



Е. В. Шитова

Работа с детьми — источник удовольствия

*Методические рекомендации по работе воспитателей с детьми и
родителями*

Издательство «Панорама»
2006

Ш55

Шитова Е. В.

Ш55 Работа с детьми — источник удовольствия: методические рекомендации по работе воспитателей с детьми и родителями. — Волгоград: «Панорама», 2006. —176 с.

ISBN 5-9666-0069-4

Детский практический психолог, консультант, соавтор программ по саморегуляции, личному успеху Е. В. Шитова разработала практические рекомендации для воспитателей и методистов дошкольных образовательных учреждений по организации работы с родителями. Цель пособия - помочь обрести воспитателям душевное здоровье. Оно посвящено знакомству с конкретными методами по борьбе со стрессами и психологическими проблемами. Особый акцент автор делает на межличностных отношениях в различных возрастных группах. Если вы освоите все, о чем пойдет речь, то непременно найдете то, что все мы так ищем: душевное благополучие, радость, силы и счастье.

В брошюре представлен дополнительный материал: тесты, советы ведущих отечественных и зарубежных психологов по преодолению профессионального «выгорания», медитации.

ISBN 5-9666-0069-4

Шитова Е. В., 2006 Издательство «Панорама», 2006

СОДЕРЖАНИЕ

От автора	5
Введение	6
Глава 1. Стресс в педагогической деятельности	7
Что такое стресс?	7
Профессиональное «выгорание» педагога и его связь со стрессом	15
Диагностика уровня «эмоционального выгорания» (модификация методики В. В. Бойко)	22
Дополнительный материал для самодиагностики	28
Глава 2. Педагог — менеджер своего стресса	30
Профилактика профессионального «выгорания»	30
Профилактика социальных стрессовых состояний, обучение на собственном опыте	32
Рекомендации по сохранению психологического здоровья	34
Позитивное мышление	39
Способы снятия психоэмоционального напряжения	46
Естественные способы регуляции организма и саморегуляция	46
Банк способов саморегуляции	47
Способы экстренной саморегуляции в ситуации стресса	59
Приемы достижения состояния внутреннего равновесия	62
Дополнительный материал по оказанию самопомощи в ситуации стресса	76
Глава 3. Стрессоры в профессиональной деятельности педагога	84
Производственные стрессоры	84
Дополнительный материал	87
«Трудные» коллеги	89
Особенности межличностных отношений в коллективе	89
Конфликты и способы поведения в конфликтных ситуациях	91
Дополнительный материал	103
«Трудные» родители	105
Рекомендации по организации работы с родителями	105
Дополнительный материал	108
«Трудные» воспитанники	112
Агрессивный ребенок	112
Гиперактивный ребенок	119
Упрямый ребенок	127
Дополнительный материал	136
Глава 4. Милые дамы, позаботьтесь о себе	139
Все начинается с любви к себе	139
Как быть здоровой	148
Позитивные настроения	152
Дополнительный материал	154
Литература	169

ОТ АВТОРА

По роду своей деятельности я самым тесным образом сотрудничаю с педагогами дошкольных учреждений, поэтому не понаслышке знаю о тех проблемах, с которыми они сталкиваются в процессе своей работы.

Специфические особенности профессиональной деятельности педагога способствуют психоэмоциональному и физическому напряжению. Напряженность психических функций выступает необходимым условием достижения педагогом высоких результатов. Однако она может быть и неадекватна педагогической ситуации, что неблагоприятно сказывается на продуктивности профессионального поведения педагога и его здоровье, приводит к стрессовым состояниям. Стресс сильнее всего проявляется в условиях повышенной моральной ответственности.

Большую часть своего рабочего времени педагоги находятся в состоянии стресса, что приводит к профессиональному «выгоранию», проблемам со здоровьем и другим малоприятным последствиям.

