

Управление образования
Администрации Сергиево - Посадского муниципального района
Муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение
«Средняя общеобразовательная школа № 16»
141305 Московская область, г. Сергиев Посад, ул. Клубная, д. 9.
Телефон/Факс: +7 (496) 540-47-59. +7 (496) 549-17-02.
E-mail: sepo_mbou_16@mosreg.ru

«Согласовано»

Руководитель РМО педагогов-психологов

канд. психол. наук

Филимонова О. Г.

« 31 » августа 2021 г.

«Утверждено»

Директор МБОУ

«Средняя общеобразовательная школа № 16»

Кабанова Е. В.



2021 г.

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА
ПЕДАГОГА-ПСИХОЛОГА НА 2021-2022
МУНИЦИПАЛЬНОГО БЮДЖЕТНОГО ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНОГО
УЧРЕЖДЕНИЯ
«СРЕДНЯЯ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ ШКОЛА № 16»

«ШЕСТЬ ШАГОВ НАВСТРЕЧУ СЕБЕ:
СТРЕСС И РЕСУРСЫ ЕГО ПРЕОДОЛЕНИЯ»

В основе программы лежат статьи: профессора Мули Лаада, доктора психологии Мошинской Л. Р., доктора психологических наук, профессора Пергаменищикова Л.А.

ПРИНЯТА

На педагогическом совете МБОУ

«Средняя общеобразовательная школа № 16»

Протокол № 1 от « 31 » 08 2021 г.

г. Сергиев Посад

Пояснительная записка

Особенность деятельности педагогов такова, что они испытывают воздействие постоянного, хронического стресса. Стрессовые ситуации возникают в общении с детьми, администрацией, родителями, представителями различных организаций. Как правило, стресс возникает при несоответствии адаптивных возможностей человека величине действующей нагрузки. Такое несоответствие может быть объективным, а может субъективным, связанным с личностными особенностями и реакцией на возникающие ситуации. Именно поэтому стрессоустойчивость, как личностное и профессиональное качество, важно развивать и укреплять. Сила и интенсивность действия стрессогенных факторов, личностная реакция на стресс вызывает накопление усталости, что может привести к снижению качества профессиональной деятельности, а так же - к истощению и выгоранию.

Принято считать, что профессиональное выгорание - это синдром, развивающийся на фоне хронического стресса и ведущий к истощению эмоционально-энергетических и личностных ресурсов работающего человека. Исследования показали, что эмоциональное выгорание развивается на разных этапах осуществления профессиональной деятельности педагога и не зависит от стажа работы.

Психологическая работа по профилактике профессионального выгорания может носить разнонаправленный характер. Одно из таких направлений – это работа, направленная на повышение уровня осознанности педагога, формирование ответственного отношения к себе и своим ресурсам.

Ресурсы личности – это жизненные опоры человека, которые находятся в его распоряжении, позволяют ему обеспечивать свои основные потребности и удовлетворять их.

В 90-х годах израильский профессор и практик Мули Лаад предложил многомерную модель стрессоустойчивости BASIC Ph. Автор утверждает, что у человека существуют шесть основных опор, «каналов стрессоустойчивости». Исследование и осознание того, опора на какие каналы помогает справляться со сложностями, не только повышает уровень стрессоустойчивости человека, но и формирует ответственное и осознанное отношение к себе и своей жизни. Вот эти каналы:

Верования (система верований и убеждений) – опора на возможность придать смысл ситуации или событию, определить место ситуации в собственной ценностной системе. (**B**elief and values)

Чувство (эмоциональный канал) – опора на возможность выразить свои чувства приемлемым и безопасным способом. (**A**ffect and emotion)

Социум (социальная сфера) – опора на социальное окружение,

понимание условий при которых поддержкой является референтная группа, значимый человек, а при каких необходимо уединение. (**Social**)

Воображение (сфера фантазии) – опора на фантазии, юмор, творчество (в любом его проявлении), способность переключиться на дело, занятие, приносящих удовольствие. (**Imagination**)

Познание (когнитивный канал) – опора на аналитические способности, возможность получить необходимую информацию, составление планов, способность понять логику ситуации. (**Cognition and thought**)

Тело (телесный канал) – опора на физические и физиологические потребности. (**Physiology**)

При этом профессор М. Лаад утверждает, что у **каждого человека существуют все шесть опор**, но преобладает обычно одна или несколько. В связи с этим важно понимать, что целенаправленное «включение» всех опор повышает стрессостойчивость.

