, з якого матеріалу, що є поряд.
3. Уявіть себе в цій фортеці, які відчуття?

4. Наскільки вам там безпечно? (0-10). Якщо ви не відчуваєте достатньої безпеки, спробуйте додати щось, що допоможе її відчути (охорона, гармати, ще вищі стіни, чарівна паличка...) і знов оцініть безпеку від 0 до 10.

5. А тепер намалюйте її на аркуші паперу.

Коли людина знаходиться у небезпечній ситуації, пропонується повернутися уявно у свою фортецю. Це працює тому, що наш мозок не відрізняє де реальні події, а де уява. Тому, коли ви бачите сновидіння, або уявляєте подію, то реакція вашого організму майже така сама, як ніби ви знаходитесь безпосередньо в тій ситуації.

Гра «Кричалки»

Мета: психологічне розвантаження, розвиток уважності, вміння контролювати себе.

Червоний кружечок – тупотіти і кричати; **Жовтий** – рухатися і шепотіти;

Синій – стояти і мовчати.

Руханка «Синергія». 3 хв.

Мета: розвантажити та розвивати відчуття єдності. Хід вправи : Тренер пропонує стати в коло та присісти так, ніби учасники сидять на стільцях. Порахувати, скільки часу вони можуть утримуватись в такому положенні. Запропонувати стати тісно один до одного , присісти на рахунок «раз» на коліна тим , хто стоїть позаду .
Висновок: сила – в єдності та міцності.

Вправа «Проговори стрес»

Мета: вчитися звільнятися від негативних думок та емоцій Хід вправи: Сісти зручно та розслабити тіло. Закрити очі. Повільному вдихнути повітря, на видиху починати «гудіти». Повторювати 7–8 раз. Практикувати на самоті протягом 2–3 тижнів. Вислів «так–так–так» промовляти з різною інтонацією. Повторювати 7–8 раз. Практикувати на самоті протягом 2–3 тижнів

Вправа «Світлофор». 5-10 хв.

Мета: вчитися керувати власним емоційним станом , володіти собою. Хід вправи: Тренер пропонує учасникам відповісти на питання: «Яка перша емоція виникає в стресовому стані?» Учасники відповідають. Тренер пропонує діяти покроково в стресовому стані, використовуючи метод «Світлофор». А саме: зупинитися, заспокоїтися, потім – діяти. Важливо на перших двох кроках володіти техніками саморегуляції стану. На даному етапі можна запропонувати бажаним учасникам «пройти» із власною проблемою по уявному коридорі, використовуючи метод «Світлофор». Обговорити відчуття та емоції.

Вправа «Висока енергія»

Мета: формувати вміння відновлювати власні резерви.

Хід вправи: Уявіть собі яскраве зоряне небо. Виберіть собі найяскравішу зірку. А тепер проковтніть її. Вона вибухає в вас, наповнюючи весь організм енергією. Енергія проникає в усі клітини вашого організму, наповнюючи його бажанням щось змінювати, діяти.

Вправа «Генератор енергії»

Мета: формувати вміння відновлювати власні резерви.

Хід вправи: Уявіть перед собою фантастичний генератор енергії та «ввімкніть» його. Уявіть собі та відчуйте, як енергія впливає на вашу передню частину тіла, наповнює груди, м'язи. Вдихайте її. Поступово переміщайте генератор енергії праворуч та ліворуч від себе. Відчуйте тепло хвиль на спині, руках, голові, ногах. Відчуйте наявність енергії в кожній ділянці вашого тіла, вашу готовність вирішувати найскладніші завдання. В вашому тілі немає ознак втоми, стресу. Вигенератор енергії.

Вправа «Спокій»

Мета: формувати вміння шукати внутрішній спокій, ресурс. *Хід вправи:* Тренер пропонує учасникам назвати образи, які асоціюються у них зі спокоєм, рівновагою, записує на фліпчарті. Наприклад, глибини океану, які завжди нерухомі й спокійні навіть у найсильніший шторм на поверхні. Сформууйте цей образ у своїй уяві, відчуйте, як вас наповнює його енергія й потужність. Зафіксуйте це відчуття і повертайтеся до нього при потребі.

Вправа «Дерево»

Мета: формувати вміння шукати внутрішній стержень, опору; вертатися до природної осі.

Хід вправи: Станьте зручно. Заплющуйте очі. Уявіть дерево. Ви бачите його міцний стовбур, гнучке гілля. Його крона дуже густа. Через неї ледь проходить сонячне проміння. Уявіть, як по стовбуру рухаються живильні соки, як вони підживлюють дерево, як воно з насолодою п'є цю живильну воду. Відчуйте себе деревом. Ваше тіло – це стовбур. З ваших ступенів росте глибоке, міцне коріння, яке проросло глибоко в землю. Ви відчуваєте міцний зв'язок з землею. Відчуйте, як через коріння живильні соки землі наповнюють вас. Ви стаєте міцнішим, непохитним. Рухайте пальцями ніг, ніби зариваєтесь глибоко в землю. Ви ніби відчуваєте грудочки землі, які проходять у вас між пальцями. Ви стоїте міцно, бо сама земля є для вас опорою. Побудьте в цьому стані. Коли будете готові, повертайтеся в кімнату.