Желание помочь воспитателям качественно улучшить свою жизнь побудило меня написать эту книгу. Очень надеюсь, что она станет помощницей и добрым советчиком Вам, дорогие педагоги. Желаю удачи!

ВВЕДЕНИЕ

В течение последних трех десятилетий проблема сохранения психического здоровья педагога в образовательном учреждении стала особенно острой. В связи с переходом современного образования на личностно-ориентированную модель, повышаются требования со стороны общества к личности педагога, его роли в учебном процессе. От педагога требуется творческое отношение к работе, владение педагогической техникой, проектировочными умениями и т.д.

Такая ситуация потенциально содержит в себе увеличение нервно-психического напряжения личности, что приводит к возникновению невротических расстройств, психосоматических заболеваний.

Хотя это не слишком приятно, но педагоги должны признать у себя существование психологических проблем. Их жизнь полна стрессов, и это слишком дорогое удовольствие - жить без знания инструментов психологической защиты и реабилитации

Ведь качество жизни зависит не от того, сколько у тебя денег в кармане или на банковском счете, больной ты или здоровый, сколько тебе лет и какую социальную нишу ты занимаешь, а от того, как ты себя чувствуешь.

Диоген без конца повторял: «Богами людям дана легкая жизнь, а они забыли о ней, гонясь за лакомствами, благовониями и другими благами». «Счастье состоит единственно в том, чтобы постоянно пребывать в радостном состоянии духа и никогда не горевать, где бы и в какое время мы не оказались». «Истинное наслаждение заключается в том, чтобы душа была веселой и спокойной. Без этого все золото Мидаса и Креза не принесет никакой пользы. Когда человек печалится о малом или большом, его уже нельзя считать счастливым, он несчастен».

Так что, если вы разделяете мнение философа и стремитесь улучшить качество своей жизни, то, как говорится, за дело...

ГЛАВА I

Стресс в педагогической деятельности

Что такое стресс?

Стресс - это не только служебные и семейные перегрузки. Это состояние души, способ восприятия мира и образ действия в нем.

Слово «стресс» в нашу лексику пришло из английского языка (stress), а в английский из латинского и в переводе означает «давление», «напряжение».

Стресс определяется как способ достижения устойчивости организма при действии на него повреждающего фактора, адекватного качественной и количественной характеристике раздражителя. Стресс - это защитная реакция организма в ответ на неблагоприятные изменения окружающей среды. Стресс - это всегда состояние повышенного напряжения, вызываемое воздействием, которое невозможно контролировать в определенный промежуток времени. По словам канадского ученого Ганса Селье, сформулировавшего концепцию стресса полвека назад, «стресс - это не то, что с нами случилось, а то, как мы это воспринимаем».

Стресс - это важнейший инструмент тренировки и закалывания, ибо он помогает повышать сопротивляемость организма, тренирует защитные механизмы. Стресс может способствовать возникновению не только тяжелого страдания, но и большой радости, он способен привести человека к вершинам творчества.

Воспользовавшись приведенным ниже опросником, вы сможете определить

Насколько Вы подвержены стрессу?

1. Вы едите, по крайней мере, 1 горячее блюдо в день?
2. Вы спите 7-8 часов, по крайней мере, 3-4 раза в неделю?
3. Вы постоянно чувствуете любовь других и отдаёте свою любовь взамен?
4. В пределах 50 км у Вас есть хотя бы один человек, на которого Вы можете положиться?
5. Вы упражняетесь до пота хотя бы два раза в неделю?
6. Вы выкуриваете меньше половины пачки сигарет в день?
7. За неделю вы потребляете не больше пяти рюмок алкогольных напитков?
8. Ваш вес соответствует вашему росту?
9. Ваш доход полностью удовлетворяет Ваши основные потребности?
10. Вас поддерживает Ваша вера?
11. Вы регулярно занимаетесь общественной деятельностью?
12. У Вас есть один или два друга, которым вы полностью доверяете?
13. У Вас много друзей и знакомых?
14. Вы здоровы?
15. Вы можете открыто заявить о своих чувствах, когда Вы злы или обеспокоены чем-либо?
16. Вы регулярно обсуждаете с близкими ваши домашние проблемы?
17. Вы делаете что-то ради шутки хотя бы раз в неделю?
18. Вы можете организовать Ваше время эффективно?
19. За день Вы потребляете не более 3-х чашек кофе, чая?
20. У Вас есть немного времени для себя в течение каждого дня?