Развитие стрессоустойчивости – это творческий процесс исследования человеком самого себя, формирование представлений о том, что помогает в трудных ситуациях именно данному человеку. Модель М. Лаада предполагает осознанное и ответственное отношение человека к самому себе.

В связи с этим организация работы по формированию стрессоустойчивости педагогов является одной из наиболее актуальных задач современной системы образования и предполагает личностное и профессиональное развития.

Результатом данной программы будет являться: повышение стрессоустойчивости, стабилизация эмоционального состояния; способность к адекватному выражению эмоций в сложившейся ситуации; способность к самоорганизации и саморегуляции своих эмоциональных состояний.

Цель: активизация стремления педагогов к пониманию, осознанию и использованию внутренних ресурсов для личностного роста и сохранения собственного здоровья, профилактики эмоционального выгорания.

Задачи:

- Познакомить педагогов с многомерной моделью стрессоустойчивости BASIC Ph;
- Активизировать процесс рефлексии, осознанию своих ресурсов, ответственного отношения к себе, своей жизни и профессиональной деятельности
- Отработать практические приемы преодоления стресса
- Предоставить участникам возможность отреагирования актуального эмоционального состояния, что может дать расширение опыта управления стрессом

Принципы работы:

1. «Здесь и сейчас».
2. Искренность и открытость.
3. Активность.
4. Конфиденциальность.

Сроки реализации программы: общая продолжительность программы составляет 20 часов. Занятия проводятся 1-2 раза в месяц, продолжительностью 2 академических часа. Наполняемость группы составляет 6-10 человек (педагоги).

Условия проведения: занятия проводятся на базе образовательного учреждения в групповой форме.

Материально-техническое оснащение.

- просторное помещение (музыкальный зал).
- столы и стулья из расчета на группу.
- магнитофон или музыкальный центр и аудиозаписи, компьютер, проектор.
- альбомы на каждого участника, цветные карандаши, фломастеры, шариковые ручки.

Участники программы: педагоги образовательного учреждения.

Структура занятий:

1. Вводная часть (шеринг начала, разминочные упражнения, лекция, беседа)
2. Основная часть (постановка проблемы и её решение, отработка и закрепление навыков)
3. Заключительная часть (шеринг завершения).

Формы работы: групповая работа, арт-упражнения, мозговые штурмы, беседа и т.д.

Основной формой проведения встреч по данной программе является практическая работа, во время которой отрабатываются конкретные навыки по теме занятия. Практической работе предшествует ознакомление с теоретическим материалом в виде мини-лекции.

Календарно – тематический план

№	Тема	Кол-во	Дата	Цель занятия
---	------	--------	------	--------------

п/п		часов		
1.	Подойти к своему стрессу поближе	2	12.10.	Познакомить педагогов с понятиями стресс, стрессоустойчивость, способами и моделями выхода из стрессовой ситуации
2.	6 вариантов решения одной проблемы.	2	26.10	Знакомство педагогов с многомерной моделью стрессоустойчивости BASIC Ph
3.	Из опыта Красной шапочки	2	16.11	Применить модель BASIC F на примере Красной шапочки
4.	Хорошо ли я знаю своё тело?	2	30.11	Научить находить способы преодоления стресса через физическую деятельность своего тела
5.	Если вдуматься, то нет ничего страшного!	2	14.12	Составить список когнитивных стратегий, которые помогут, ничего не изменив по существу.
6.	К стрессу нужен творческий подход!	2	18.01.	Научить находить решение проблем через творческую деятельность
7.	Будь с тем, с кем тебе хорошо!	2	15.02	Научить находить опору и поддержку в социальном окружении, а также понимать, при каких условиях важна референтная группа, значимый человек, а при каких необходимо уединение
8.	Чему меня учат эмоции?	2	15.03	Научить осознавать и понимать собственные чувства, вербализовывать свои эмоциональные состояния, отрабатывать навык адекватного выражения своих чувств
9.	Во что веришь- то и получаешь.	2	29.03	Научить находить опору на возможность придавать смысл ситуации или событию, определять место ситуации в собственной ценностной системе
10.	То, что нас не убивает, делает нас сильнее!	2	19.04.	Актуализировать личностный потенциал педагогов

Содержание программы

Занятие 1

1. Шеринг с метафорическими ассоциативными картами (МАК)

2. Работа с метафорой стрессоустойчивости (опыт с водой, уксусом, содой и ватными дисками) (Приложение 1)

2.1. Вопросы для обсуждения опыта:

- ✓ Чем показанный опыт похож на реальную жизнь?
- ✓ Как вы понимаете увиденное?
- ✓ Какие выводы можете сделать?