Вправа «Ситечко»

Мета: формувати вміння позбуватися негативу.

Хід вправи: Заплющуйте очі. Уявіть, що ви стоїте ногами на величезному ситечку з дрібними отворами. Уявіть, що ситечко починає повільно підніматися вгору, проходячи крізь вас. На ньому залишаються всі ваші нездужання, неприємності, стреси. Проходячи крізь голову, це ситечко забирає ваші негативні думки, переживання. Уявіть собі весь негатив як крупинки сміття, що залишаються на ситечку. Коли ситечко повністю вас сканувало, над головою у вас засвітилося Сонце. Нехай воно випалить весь негатив разом із ситечком. Після цього золоте світло Сонця заповнює ваше тіло і свідомість. Ви повністю розслаблені. Коли будете готові, повертайтеся в кімнату. *Вправа «Скептики–оптимісти»* **Мета:** формувати позитивне мислення *Хід вправи:* Тренер пропонує обмежуючі фрази із запропонованої таблиці перефразувати в ресурсні Н–д, я сьогодні зламала каблук, зате буде змога придбати нові туфлі.

Вправа «Кольоровий симпозіум». 15-20 хв.

Мета: опрацювати інформацію про способи керування стресом.

Хід вправи: Тренер пропонує учасникам об'єднатися в групи за кольором планшетників та опрацювати в групах інформаційні повідомлення протягом 5 хв. Групи презентують матеріал .

1.Представники коричневих планшетників виступають з темою «Вроджена стресостійкість» (чіпляють матеріал до фундаменту імпровізованої будівлі). 2.Представники білих– про фізичні способи керування стресом. 3.Представники червоних –про емоційні способи керування стресом. 4.Представники синіх– про духовні способи керування стресом. 5.Представники зелених – про психологічні способи керування стресом . Протягом виступів до імпровізованого будиночка учасники причіплюють «вікна – способи». Питання для обговорення: – Який із способів, на вашу думку, є найбільш дієвим ? Чому?

Руханка «Струм». 2 хв.

Мета : створення позитивного емоційного фону , підвищення інтеграції та згуртованості. Хід вправи: Учасники піднімаються, беруться за руки. Тренер починає передавати струм, потискуючи правою рукою руку сусіда праворуч. Учасники по колу передають потискання , поки воно не повернеться до тренера.

Вправа «Сейф»

Мета: формування ресурсних вмінь; робота з уявою.

Хід вправи: Сядьте зручно. Розслабте тіло. Заплющьте очі. Уявіть собі ящик для неприємних спогадів. Цей ящик –дуже надійний. Це може бути сейф, ящик, скриня, шафа, бункер. Знайдіть його в своїй уяві. Подивіться, як він зачиняється, як відчиняється: ключиком, словами, жестом. Спробуйте відімкнути, замкнути. Тепер для експерименту візьміть фото і уявіть, як ви підходите до сейфа, відкрийте його, покладіть туди фото, закрийте сейф. Тепер спробуйте зробити це із неприємними спогадами, неприємною розмовою. Перекладіть це в рамку, поставте в ящик. Закрийте його. Ви зосереджені, спокійні. Цього спогаду більше немає у вашому житті. Побудьте ще кілька хвилин в цьому місці. Коли будете готові, повертайтеся в кімнату

Вправа «Хмари»

Мета: розвиток уяви як ресурсу. Лежачи на спині, розслабтеся, дихайте животом. З кожним видихом уявіть, що всі Ваші біди і проблеми вилітають з повітрям, і перетворюються на білі, пухнасті хмари. Уявіть, що Ви лежите на зеленій травичці, дивлячись в небо, і спостерігаєте як теплий, літній вітер відносить ці хмари все далі, за горизонт. Тепле сонечко гріє Вас, і заповнює утворену всередині порожнечу своїм теплом. Вдихайте це тепло з кожним вдихом. Продовжуйте, поки не відчуєте, що Ваша свідомість повністю очистилася від негативних думок.

Вправа «Книга»

Уявіть себе книгою, що лежить на столі (або будь-яким іншим предметом, що знаходиться в полі зору). Варто докладно сконструювати у свідомості внутрішнє «самопочуття» книги її спокій, положення на столі, обкладинку, що захищає від зовнішнього впливу сторінки. Крім цього, постарайтесь подумки ніби «від імені книги» побачити кімнату та розташовані в ній предмети: олівці, ручки, папір,

зошити, стілець, книжкову шафу тощо. Вправа проводиться протягом 3-5 хвилин і повністю знімає внутрішнє напруження, переводячи його у світ предметів.