Почти всегда - 1	Почти никогда - 4
Часто - 2	Никогда - 5
Иногда - 3	

Результат теста:

Менее 30 очков - у Вас прекрасная стрессоустойчивость, Вам не о чем беспокоиться.

Более 30 очков - стрессовые ситуации оказывают на вашу жизнь немалое влияние, и Вы им не очень сильно сопротивляетесь.

Более 50 очков - Вам следует всерьёз задуматься о Вашей жизни, Вы очень уязвимы для стресса.

Г. Селье указывал, что в определенных количествах стресс живому организму необходим, что стресс не только зло, не только беда, но и благо, ибо без стрессов различного характера наша жизнь превратилась бы в бесцветное прозябание. Стресс - это не только то, чего можно избежать, но и сила, которую каждый

человек может использовать себе на пользу. Люди не должны бежать от стресса без оглядки, иногда стоит и оглянуться, смело оглядеться по сторонам и предпринять действия, которые помогут с ним справиться.

Ответная реакция на стресс зависит от характера человека. Одних стрессовая ситуация порой взбадривает и придает сил. Некоторые вянут без постоянного стресса, но большинство справляется с ним какое-то время, а потом он приводит к тяжелому психическому и физическому расстройству — дистрессу.

Существует несложный тест, ответив на вопросы которого, можно определить ваш

Индекс психоэнергетической опустошённости

Инструкция: обведите кружком цифру, соответствующую вашему отношению к каждому из высказываний. Подсчитайте количество набранных баллов.

№	Утверждение	Редко	Иногда	Всегда
1	На работе и в семье я испытываю враждебность и гнев	1	2	3
2	Я считаю, что должна преуспеть	1	2	3
3	Я отдаляюсь от коллег	1	2	3
4	Мне кажется, что меня заставляют делать только «штрафную работу»	1	2	3
5	Я замечаю, что становлюсь всё более раздражительной и равнодушной к коллегам, родным и приятелям	1	2	3
6	Работа, как и сама жизнь, стала утомительной, скучной и монотонной	1	2	3
7	Я чувствую, что не расту профессионально	1	2	3
8	Я замечаю, что испытываю к жизни негативные чувства и закликаюсь на её негативных сторонах	1	2	3
9	Я замечаю, что делаю меньше, чем когда-то ни было	1	2	3
10	Мне трудно организовать свое время, отдых и работу	1	2	3
11	Я стала более несдержанной	1	2	3
12	Я чувствую бессилие и невозможность изменить свою жизнь	1	2	3
13	Я замечаю, что выплёскиваю свою неудовлетворённость жизнью на домашних	1	2	3
14	Я сознательно избегаю личных контактов чаще, чем раньше	1	2	3
15	Я постоянно спрашиваю себя, подходит ли мне моя работа	1	2	3
16	Меня не покидают тяжёлые мысли о делах	1	2	3
17	Каждое утро я просыпаюсь с чувством «Не знаю, смогу ли выдержать ещё один день»	1	2	3
18	По-моему, на работе никого не интересует, что я делаю	1	2	3
19	Я замечаю, что меньше занимаюсь работой, в основном стараюсь уклониться от неё	1	2	3
20	Я устаю от дел, даже если хорошо выспалась	1	2	3

Результат теста:

20 - 34 - усталость отсутствует;

35 - 49 - умеренное опустошение (ранние предупреждающие сигналы);

50 - 60 - полное опустошение (требуется срочная помощь).