2.2. Работа с индивидуальным бланком (Приложение 1)

2.3. Обсуждение в мини-группах (каждый участник делится о своем BASIC Ph)

3. Заключительный шеринг.

Занятие 2

1. Шеринг. Разминка. «Поменяйтесь местами те, кто...»

2. Работа с опорами BASIC Ph.

2.1. Упр. «ПАНТОМИМА». Цель. Повышение мотивации участников **тренинга** к обучению и групповой работе, помощь в сосредоточении на изучаемой теме. Участники «вслепую» вытаскивают одну из опор - букв BASIC Ph и жестами (движениями) показывают ее. Другие участники угадывают. **Упражнение** выполняется молча.

2.2. Обсуждение упражнения в группе:

было ли легко понимать друг друга, что помогало, что мешало?

2.3. Анализ ситуаций

Ситуация А. Чувствую себя подавленным хочется убежать и рыдать. Это связано с тем, что у меня резко снилась работоспособность: не успеваю, пишу плохие планы, родители мне задают вопросы, начальство мне грозит.

Ситуация В. Пришло письмо. Я не получила высшую аттестацию, т.к. мне немножко не хватило баллов, одна воспитываю ребенка.

Отвечаем на вопрос: Что делать?

Каждый участник дает совет, как справиться с ситуацией, взяв за основу опору, которую показывал в упр. «Пантомима»

2.4. Групповая работа. Участники делятся на 6 групп (6 опор). Вытаскивают вслепую одну из опор и изображают их на человечке (Приложение 2)

- 2.5. Участники угадывают: кто, какие опоры дорисовал
3. Шеринг.

Занятие 3.

1. Шеринг с МАК.
2. Работа с опорами BASIC Ph через анализ сказки Ш. Перро «Красная шапочка» (Приложение 3).
 - 2.1. Арт - упражнение. «Мои опоры» (нарисовать каждую опору, как символ)
 - 2.2. Групповое обсуждение.
На что вы умеете опираться? На что не умеете?
3. Шеринг.

Занятие 4

1. Шеринг. Разминка – упражнение «Передай предмет»
2. Знакомство с телесной опорой Physiology and activities
 - 2.1. Обсуждение в группе **вопросов:**
 - Что хорошо для моего тела?
 - Что плохо для моего тела?
 - Что я могу делать для своего тела, чтобы снять стресс?
 - 2.2. Упр. «Карта тела». Работа с индивидуальными бланками.
(Приложение 4)
 - А) отметить зоны в теле, которые:
могут давать сбой - красным карандашом
где все хорошо - зеленым карандашом.
 - В) на обратной стороне листа обвести две своих ладони.
на одной ладони написать «я молодец» (что я делаю для своего тела)
на другой – «мне нужно срочно сделать» (что мне необходимо еще сделать)
 - 2.3. Обсуждение.
3. Шеринг.

Занятие 5

1. Шеринг. Разминка - упражнение «Колпак мой треугольный»
2. Знакомство с когнитивной опорой - Cognition
 - 2.1. Создание «Алгоритма осмысления проблемы» (Приложение 4)

2.2. Знакомство с алгоритмами участников через визуализацию.

Чем похожи алгоритмы, чем они отличаются?

2.3. Выбрать и осмыслить ситуацию по выбранному алгоритму

«У меня алгоритм (имя того человека чей алгоритм взял)...»

Ситуация. Родители пожаловались на учителя директору, говоря о том, что учитель повысил голос на уроке на их ребенка. Директор при всех сказал учителю, что он не прав.

Рефлексия

3. Шеринг

Занятие 6

1. Шеринг. Разминка – упражнение «Дотронься до...»

2. Знакомство с творческой опорой - Imagination

2.1. Упражнение «Линия времени». Инструкция:

«Вспомните свое детство...какие кружки, секции вы посещали, чем любили заниматься? (вышивание, лепка, аппликации и т.д.) – запишите.

Теперь, подростковый возраст - какие увлечения, хобби, интересы были у вас? – запишите.

Чем вы были увлечены, какая творческая деятельность вас привлекала в период студенческой жизни?

Какие увлечения, хобби появились после студенчества?

Детство	Подростковый возраст	Студенчество	После студенчества
---------	----------------------	--------------	--------------------

ВАЖНО. Записываем деятельность, которая не имеет отношения к профессии!

2.2. Групповое обсуждение.

1. На что вы можете переключиться в стрессовой ситуации?