Вправа «Внутрішній промінь»

Прийміть зручне для вас положення тіла. Уявіть, що всередині вашої голови, у верхній її частині, виникає світлий промінь, який повільно і послідовно рухається зверху вниз і повільно, поступово освітлює обличчя, шия, плечі, руки теплим, рівним і розслаблюючим світлом. У міру руху про мене розгладжуються зморшки, зникає напруга в ділянці потилиці, послаблюється складка на лобі, розслаблюються брови, «охолоджуються» очі, послаблюються затискачі в кутах губ, опускаються плечі, звільняються шия і груди. Внутрішній промінь ніби формує нову зовнішність спокійного, визволеної людини, задоволеного собою і своїм життям. Виконайте вправу кілька разів – зверху вниз.

Вправа «Мильні бульбашки»

Тренер пропонує ще один ресурс у вирішенні складних життєвих ситуаціях. Це – створення позитивного настрою та життєвого тону за допомогою мильних бульбашок. Давайте подивимося у кого вона найбільша.

Вправа «Ворона на шафі»

Якщо певна людина викликає у вас негативні емоції, а вам доводиться взаємодіяти з нею, можна зменшити своє напруження, подумки домальовуючи реальну картину ситуації.

Наприклад, уявіть цю людину дуже маленькою, у смішному вбранні, або розташуйте її на значній відстані від себе, у дивному місці, змініть в уяві тембр її голосу тощо. Тобто віднайдіть такі доповнення до психотравмуючої ситуації, що зроблять її кумедною або незначущою для вас.

Вправа «Настрій»

Кілька хвилин тому ви почули погану новину чи закінчилася неприємна розмова...

Як зняти неприємний осад? Візьміть фломастери. Розслаблено, лівою рукою намалюйте абстрактний малюнок: кольорові нитки, лінії-сюжети, фігури. Важливо при цьому повністю зануритись у свої переживання, вибрати колір і провести лінії так, як вам хотілося б, щоб вони цілком збігалися з вашим настроєм.

Намагайтеся уявити собі, що ви переносите свій сумний настрій на папір.

Закінчили малюнок? А тепер перегорніть аркуш і на звороті напишіть 5-7 слів, які відображають ваш настрій, ваші почуття. Довго не думайте і не намагайтеся бути ввічливими: необхідно, щоб слова виникли спонтанно, без спеціального контролю.

Після цього ще раз подивіться ваш малюнок, ніби заново переживаючи свій настрій, перечитайте слова, і з задоволенням, емоційно, розірвіть аркуш, викиньте в кошик.

Ви помітили? Всього 5 хв., а ваш зіпсований настрій уже зник, він перейшов у малюнок і був знищений.

2.3. Вправи впливу на думки, зміна світогляду

Вправа: «Розібратися в собі»

Інструкція: Іноді самій людині буває складно зрозуміти, у чому справа: дійсно у вигоранні чи у неправильному виборі професії. Якщо й ви сумніваєтесь, пройдіть простий тест і розберіться у собі. Оберіть у кожному рядку твердження, з яким ви більше згодні. Потім підрахуйте, у котрій з колонок більше відповідей.

А	Б
Батьки не були задоволені моїм вибором професії, але я наполягав на своєму.	Вибір професії був для мене випадковим.
Я думав про таку роботу ще в дитинстві.	Я обрав цю роботу, перш за все, через гроші.
З моєю роботою може добре впоратись далеко не кожен.	Я не цікавлюсь спеціальною літературою про мою роботу.
Раніше я думав, що зможу приносити більше користі.	Якщо керівництво не бачить різниці між хорошою та відмінною роботою, я не буду напружуватись.
Коли бачу видатного професіонала у моїй справі, відразу хочу піти до нього в учні!	Я знаю достатньо для того, щоб працювати добре.
Я б любив роботу, якби не проблеми з керівництвом та колегами.	Єдине приємне на роботі – це обід і перекури з колегами.
Після відпустки у мене відкривається друге дихання.	В середині відпустки я з жахом думаю, що потрібно повернутися на роботу.
Іноді я подумую про дауншифтинг (уповільнення або ослаблення будь-якого процесу).	Не буду знижувати рівень життя, перейшовши на більш цікаву роботу за меншу зарплату.

Більше А. У вас професійне вигорання. Ви успішні на своєму місці, але вам потрібен відпочинок, щоб зрозуміти, куди рухатись. Після відпустки з тотальною зміною обстановки подумайте: чи можете ви отримувати задоволення на теперішньому робочому місці (можливо, в іншому місці ви

почуватиметесь краще), підвищити кваліфікацію чи почати займатися чимось новим. Вам просто потрібні зміни і підтримка більш досвідченої людини чи психолога, який знайомий з цією проблемою.