Стресс играет важную роль в возникновении не только нарушений психической деятельности человека, но и ряда заболеваний внутренних органов. Стресс уменьшает сопротивляемость организма, вызывает головные боли, несварение желудка, бессонницу. Существует много заболеваний, вызываемых стрессом. К ним относятся: гипертония, сердечные приступы, инсульт, депрессия, синдром хронической усталости, синдром раздраженного кишечника и другие расстройства пищеварения, ожирение, мигрень и нарушения дыхания. Постоянный стресс поражает также и иммунную систему, делая человека более чувствительным к инфекциям, раку и аутоиммунным заболеваниям. Примеры аутоиммунных болезней — ревматоидный артрит, системная красная волчанка, аутоиммунный тиреоидит, многие типы анемий. Многие вредные привычки зачастую обусловлены стрессом.

Природа стресса. Когда конфликтная ситуация требует быстрого разрешения и немедленного ответа, в нашем организме срабатывают заложенные природой адаптивные механизмы. Биохимические реакции протекают в ускоренном темпе, повышая энергетический потенциал организма и позволяя реагировать на угрозу с ускоренной силой. Надпочечники увеличивают выброс в кровь адреналина, который является общим быстродействующим стимулятором. Гипоталамус, «эмоциональный центр» мозга, передает сигналы гипофизу и коре надпочечников, которая повышает синтез гормонов и выброс их в кровь. Когда Вы сердитесь, боитесь или беспокоитесь, Ваш организм вырабатывает гормоны; адреналин и норадреналин, чтобы Вы были готовы действовать: кинуться в драку или, наоборот, убежать. Если Вы постоянно тревожитесь, эти гормоны вырабатываются в организме постоянно, что вызывает стресс.

Гормоны изменяют водно-солевой баланс крови, повышая давление, стимулируют быстрое переваривание пищи и освобождают энергию, повышают число лейкоцитов в крови, стимулируют иммунную систему и провоцируя возникновение аллергических реакций. Учащается пульс, повышается давление и содержание сахара в крови, дыхание становится частым и прерывистым. Человек готов к бою.

Если выплескивания эмоций не происходит, гормоны накапливаются. Это вызывает напряжение и усталость.

Можно выделить как минимум 4 группы симптомов стресса: физиологические, интеллектуальные, поведенческие и эмоциональные.

Физиологические симптомы:

- ◆ стойкие головные боли;
- ◆ неопределенные боли;
- ◆ нарушение пищеварения;
- ◆ вздутие живота образующимися газами;
- ◆ запор или диарея;
- ◆ спазмолитические, резкие боли в животе;
- ◆ сердцебиение (ощущение, что сердце бьется сильно, нерегулярно или часто);
- ◆ чувство нехватки воздуха на вздохе;
- ◆ судороги;
- ◆ утомление;
- ◆ подверженность аллергиям;
- ◆ повышенная потливость;
- ◆ сжатые кулаки или челюсти;
- ◆ обмороки, тошнота;
- ◆ частые простудные заболевания;
- ◆ возобновление болезней, имеющих место ранее;
- ◆ быстрое увеличение или потеря веса;
- ◆ частое мочеиспускание;
- ◆ ощущение покалывания в руках и ногах;
- ◆ мышечное напряжение, частые боли в шее и спине;
- ◆ кожные сыпи;
- ◆ чувство комка в горле;
- ◆ затруднение в рассматривании предметов;
- ◆ двоение в глазах или расплывание образа.

Интеллектуальные признаки:

- ◆ нерешительность;

- ◆ ослабление памяти;
- ◆ ухудшение концентрации внимания;
- ◆ повышенная отвлекаемость;
- ◆ «туннельное» зрение;
- ◆ плохие сновидения, кошмары;
- ◆ ошибочные действия;
- ◆ потеря инициативы;
- ◆ постоянные негативные мысли;
- ◆ нарушение суждений, спутанное мышление;
- ◆ импульсивность, поспешные решения;
- ◆ импульсивность мышления, спутанное мышление.