2. Какой из способов переключения для вас сейчас наиболее реалистичен?

3. В случае какого напряжения ты бы мог на это переключиться?

2.3. Придумай и напиши продолжение рассказа. «Однажды мне пришло письмо без обратного адреса. Открыв его, я прочитал о чрезвычайно неприятной для меня ситуации». Допишите, что это за ситуация и закончите свой мини повествование фразой «И тогда я ...». Сложите ваши листы вчетверо так, чтобы текст был внутри. Поставьте пометку в углу, чтобы в дальнейшем вы узнали свой лист, и отдайте его ведущему. «Письма» хаотично перемешиваются и раздаются в произвольном порядке (главное, чтобы

«письмо» не попало к автору). Получив «письмо» вы его разворачиваете, читаете и пишете продолжение фразы «И тогда я...»

2.4. Обсуждение.

Что вас удивило в прочитанном?

О чем этот рассказ для вас?

Чем ценно для вас это продолжение?

3. Шеринг.

Занятие 7

1. Шеринг - начала. Разминка – упражнение «Приветствие на сегодняшний день». «Высказываем друг другу пожелания на сегодняшний день. Пожелание должно быть коротким – желательно в одно слово. Вы бросаете мяч тому, кому адресуете пожелание и одновременно говорите его. Тот, кому бросили мяч, в свою очередь бросает его следующему, высказывая ему пожелания на сегодняшний день»

2. Знакомство с социальной опорой - Social

2.1. Упражнение 1 «Я и мое окружение» (Приложение 5)

2.2. Упражнение 2. «Моя группа поддержки».

3. Шеринг - заключение

Занятие 8

1. Шеринг - начала. Разминка работа с МАК

2. Знакомство с эмоциональной опорой - Affect

2.1. Сказкотерапия. (Приложение 6)

2.2. Знакомство с техникой «Я – сообщение»

2.3. Ситуации. *Перевести из «Ты – сообщения» в «Я - сообщение»*

* *Ты никогда меня не слушаешь!*

* *Что ты все время разговариваешь параллельно со мной?*

* *Вечно ты хамишь!*

* *Ты всегда ужасно себя ведешь!*

* *Ты всегда без спросу берешь книгу со стола!*

2.4. Ошибки «Я – сообщения»

2.5. Групповое обсуждение.

3. Шеринг - заключение

Занятие 9

1. Шеринг - начала. Беседа

2. Знакомство с опорой ценностных убеждений - **Believe**

2.1. Упражнение «Мои ценности и убеждения». Инструкция: «Из набора открыток выбрать те цитаты и фразы, которые соответствуют вашим собственным ценностям и убеждениям. Записать их в ваш рабочий альбом»

2.2. Работа в парах. Объясняют в парах, почему именно эти фразы они выбрали.

2.3. Арт-упражнение «Мои убеждения в рисунке». Проиллюстрировать эти фразы. А пока они их рисуют – постараться вспомнить еще фразы, которые они говорят чаще всего себе, когда плохо

2.4. Работа с наборами психологических открыток с притчами («Шаги к мудрости», «Все грани гармонии»)

3. Шеринг - заключение

Занятие 10

1. Шеринг - начала. Беседа

2. Психологическая игра «Полярная звезда» (автор игровой платформы - Татьяна Ушакова).

Каждый луч звезды символизирует одну из опор BASIC Ph. Участники в течение 5 минут записывают на пустых карточках конкретные действия (глаголы), ассоциирующиеся у них с какой-либо опорой и складывают в одну стопку. По окончании работы каждый берет карточку, читает вслух и определяет, к какой опоре больше всего подходит данное действие и объясняет почему.

Когда все карточки разложены, смотрим, ресурсами какой опоры реже всего пользуемся. С чем это может быть связано?

3. Шеринг - заключение

С чем вы уходите с тренинга?

- Насколько содержание тренинговой программы соответствовало вашим потребностям и запросам?

- Что было для вас наиболее интересным и полезным? Почему?

- Какая часть тренинга была для вас наименее интересной и полезной?

Почему?

- Какие сложности могут быть при использовании практических навыков, полученных на тренинге? Если да, то какие?

Притча о колодце (Приложение 7)

РЕЦЕНЗИЯ
на рабочую программу педагога-психолога
МБОУ СОШ №16 г. Сергиева Посада
Казановой Елены Владимировны
«Шесть шагов навстречу себе: стресс и ресурсы его преодоления»

Рецензируемая программа «Шесть шагов навстречу себе: стресс и ресурсы его преодоления» направлена на активизацию стремления педагогов к пониманию, осознанию и использованию внутренних ресурсов для личностного роста и сохранения собственного здоровья, профилактики эмоционального выгорания.