Більше Б. Робота для вас –далеко не головне, принаймі, теперішня робота. Це не означає, що потрібно з гордістю хлопнути дверима. Але ви повинні розуміти, що симптоми, схожі на професійне вигорання, у вас виникають через те, що ви віддали б перевагу зайнятись чимось іншим. Можливо, це

навіть не інша професія, а сім'я, або мистецтво. Професійного вигорання у вас немає, але може початися депресія, якщо ви не реалізуєте свій потенціал у тому, що пасує вам.

Вправа “Концентрація на рахунку”.

Подумки повільно рахуйте від 1 до 10 і зосередьтеся на повільному рахунку. Якщо в якийсь момент думки почнуть розсіюватися, і ви не зможете зосередитись на рахунку, почніть рахувати спочатку. Повторюйте рахунок протягом декількох хвилин.

Техніка «Психогігієнічний самоаналіз».

Мета: звернути учасників тренінгу до власного досвіду самодопомоги, підготувати їх до сприйняття теоретичного матеріалу. *Час* — 30 хв.

Обладнання: папір для записів, ручки, ватман, маркери, стікери.

Кожному учаснику пропонується на аркуші паперу записати такі позиції:

- фактори негативу, або фактори «-» — все те, що засмучує, порушує психічну рівновагу, викликає негативні психічні стани тощо;
- фактори позитиву, або фактори «+» — все те, що покращує настрій, заспокоює, гармонізує, є джерелом натхнення тощо;
- власні прийоми самодопомоги — що ви робити для того, аби подолати стрес, фрустрацію, страх, негативні переживання тощо?

Після виконання письмового завдання відбувається **обговорення**, під час якого ведучий пропонує назвати по один —два найбільш важливі фактори «-» та фактори «+». Основну увагу варто зацентрувати на прийомах самодопомоги, які використовують студенти. При цьому доцільно звернути увагу останніх на те, які сфери психічного найбільше задіяні у використовуваних ними прийомах.

Очікуваний результат: усвідомлення учасниками того факту, що вони мають певний арсенал прийомів самодопомоги; підготовленість до сприйняття теоретичного матеріалу.

Вправа «Я собі хазяїн»

Мета: практичне ознайомлення з вольовими прийомами самодопомоги самонаказ, самопобажання, лобова атака.

Час — 7 хв.

Обладнання: папір для записів, ручки.

Інструкція. Подумайте, у якій типовій для вас ситуації вам може знадобитися один із зазначених вище прийомів: самонаказ, самопобажання, «лобова атака». А тепер сформулюйте для себе на вибір самонаказ, самопобажання або «лобову атаку» для мобілізації у цій ситуації. У вас є сім хвилин.

Після виконання завдання учасники, за бажанням, з відповідною інтонацією зачитують результати своєї роботи.

Обговорення. Чи легко було виконувати завдання? Які думки й почуття виникали під час його виконання?

Очікуваний результат. Усвідомлення впливу таких вольових прийомів самодопомоги, як самонаказ, самопобажання, «лобова атака» на власну особистість.

Індивідуальна робота «План саморозвитку»

Мета: практичне ознайомлення з вольовим прийомом самодопомоги «тренувальне завдання».

Час— 10 хв.

Обладнання: роздатковий матеріал «Схема для тренувального завдання», папір, ручки.

Інструкція. Складіть міні-план розвитку своєї певної якості за нижче наведеною схемою:

А) Складіть перелік якостей, які Ви хотіли б розвинути. Оберіть із цього переліку кілька найважливіших для вас пунктів. Яку саме здатність ви хочете розвинути, що конкретно потрібно навчитися робити (або від чого втримуватися)?

Б) Оберіть таку якість або вміння, виразність якої може бути виміряна в певних величинах. Визначте, на якому рівні розвитку вона перебуває нині. Вирішіть, який рівень вас задовольнить.

В) Визначити час, за який ви хочете сформувати цю якість. Якщо обставини не диктують жорстких строків, то краще діяти поступово. Надійним союзником у такій справі буде терплячість без покvapливості.

Г) Розділіть дорогу до мети на кроки.

Ґ) Призначте собі винагороду за точне виконання кожного кроку. Обов'язково хваліть себе за кожну освоєну сходинку. Не шкодуйте добрих слів. Це підтримує мотивацію досягнення. Ведіть хоча б короткі записи про виконання наміченого плану. Пам'ятайте, що найважчим буде перший крок, а наступні — легші.

Д) Обговорюйте з ким-небудь свої успіхи й невдачі в роботі над собою або ведіть щоденник. Це покращує самопочуття та зменшує внутрішню напругу.

Обговорення. Чи легко було виконувати завдання? Які думки й почуття виникали під час його виконання?

Очікуваний результат. Налаштування на самопізнання й саморозвиток.

Формула самопереконання

Мета: практичне ознайомлення із раціональним прийомом самодопомоги «самопереконання».

Час — 7 хв.

Обладнання: папір для записів, ручки.