Эмоциональные симптомы:

- ◆ раздражительность;
- ◆ беспокойство;
- ◆ подозрительность;
- ◆ мрачное настроение, депрессия;
- ◆ суетливость;
- ◆ ощущение напряжения;
- ◆ истощенность;
- ◆ подверженность приступам гнева;
- ◆ циничный, неуместный юмор;
- ◆ ощущение нервозности, боязливости, тревоги;
- ◆ потеря уверенности;
- ◆ уменьшения чувства удовлетворенности жизнью;
- ◆ чувство отчужденности;
- ◆ отсутствие заинтересованности;
- ◆ сниженная самооценка;
- ◆ неудовлетворенность работой.

Поведенческие признаки:

- ◆ потеря аппетита;
- ◆ плохое вождение автомобиля;
- ◆ нарушение речи;
- ◆ дрожание голоса;
- ◆ увеличение количества проблем в семье;
- ◆ плохое распределение времени;
- ◆ избегание поддерживающих, дружеских отношений;
- ◆ неухоженность;
- ◆ антисоциальное поведение, лживость;
- ◆ неспособность к развитию;
- ◆ низкая продуктивность;
- ◆ склонность к авариям;
- ◆ нарушение сна или бессонница;
- ◆ более интенсивное курение или употребление алкоголя;
- ◆ доделывание работы дома;
- ◆ повышенная занятость, отсутствие времени на отдых.

Стрессы бывают разные. Человек переживает разные стрессовые состояния. Стресс может способствовать мобилизации человека, повысить его адаптационные возможности в условиях дискомфорта и опасности (конструктивный, полезный стресс). Но стресс может и разрушить человека, снизить эффективность его работы и качества жизни (деструктивный, вредный стресс). Какой вид стресса человек переживает, зависит от силы и длительности стресс-фактора, чувствительности организма к влиянию неблагоприятных условий и от возможностей им противостоять. Каждый человек имеет свой «порог чувствительности к стрессу» — тот индивидуальный уровень напряженности, при достижении которого эффективность деятельности повышается. Но если воздействие стрессогенного фактора продолжается длительное время, усиливается и становится выше порога чувствительности, у человека существенно снижается успешность работы и качество жизни.

В зависимости от вида стрессора и характера его влияния выделяют различные виды стресса, в наиболее общей классификации — физиологический и психологический. Последний подразделяется на эмоциональный и информационный стресс. Информационный стресс возникает в ситуациях

информационных перегрузок, когда человек не справляется с задачей, не успевает принимать верные решения. Эмоциональный стресс появляется в ситуациях угрозы, опасности, обиды. Физические и психологические стрессы, имея разную внешнюю природу, тем не менее, вызывают в организме сходные химические реакции.

В завершении хочу подчеркнуть тот факт, что, несмотря ни на что стресс дает людям почувствовать вкус к жизни. Многие замечали, что когда жизнь движется спокойно и размеренно, наступает неизбежный момент ощущения полнейшей скуки и разочарования. Жить становится неинтересно, простое прозябание недолго сможет привлекать развитую личность, стремящуюся испытать жизнь во всех ее проявлениях, прожить ее полноценно, чтобы, как говорится, было что вспомнить. Жизнь скучна, когда человеку не хватает адреналина. А ведь адреналин выделяется в кровь, когда с нами что-то происходит.

Многие люди боятся перемен, чем мешают себе успешно к ним адаптироваться, вырабатывать модели эффективного поведения в подобных ситуациях. Тех же, кого не страшит перспектива надвигающегося стресса, охватывает азарт и энтузиазм к действиям от поступающего в кровь адреналина, и они, в конечном итоге, добиваются своей цели. Как распорядиться своим стрессом, каждый может сам для себя решить, а жизнь будет продолжаться несмотря ни на что.