Актуальность данной работы в том, что в своей профессиональной деятельности педагоги часто испытывают нарастающее эмоциональное истощение. Стрессовые ситуации возникают в общении с детьми, администрацией, родителями, представителями различных организаций. Как правило, стресс возникает при несоответствии адаптивных возможностей человека величине действующей нагрузки. Такое несоответствие может быть объективным, а может субъективным, связанным с личностными особенностями и реакцией на возникающие ситуации. Именно поэтому стрессоустойчивость, как личностное и профессиональное качество, важно развивать и укреплять.

В программе акцент сделан на такое направление профилактики профессионального выгорания, как повышение уровня осознанности педагога, формирование ответственного отношения к себе и своим ресурсам. За основу взята многомерная модель стрессоустойчивости BASIC Ph израильского профессора и практик Мули Лаада. Занятия способствуют развитию профессиональной рефлексии, повышению осознанности принимаемых решений, личностному росту педагогов. В современной школе в эпоху глобальных перемен педагогам особенно необходима профессиональная поддержка и грамотное психологическое сопровождение их деятельности.

Предлагаемая программа соответствует всем требованиям к проведению тренинговых занятий и может быть использована как с позиций здоровьясбережения педагогов, так и с позиций профилактики профессионального выгорания. Можно порекомендовать данную программу для использования в работе педагогов-психологов с педагогами образовательных учреждений всех видов.

Директор МБОУ «Сергиево-Посадская гимназия имени И.Б. Ольбинского»,
руководитель методического объединения педагогов-психологов Сергиево-Посадского городского округа,
кандидат психологических наук



О.Г.Филимонова

Оборудование: метафорические карты, поднос, бутылка воды, сода, уксус, стаканы – 3 шт., диски ватные, ложка, планшеты, бумага, карандаши, карточки, листы BASIC Ph.

1. Выбрать 3 картинки, которые описывают твоё состояние, настроение, события, которые происходят сейчас в твоей жизни, эмоции.

Обсуждение: выделите картинки, связанные со стрессом

2. Представление «метафоры стресса»:

Человек – это стакан. Поднос – жизнь вокруг человека.

1 – в первый налить воду – Что это для каждого?

– Что это? Сода

Добавляю соду

Что видим в стакане? Какой итог? Ты готов это выпить?

2 – во второй стакан налить воду (меньше)

- добавить уксус

- добавить соду

- сверху успеть кинуть ватные диски

Что это? Какой итог?

3 – диски положить на дно третьего стакана

– налить воду

- добавить уксус

- сверху положить еще диски

- добавить соду

Что в итоге?

Главный итог – была реакция, но она не вышла за границы, за край и не причинила вреда окружающим.

Обсуждение: утро - проснулся – вода-все хорошо

Уксус – что-то плохое. Сода – еще сложнее..

Свои чувства надо сдерживать, но это плохо!!

Если я заранее знаю, что будет уксус и сода, что я могу сделать заранее, чтобы проявить эмоции безопасно для окружающих?

Вопрос – что такое ватные диски? В 3-м опыте я понял свои эмоции, но всем хорошо, я не наследил!

Диски – это ресурс, на что я опираюсь! Стресс может быть и положительным и отрицательным.

Всем раздаются листы BASIC Ph.

Разбор начинать с конца **Ph.**

Ph – физическое тело. Как реагирует мое тело, что для моего тела, что для моего тела хорошо в стрессе:

спать/не спать
еда
активность
наряд
гигиена

порядок
Как тело помогает тебе:
выйти из помещения
слезы

Каждый записывает на свои листы! Рассказать, чтобы кто-то мог взять что-то для себя.

C – cognition – анализ, мозговая деятельность:

Что я могу проанализировать

Анализ (расписать +/-) (не думать, забыть!)

Каждый записывает на свои листы! Рассказать, чтобы кто-то мог взять что-то для себя.

I – imagination – воображение, фантазия: Что я могу сотворить?

Уйти в мечты

Нарисовать

Представить ситуацию в смешном виде

Творчество (книги, фильмы, музыка, музыкальные инструменты, стихи)

Дача, огород, хотя это может быть и Ph (физические нагрузки)

Каждый записывает на свои листы! Рассказать, чтобы кто-то мог взять что-то для себя.

S – social (общество, люди): На кого из людей я могу опираться?