Інструкція. Визначте типову ситуацію, у якій вам бракує впевненості або рішучості. Відповідно до неї розробіть формулу самопереконання.

Після виконання завдання учасники, за бажанням, зачитують результати своєї роботи.

Обговорення. Чи легко було виконувати завдання? Які думки й почуття виникали під

час його виконання?

Очікуваний результат. Усвідомлення впливу самопереконання на власну особистість.

Вправа по колу «Порівняння по горизонталі й вертикалі»

Мета: практичне ознайомлення із раціональним прийомом самодопомоги порівняння.

Час -15 хв.

Інструкція 1. Розкажіть своєму сусіду ліворуч певну ситуацію, яка вас на цей момент засмучує, непокоїть, але є неглибокою за переживаннями. Сусід ліворуч має відреагувати на ситуацію, починаючи фразу таким чином: «Так, це сумно/прикро тощо, але буває ще гірше...» та продовжити її певним життєвим прикладом (може бути гумористичним).

Після завершення першого кола, переходимо до наступної частини вправи.

Інструкція 2. Розкажіть своєму сусіду праворуч про щось таке, що у вас на цей момент не виходить так, як вам хотілося б і вас це засмучує. Сусід праворуч має відповісти, починаючи фразу таким чином: «Так, прикро, але чим ти гірший (а) за...?» та продовжити реальним прикладом про певні досягнення та успішне долання подібної ситуації.

Обговорення. Яку частину вправи було виконувати важче? Яку легше? Чому? Які виникали ускладнення? Які почуття виникали під час виконання вправи?

Очікуваний результат. Усвідомлення впливу прийомів порівняння та їх зіставлення. Набуття навичок формулювання оптимістичних порівнянь.

Вправа «Різні Я»

Мета: практичне ознайомлення з раціональним прийомом самодопомоги «самоаналіз».

Час -15 хв.

Обладнання: папір для записів, ручки.

Інструкція. Напишіть наступні списки: «Я-реальний/а», «Я-ідеальний/а», «Що я знаю, вмю, можу». Кількість пунктів у кожному списку— десять (може бути більше).

Після того, як ви виконаєте завдання, у кожному зі списків визначте найбільш значущі якості.

Результати роботи зачитуються за бажанням.

Обговорення. Чи легко було виконувати завдання? Які думки й почуття виникали під час його виконання?

Завдання «Формула самонавіювання»

Мета: практичне ознайомлення із прийомом «самонавіювання».

Час — 7 хв.

Обладнання: папір для записів, ручки, роздатковий матеріал «Вимоги до формули самонавіювання».

Інструкція. Розробіть персональні формули самонавіювання відповідно до вимог:

- *зміст* залежить від поставленої мети;
- *текст повинен бути* виражений звичними словами, мати характер твердження, бути образним і лаконічним;
- *інтонація* вимови формул повинна відповідати бажаному ефекту. Так, формулу заспокоєння потрібно вимовляти спокійно, м'яко, а формулу мобілізації волі — ствердно, упевнено, владно.

Варіанти формул самонавіювання:

- для досягнення заспокоєння («Спокійно, спокійно, все буде добре», «Я спокійний,

упевнений...»);

- для мобілізації резервних можливостей організму (наприклад, «Завжди можна почати все спочатку»);
- для подолання туги, нудьги, апатії тощо («Життя— прекрасне!»).

Після виконання завдання учасники, за бажанням, зачитують результати своєї роботи.

Обговорення. Чи легко було виконувати завдання? Які думки й почуття виникали під час його виконання?

Очікуваний результат: набуття навичок складання формул самонавіювання.

Завдання «Вживання» у позитивний образ».

Мета: практичне ознайомлення із прийомом «вживання» у позитивний образ.

Час— 15-20 хв.

Обладнання: папір для записів, ручки.

Інструкція.

1) Напишіть перелік людей — реальних і вигаданих — які є втіленням певних ідеальних для вас якостей (п'ять — сім хвилин).

2) Оберіть з переліку когось одного (три — п'ять хвилин).

3) Заплющте очі та спробуйте уявити себе цією людиною (п'ять — сім хвилин).

Обговорення. Хто опинився у Вашому списку? Чи легко було обрати свій ідеал? Чи вдалось вам «втілення»? Які думки й почуття виникали під час виконання вправи?

Очікуваний результат: набуття навичок застосування прийому «вживання» у позитивний образ.

Завдання «Листок пам'яток»

Мета: визначити провідні типи мнемонічних прийомів.

Час— 15 хв.

Обладнання: папір для записів, ручки.

Інструкція. Напишіть на аркуші, які пам'ятні речі, звуки, запахи, смаки надихають вас, навіюють добрі спогади, є своєрідними талісманами для вас (п'ять — сім хвилин). А тепер проаналізуйте, які прийоми у вас переважають: нюхові, смакові, дотикові, слухові чи зорові (одна — дві хвилини). Саме такі прийоми вам варто накопичувати й відкладати у власну «скарбничку» добрих спогадів, до яких можна звернутися за потреби.