Любопытные результаты получили английские психологи, исследуя зависимость стрессов от профессии. На самом верху таблицы из 22 позиций находятся профессии шахтера (8,3 балла по 10-балльной шкале) и полицейского (7,7 балла). Замыкают ее работники музея (2,6 балл); библиотекари (2,0 балла). Профессия педагога (6,2 балла) занимает высокую восьмую позицию.

Профессиональное «выгорание» педагога и его связь со стрессом

В последнее время много говорят и пишут о таком явлении, как профессиональное «выгорание». В отечественной литературе понятие «профессиональное выгорание» появилось сравнительно недавно, хотя за рубежом данный феномен выявлен и активно исследуется уже четверть века.

Профессиональное «выгорание» — это неблагоприятная реакция человека на стресс, полученный на работе, включающая в себя психофизиологические и поведенческие компоненты. Эмоциональное «выгорание» — это выработанный личностью механизм психологической защиты в форме полного или частичного исключения эмоций в ответ на избранные психотерапевтические воздействия. Эмоциональное «выгорание» — приобретённый стереотип эмоционального повеления. Это функциональный стереотип, позволяющий человеку дозировать и экономно расходовать энергетические ресурсы.

Эмоциональное «выгорание» часто имеет и неблагоприятные, дезадаптационные последствия, поскольку отрицательно сказывается на исполнении профессиональных обязанностей и ухудшает отношения с коллегами и окружающими.

«Выгорание» может характеризоваться эмоциональным, физическим и когнитивным истощением и проявляться следующими симптомами: ухудшением чувства юмора, учащением жалоб на здоровье, изменением продуктивности работы, снижением самооценки и др.

Синдром профессионального «выгорания» — не медицинский диагноз, и вовсе не означает, что такое состояние присуще каждому человеку на определенном этапе его жизни, карьеры. Профессия педагога относится к ряду специальностей, обладатели которых в большей степени, чем другие, подвержены риску профессионального «выгорания», поскольку используют в работе с людьми ресурсы своей психики.

Используя тест, вы сможете определить уровень вашего профессионального стресса.

Шкала профессионального стресса

1. Два человека, хорошо вас знающие, обсуждают вас. Какие из следующих утверждений они вероятнее всего стали бы использовать?

- а) X — очень замкнутый человек. Кажется, что ничто сильно его/ее не беспокоит.
- б) X — великолепный человек, но вы должны быть осторожны, когда говорите ему/ей что-то время от времени.
- в) Кажется, что в жизни X все всегда происходит не так, как надо.
- г) Я неизменно нахожу X очень скучным и непредсказуемым.
- д) Чем меньше я вижу X, тем лучше.

2. Присущи ли вам в жизни некоторые из следующих, наиболее распространенных особенностей?

- * Чувство, что вам редко удается что-либо сделать правильно.
- * Чувство, что вас преследуют, загоняют в угол или в ловушку.
- * Плохое пищеварение.
- * Плохой аппетит.
- * Бессонница по ночам.
- * Кратковременные головокружения и учащенное сердцебиение.
- * Чрезмерная потливость в отсутствие физических нагрузок и жары.
- * Панические ощущения в толпе или в закрытом помещении.
- * Усталость и недостаток энергии.
- * Чувство безнадежности (какая польза во всем этом?).
- * Слабость или тошнота без каких-либо внешних причин.
- * Очень сильное раздражение по поводу мелких событий,
- * Неспособность расслабиться по вечерам.
- * Регулярные пробуждения среди ночи или ранним утром.
- * Трудности в принятии решений.
- * Невозможность перестать обдумывать или переживать события прошедшего дня.
- * Слезливость.
- * Убеждение, что ни с чем толком не можете справиться.
- * Недостаток энтузиазма даже по отношению к наиболее значимым и важным жизненным делам.
- * Нежелание встречаться с новыми людьми и осваивать новый опыт.
- * Неспособность сказать «нет», когда тебя просят что-то сделать.
- * Ответственность большая, чем та, с которой вы можете справиться.