Люди мешают/ не мешают

В ком нуждаемся

Каждый записывает на свои листы, как минимум 6 человек с кем можешь поговорить!

A – affect (выраженность эмоций): Какие и как эмоции я испытываю?

При людях

Одному

Варианты: поплакать, покричать, помолчать, сказать эмоцию.

В идеале – выразить эмоцию, но никого не обидеть.

Каждый записывает на свои листы!

B – believe (вера, система ценностей): Когда стресс во что ты веришь?

Мы можем выбирать **сами** во что верить? Всегда я могу сам решать во что верить?

B

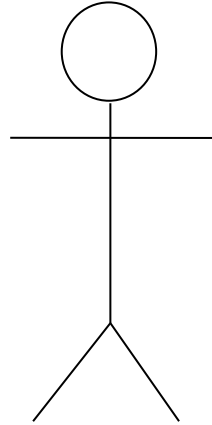
A

S

I

C

Ph



Вспомните сказку Шарля Перро «Красная шапочка». Вопрос - когда Красная шапочка испытывает самый сильный стресс – когда ее съели, когда она в животе.

Как Красная шапочка может справляться с последствиями стресса, когда ее вынули из живота (по **B, A, S, I, C, Ph**)

Как вам кажется, о чем это?

Вывод. Это о том, что опора на один канал приводит к такому комическому развитию событий, поэтому опираться нужно на несколько.

Вопросы. На что вы умеете опираться? На что не умеете?

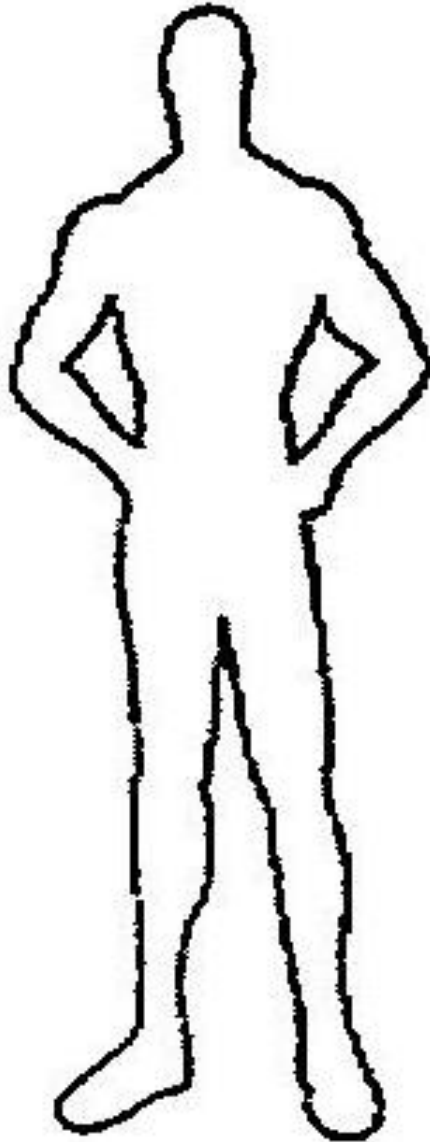
Нет более лучшей опоры, они равноценны

Вывод. Чем больше опор на которые мы опираемся, тем стрессоустойчивее.

Лучшей опоры НЕТ!

У всех есть 6 опор – какие – то еще не найдены, какими-то не умеем пользоваться.

Карта тела



Образец алгоритма.

1 часть алгоритма - проблема пришла

Что дальше вы будете делать?

Нарисовать этот алгоритм на листах и рассказать

(Например: закрыться, побыть в одиночестве – написать, проблеме – понять, что произошло - привело к проблеме – решить, что я лично я буду делать - найти выход...)

Упражнение 1. Мысленно сосредоточьтесь на своей жизни и ответьте на вопросы: кто оказал наибольшее влияние на мою жизнь? Какими людьми я восхищался, кому старался подражать? Кто был для меня образцом, учителем, героем?

Пусть это будут ваши родственники, друзья или преподаватели. Может быть, известные личности или вымышленные персонажи и книг или фильмов, исторические фигуры или герои мифов и легенд. Закройте глаза и представьте себе всех тех людей, которые сильно повлияли на вашу жизнь. Подумайте об их качествах и чертах, которые для вас особенно важны: ценностях, знаниях, личностных или физических особенностях.

Каждый рассказывает о своем выборе.