Обговорення. Чи легко було виконувати завдання? Які думки і почуття виникали під час його виконання? Які прийоми є для вас провідними?

Очікуваний результат: розслаблення, створення приємного настрою.

Завдання «Мій ідеальний щоденник»

Мета: ознайомлення із можливостями та варіантами ведення особистого щоденника.

Час — 7 хв.

Обладнання: папір для записів, ручки.

Інструкція. Розробіть план-ескіз щоденника для себе: які мають бути пункти, частини? Про що будете писати? Чи додасте фото, малюнки, наклейки?

Обговорення: Чи легко було виконувати завдання? Які думки і почуття виникали під час його виконання?

Очікуваний результат: розкриття творчого потенціалу учасників.

Вправа «Наше життя — театр»

Мета: ознайомлення із можливостями рольового програвання психотравмуючих переживань.

Час — 30-40 хв.

Інструкція .

1) *Ведучий:* «Хто готовий представити свою проблемну ситуацію групі для її рольового розігрування?»

2) *Звернення до добровольця:* Розкажіть про вашу ситуацію. Які її дійові особи? Хто з групи міг би виконати ту чи іншу роль?

3) *Розігрування* ситуації учасниками заняття. Протагоніст знаходиться в ролі спостерігача і не втручається.

4) Протагоніст займає свою позицію «на сцені». Продовження програвання.

5) *«Зняття» ролей:* «Ти не... (назва дійової особи)» (обов'язково!)

6) *Обговорення* рольового програвання.

Обговорення.

До «глядачів»: Як виглядала ситуація з боку? Які думки і почуття виникали під час програвання? Які варіанти вирішення ситуації ви побачили?

До учасників рольового програвання: Як вам було у своїх ролях? Які емоції виникали під час програвання? Що змінилось, коли протагоніст зайняв/ла своє місце в ситуації? Які варіанти вирішення ситуації ви побачили?

До протагоніста: Який вигляд має Ваша ситуація з боку? Як виглядала ваша роль з боку? Наскільки близько до реальності була відображена ваша ситуація? Чи легко було виконувати свою роль? Які думки і почуття виникали під час програвання? Які виникали складнощі? Чи побачили Ви вирішення ситуації?

Очікуваний результат: розкриття творчого потенціалу учасників, їх активізація; набуття навичок рольового програвання ситуацій.

Психомалюнок «Я до стресу», «Я під час стресу», «Я після стресу»

Мета: акцентувати увагу учасників на внутрішньому стані, з'ясувати ставлення та вплив стресів.

Хід вправи:

Тренер пропонує виконати малюнки на тему «Я до стресу», «Я під час стресу», «Я після стресу» на аркушах паперу та презентувати зображене.

Висновок : стреси дійсно негативно впливають на здоров'я, життя, зовнішній вигляд людини. Будь що може викликати стрес. Погляньмо на себе, коли ми в стресі, з боку. Необхідно вміти «зустріти» стрес.

Вправа «Коридор»

Мета: визначити схильність до стресових станів.

Тренер пропонує учасникам продіагностувати себе. Учасники шикуються в одну лінію, утворюючи уявний коридор. Відповідаючи на запитання ствердно, учасник робить крок.

1. Чи важко вам звертатися до когось із проханням про допомогу?
2. Чи думаєте ви про свої проблеми у вільний час?
3. Якщо ви бачите, що в людини щось не виходить, чи відчуваєте бажання зробити це замість неї?
4. Чи довго переживаєте через неприємності ?
5. Чи завжди ви поспішаєте?
6. Чи доводиться вам мати декілька справ одночасно?
7. Чи нервуете, коли стоїте в черзі?
8. Чи довго ви сумніваєтеся перед прийняттям рішення?
9. Чи маєте звичку перейматися чужими справами та давати непрохані поради?
10. Чи помічали за собою звичку говорити у швидкому темпі ?

Висновок : якщо учасник зробив всі 10 кроків, то стресовий стан, нервозність, тривога для нього - звична справа.

Життя схоже на коридор, яким треба пройти. Хто швидше рухається, хто – повільніше, кому - важче, кому - легше, однак пройти треба. Кожен з нас сам робить кроки. Різниця лише в тому-куди ведуть ці кроки. Дуже часто ми самі наближаємо стрес. Що ми знаємо про це явище?

Вправа «Самопізнання»

Мета: спонукати до самопізнання

Хід вправи:

Людина має сама підтримувати своє бажання вдосконалюватися, працювати над собою. Велике значення має вміння позитивно мислити, схвалювати самого себе, визнавати результати своєї діяльності. Самовизнання, самосхвалення дуже корисні методи формування самоповаги, оскільки ви вчитеся помічати щось позитивне в своїх діях і розвиваєте почуття впевненості у власних силах.

Тренер пропонує учасникам визначити свої сильні сторони (здібності), позитивні риси характеру й те, як вони допомагали вам у житті.

№	Сильні сторони	Як допомагають у житті
1		

Поміркуйте й запишіть, як ви можете найкращим чином скористатися ними для досягнення мети.

№	Сильні сторони	Де і як ними можна скористатися
1		

Вправа «Стаканчик».

Мета: розвиток самоаналізу та самосвідомості учасників, відчуття власної відповідальності

Хід вправи:

Тренер кладе на долоню м'який стаканчик і говорить учасникам: «Уявіть собі, що цей стаканчик- посуд для ваших найпотаємніших почуттів, бажань, думок. В нього ви можете покласти те, що для вас дійсно важливе й цінне, те, що любите і що вам цінне». Протягом кількох хвилин у кімнаті тиша. І несподівано ведучий мене цей стаканчик.

Питання для обговорення

-Коли виникають такі відчуття?

-Хто ними керує?

Висновок: кожен з нас сам капітан свого корабля; кожен обирає власні цінності та вектор свого руху.

Мозковий штурм «Що для мене означає стрес ?». 10 – 12 хв.

Мета: привернути увагу до внутрішнього стану, до розуміння терміну «стрес».

Хід вправи: Ми ведемо стресовий спосіб життя. Від самого народження ми зіштовхуємося з перешкодами та труднощами. Життя – дуже динамічне і постійно змінюються умови. Часто ми не готові до змін. Політичні події, ЗМІ, наша психологічна культура посилюють стан. Звичайно, є події, які ми контролюємо і живемо без напруги. Але є події, коли з'являється щось нове, неясне для нас. Ми втрачаємо контроль, спокій, напружуємося, нервуємося, втрачаємо рівновагу. Саме цей період, коли з'являється нове, і ми до нього ще не адаптувалися, називається стресовим. В перекладі з англійської стрес означає тиск, напруження. Питання для обговорення: – Які асоціації у вас викликає слово «стрес»? – Чи були у вашому житті стресові ситуації? – Що викликало стрес? Оцініть за

10–бальною шкалою, якої сили було напруження. Учасники по черзі розповідають та займають місце на уявній шкалі.

Вправа «Перевернутий бінокль». 10 хв.

Мета: дати можливість учасникам проаналізувати власні стресори через призму обраних цінностей.

Хід вправи: Сприйняття світу залежить від переконань, вірувань, внутрішніх настанов, стереотипів і цінностей (наприклад, «займатися у житті тим, що подобається»; «бути вільним», «жити для власного задоволення»; «пересидіти бурю в тихому місці» тощо). Картина світу формується з набуттям життєвого досвіду. Спочатку ми отримуємо штампи – досвід батьків, вибираємо їхні стереотипи мислення, емоційні реакції і вибудовуємо уявлення про дорослий світ. Згодом на картину світу впливають учителі, друзі, співробітники, кохані тощо. Цінності відносно стабільні і стійкі, проте не є сталими, вони можуть змінюватися протягом життя, їх можна коригувати за бажанням. Минуле не можемо змінити, але можемо вплинути на майбутнє. Саме цінності є орієнтиром. Людина почувається успішною і щасливою тоді, коли крок за кроком рухається до чогось, що має для неї цінність. Цінності задають вектор руху у життєвому просторі. Цінності є діамантом. Тренер пропонує учасникам розкласти в центрі столу обрані ними цінністікамінчики. На папері прописати стресори, які часто зустрічаються у їхньому житті. По черзі проаналізувати власні стресори через призму обраних цінностей у власному житті, як через перевернутий бінокль. Питання для обговорення: - Які враження виникали під час виконання вправи? - Чи втрачають свою силу стресори, коли дивитися на цінності-діаманти

Вправа «Будинок». 15 хв.

Мета : ознайомити учасників з поняттям «ресурс»; розвиток самоаналізу учасників.

Хід вправи: В нашому символічному образі людини–будинку є фундамент–своєрідний архів, генетична скарбниця, в якій збережена мудрість поколінь –наші вроджені якості , в тому числі і стресостійкість. Є також надбудова, стіни –це наша психологічна культура, наше бажання вдосконалюватися, наші знання про способи керування стресом – те ,що може підсилити нашу вроджену стресостійкість . – Чого немає в будівлі ? Так, немає даху – це надійний захист, це саме практичні вміння та навички людини утримувати рівновагу. Це наш ресурс – те ,що допомагає пережити стрес, не зруйнувати себе, відновитися після стресового стану. Питання для обговорення: – Яким ресурсом володієте ви ? – Що допомагає вам прожити стрес без руйнації? – Які способи використовуєте ви? Учасники записують фрази на символічній черепиці, промовляють та причіплюють до будиночка, де вже є надписи «Продихай стрес», «Посміхнися стресу», «Зніми м'язові затиски», «Проговори стрес», «Шукай опору», «Ресурсні переконання». Утворюється символічний дах. Висновок : ви назвали найдієвіші власні ресурсні речі, які допомагають вам. Обмінялися та поповнили арсенал ресурсів кожного. Головне – застосовувати їх на практиці; добирати, враховуючи власні вроджені якості, так, щоб склався пазл і утримувалася особистісна гармонія та рівновага .