Выберите одного из этих людей и сосредоточьтесь на нем свои мысли. Закройте глаза и представьте, что этот человек стоит перед вами. Почувствуйте присутствие этого очень важного человека в вашей жизни. Рассмотрите его внимательно.. мысленно поделитесь своими чувствами с этим человеком.... Расскажите ему или ей о том, как он повлиял на вас и что для вас это значит. Затем попросите у своего героя совета относительно ваших текущих тревог, какой то конкретной проблемы или вызова, с которой вы столкнулись. Пусть ваш очень важный человек ответит вам в вашем воображении. Запишите получившийся диалог в своем дневнике. Если хотите, нарисуйте образ своего героя или выразите его символически.

Это упражнение – отличное средство для связи со своей внутренней мудростью. Ваши герои живут внутри нас. Их качества – это также часть в вашей личности, и при необходимости вы всегда можете воспользоваться ими.

Упражнение 2. «Моя группа поддержки». Подумайте о людях, которые есть в вашей жизни, и спросите:

К кому я обращаюсь в трудных ситуациях, когда я нуждаюсь в понимании, похвале, поддержке или другой помощи любого рода?

Подумайте об этих людях как о вашей личной «группе поддержки». Представьте их в своем воображении и прочувствуйте эмоции, которые вы к ним испытываете.

Нарисуйте себя и всех людей, составляющих вашу «группу поддержки». Вы можете рисовать реалистично, а можете использовать абстракции, фигуры, линии, символы; можно подписать каждого участника рисунка. А теперь напишите, как каждый из них поддерживает вас.

Тщательно изучите свой рисунок. Если вы поймете, что нужно усилить свою систему поддерживающих элементов, расширив ее или обогатив, запишите, как именно вы будете осуществлять это.

Это очень важный инструмент для оценки своих ресурсов (или констатации их отсутствия) и усиления своей поддержки. Если вы обнаружите, что ваша «группа поддержки» слаба или вы слишком опираетесь всего лишь на одного-двух человек, советую что-то предпринять для расширения этого круга людей. Знание того, что вы не одиноки и что вам помогут в случае необходимости, очень поддерживает. Но, помните, что создание системы поддержки, людей, которые на самом деле принимают вас и готовы о вас заботиться, - это ваша ответственность. Умение находить опору и принимать помощь от окружающих говорит о вашем умении заботиться о себе.

Приложение 6

Мини-лекция

Эмоции – это ключ к пониманию наших потребностей. За любой эмоцией скрывается какая-то потребность.

Именно эмоция — основное звено для связи человека с реальностью и его общения с другими людьми.

«Эмоция – это то, как человек переживает... то, что он воспринял из ситуации, – считает **Альфред Лэнгле**, – эмоция – это не реакция, а своего рода внутренняя речь».

Нет отрицательных или положительных эмоций у любой эмоции есть функция:

1. Интерес – вызывает стремление к обучению, познанию нового.
2. Презрение – отношение к другим людям, как низшим по интеллекту и способностям.
3. Вина – осуждение себя за поступки, не соответствующие своему мировоззрению.
4. Стыд – всегда проявляется на публике, означает несоответствующее поведение.
5. Радость – реакция на достижение цели, выражает положительное отношение.
6. Отвращение – реакция на раздражающий неприятный фактор.
7. Гнев – возникает, когда потребность не удовлетворена или что-то выходит из-под контроля.
8. Страх – реакция на потенциально опасную ситуацию.
9. Горе – отрицательное переживание из-за какой-либо ситуации.
10. Удивление – указывает, на что нужно обратить внимание.

Сказка

«Раз пошел богатырь к быстрой реченьке. А на берегу той реки – дракон лежит. И стал биться богатырь с драконом. День бился, два бился, три.

Наконец, обессиленные, упали они и, чуть дыша, дракон спрашивает:

- Чего ж тебе надобно, Иванушка?

- Да водицы испить.

- Да пил бы! Чего ж драться-то стал?»

Так и в нашей жизни бывает: не разобравшись, порой, в чем дело и зачем, люди ссорятся, вступают в конфликты специально, часто и неосознанно, тем самым усложняя свою жизнь и жизнь других.

Идя на работу по скользкой дороге, мы готовы *«расправиться»* с дворником, который не посыпал ее песком, нас раздражают дети, которые задают вопросы не по теме урока и т. д. То есть, очень часто мы вступаем в конфликт с самим собой, родными, окружающими, недаром кто-то из мудрых сказал *«Если у Вас нет конфликтов – проверьте пульс»*.

Цель «Я-высказывания» – не вежливость, а прямота и ясность.

Сравните: (1- *«Я – сообщение»*, 2 – *«Ты – сообщение»*)

Когда на моем столе оставлены бумаги... Когда вы оставляете свое барахло разбросанным на моем столе...

Когда на меня повышают голос... Когда вы орете на меня...

При первом варианте ваше заявление представлено исключительно как ваша проблема. В этом случае собеседнику будет трудно опровергнуть его.

Схема техники «Я – высказывание» выглядит следующим образом:

1. Событие – «Когда...» (*описание нежелательной ситуации*).
2. Ваша реакция – «Я чувствую...» (*описание ваших чувств*).
3. Предпочитаемый исход – «Мне хотелось бы, чтобы...» (*описание желательного варианта*).

Сейчас мы с Вами перейдем к практической части и **потренируемся в парах**. Задание следующее: «Организуйте ситуацию понимания, применяя метод *«Я – высказывание»*. Используйте для этого следующую схему:

- Первый шаг – опишите подробно событие, которое произошло и взволновало вас «Когда я вижу, что...», «Когда это происходит...»
- Второй шаг – опишите ход ваших мыслей: *«Я подумала, что...»*
- Третий шаг – опишите свою эмоциональную реакцию, точно назовите свое чувство в этой ситуации *«В той ситуации я почувствовала...»* «Я чувствую...», «Я огорчаюсь...», «Я не знаю, как реагировать...»
- Четвертый шаг – предложите конструктивный выход из ситуации на будущее: *«Мне хотелось бы в следующий раз...»*, *«Давай договоримся...»*, *«Возможно, тебе стоит поступить так...»*, *«В следующий раз сделай...»*

Ошибки в Я-высказываниях – не панацея от всех проблем, и их неправильное употребление не спасет от назревающего скандала. Чтобы эта техника работала, нужно избегать некоторых неверных действий.

- Обвинения. Я-высказывания направлены на избавление от них. Но если вы сначала говорите о своих чувствах, а потом начинаете обвинять собеседника, техника полностью теряет смысл. **Вспомните примеры из жизни**

2. Обобщения. Это пагубная привычка многих людей – навешивать на собеседников неприятные ярлыки.

3. Оскорбления. Их присутствие в Я-высказываниях сводят на нет весь эффект метода.

4. Выражение своих эмоций в грубой форме.

Я в бешенстве!

Я готов тебя убить!

Мне не хватает слов от возмущения!

Начиная предложение таким высказыванием, вы сразу же настраиваете собеседника на эмоциональный и, скорее всего, неприятный разговор.

Группа делится на пары, один участник из пары обвиняет в чем-то другого, создавая ситуацию конфликта. Второй участник реагирует тремя разными способами:

— оправдывается и извиняется (с позиции «жертвы»);

— использует «Ты-высказывания» для ответных обвинений;

— использует «Я-высказывания» по схеме.

Затем участники меняются ролями и придумывают новую ситуацию и варианты решений.

Я-высказывание не несет скрытых упреков или унижений, ведь тогда оно превращается в опасное невидимое оружие.

Свои эмоции надо, важно проявлять, но это не значит что можно нарушать чужие границы. **Экологичное проявление эмоций** – это когда я говорю про себя.

Приложение 7

Притча о колодце.

Однажды осел упал в колодец и стал громко вопить, призывая на помощь. На его крики прибежал хозяин и развел руками - ведь вытащить ослика из колодца было невозможно.

Тогда хозяин рассудил так: «Осел мой уже стар, и ему недолго осталось, а я все равно хотел купить нового молодого осла. Этот колодец уже совсем высох, и я уже давно хотел его засыпать и вырыть новый. Так почему бы сразу

не убить двух зайцев – засыплю-ка я старый колодец, да и ослика заодно закопаю».

Недолго думая, он пригласил своих соседей – все дружно взялись за лопаты и стали бросать землю в колодец. Осел сразу же понял, что к чему и начал громко вопить, но люди не обращали внимание на его вопли и молча продолжали бросать землю в колодец.

Однако очень скоро ослик замолчал. Когда хозяин заглянул в колодец, он увидел следующую картину – каждый кусок земли, который падал на спину ослика, он стряхивал и приминал ногами. Через некоторое время, к всеобщему удивлению, ослик оказался наверху и выпрыгнул из колодца! Так вот...

Возможно, в вашей жизни было много всяких неприятностей, и в будущем жизнь будет посылать вам все новые и новые. И всякий раз, когда на вас упадет очередной ком, помните, что вы можете стряхнуть его и именно благодаря этому кому, подняться немного выше. Таким образом, вы постепенно сможете выбраться из самого глубокого колодца.