Вправа «Парасолька». 10 хв.

Мета: акцентувати увагу учасників на особистій відповідальності.

Хід вправи: Тренер роздає шаблони парасольок та пропонує учасникам записати, які отримані на заняттях знання та вміння допоможуть утримувати себе в рівновазі та гармонії. Учасники пишуть, промовляють та причіплюють парасольку на долоньку над будиночком. Висновок: нехай ця парасолька знань і вмінь захистить вас,

допоможе жити в гармонії і рівновазі. У ваших руках – все. Володійте цим і будьте капітаном свого життя

Вправа «Стирання інформації»

Такі методи використовують також задля зниження концентрації уваги на стресогенному чиннику.

Розслабтеся. Заплющити очі. Уявіть, що перед вами лежить чистий аркуш паперу, олівці, гумка. Подумки намалюйте на аркуші негативну ситуацію, яку б вам хотілося забути. Це може бути реальна картинка, образна ситуація. Подумки візьміть гумку й послідовно «втирайте» з аркуша цю негативну інформацію, доки не зникне ця картинка. Знову заплющити очі й уявіть собі той самий аркуш паперу. Якщо картинка не зникла, знову візьміть гумку й «втирайте» її до повного зникнення.

Список використаної літератури

1. Савчин М. В. Вікова психологія: навчальний посібник / М. В. Савчин, Л. П. Василенко. – К.: Академвидав, 2005. – 360с.
2. Кириленко Т. С. Психологія: Емоційна сфера особистості: навч.посібн. / Т. С. Кириленко. – К.: Либідь, 2007. – 256 с.
3. Кружева Т. В. Психофізіологічні детермінанти стресостійкості осіб в процесі навчання / Т. В. Кружева, Л. В. Піпченко // Актуальні проблеми психології / Ін-т психології ім. Г.С. Костюка НАПН України: за ред. Максименка С.Д. – К., 2005. – с.96-102
4. Циганчук Т. В. Дослідження психоемоційних стресових станів юнацтва в процесі навчання/ Т. В. Циганчук // Проблеми загальної та педагогічної психології / Ін-т психології ім. Г.С. Костюка НАПН України: за ред. Максименка С.Д. – К., 2007. –с.399-404
5. Юрченко В. М. Психічні стани людини: системний опис: монографія / В. М. Юрченко. – Рівне, 2006. – 574 с.
6. Терещенко Л. Н. Підвищуємо рівень стресостійкості дітей / Л. Н. Терещенко // Практичний психолог: Школа. – 2014. – №8. – с.25-35
7. Чепелева Н. В. Психологічні механізми розуміння і інтерпретації особистого досвіду / Н. В. Чепелева // Актуальні проблеми психології: психол. герменевтика: за ред. Н. В. Чепелевої. – К., 2012. – вип.2. – с.3-13
8. Назарук Н. В. Психопрофілактика феномена «згорання» / Н. В. Назарук // Джерела. – Івано-Франківськ: ОППО, 2003. – №3(35). – с.48-55
9. Чабан О. С. Ситуаційна соціокультурна тривога: сучасні провокації та психосоматичні розв'язання / О.С. Чабан, О. Ю. Жабенко // Neuronews. – 2010. – №4. – с.10-15
10. Мусій О. С. Інноваційні підходи до організації психологічної допомоги при стресовому розладі / О. С. Мусій, І. Я. Пінчук // Методичні рекомендації / Український вісник психоневрології. – Київ, 2014. – с.12-17
11. Ложкін Г.В. Психология спорта: схемы, комментарии, практикум.- К.: Освіта України, 2012. – 487с.
12. Ложкін Г.В. Психология праці. Хмельницький: ХНУ, 2013. – 191с.
13. Менегетти Антонио Онтопсихология, политика, экономика.- Киев: Славянская ассоциация онтопсихологии, 1999. – 171с.
14. Стресс, выгорание, совладание в современном контексте. – М.: Изд-во ИП РАН, 2011 – 512с.
15. Санникова О.П., Кузнецова О.В. Адаптивність особистості. – Одеса: Издатель Н.П. Черкасов, 2009. – 258с.
16. Наугольник Л. Б. Психология стрессу: підручник / Л. Б. Наугольник. – Львів: Львівський державний університет внутрішніх справ, 2015. – 324 с.
17. Психологічна допомога постраждалим внаслідок кризових травматичних подій: методичний посібник [у співавторстві]. За ред. З. Г. Кісарчук — К. : ТОВ «Видавництво «Логос». — 207 с.