3. *Насколько вы оптимистичны в настоящее время:*

- а) больше, чем обычно;
- б) меньше, чем обычно;
- в) как обычно.

4. *Нравится ли вам смотреть спортивные состязания:*

- а) да;
- б) нет.

5. *Можете ли вы позволить себе подольше понежиться в постели в выходные дни, не испытывая при этом чувства вины:*

- а) да;
- б) нет.

6. *Можете ли вы в разумных пределах (профессионально и личностно) говорить откровенно:*

- а) с начальником;
- б) с коллегами;
- в) с членами семьи.

7. *Кто обычно несет ответственность за наиболее важные решения в вашей жизни:*

- а) вы сами;
- б) кто-то другой.

8. *Когда вас критикуют на работе руководители, как вы обычно чувствуете себя:*

- а) сильно огорченным;
- б) умеренно огорченным;
- в) слабо огорченным.

9. *Вы заканчиваете рабочий день с чувством удовлетворения от достигнутого:*

- а) часто;
- б) иногда;
- в) только изредка.

10. *Испытываете ли вы большую часть времени чувство, что у вас есть неулаженные конфликты с коллегами:*

- а) да;

б) нет.

11. Объем выполняемой вами работы превышает отведенное для того время:

а) постоянно;

б) иногда.

12. Четко ли вы представляете себе, какие у вас профессиональные перспективы:

а) как правило;

б) иногда;

в) лишь изредка.

13. Могли бы вы сказать, что обычно достаточно времени, которое вы тратите на себя:

а) да;

б) нет.

14. Если вы хотите обсудить с кем-либо свои проблемы, легко ли вам обычно найти слушателя:

а) да;

б) нет.

15. Находитесь ли вы на пути, более или менее обеспечивающее достижение ваших главных жизненных целей:

а) да;

б) нет.

16. Вы скучаете на работе:

а) часто;

б) иногда;

в) очень редко.

17. Вы с удовольствием собираетесь на работу:

а) в большинстве случаев;

б) в некоторые дни;

в) лишь изредка.

18. Чувствуете ли вы, что на работе по достоинству ценят ваши способности и дела:

а) да;

б) нет.

19. Чувствуете ли вы себя по достоинству вознагражденным на работе за ваши способности и дела (имея в виду статус и продвижение по службе):

а) да;

б) нет.

20. Есть ли у вас чувство, что ваши руководители:

а) активно мешают вам работать;

б) активно помогают вам в работе.

21. Если бы десять лет назад вы имели возможность увидеть себя таким профессионалом, каким вы являетесь в настоящий момент, вы бы сочли себя:

а) превзошедшим собственные ожидания;

б) соответствующим собственным ожиданиям;

и) не допустившим собственных ожиданий,

22. Если бы вы должны были оценить в баллах чувство симпатии к самому себе по шкале от 5 до 1, какой балл вы бы себе выставили?

Ключ:

1. а) 0; б) 1; в) 2; г) 3; д) 4.
2. 1 балл за каждый ответ «да».
3. а) 0; б) 1; в) 2;
4. а) 0; б) 1.
5. а) 0; б) 1.
6. за каждый ответ да - 0, нет - 1.
7. а) 0; б) 1.
8. а) 2; б) 1; в) 0.
9. а) 0; б) 1; в) 2.
10. а) 1; б) 0.
11. а) 2; б) 1; в) 0.
12. а) 0; б) 1; в) 2;
13. а) 0; б) 1.
14. а) 0; б) 1.
15. а) 0; б) 1.
16. а) 2; б) 1; в) 0.
17. а) 0; б) 1; в) 2;
18. а) 0; б) 1.
19. а) 0; б) 1.
20. а) 1; б) 0.
21. а) 0; б) 1; в) 2;
22. 0 баллов за ответ «5»,
1 балл за ответ «4»,
2 балла за ответ «3»,
3 балла за ответ «2»,
4 балла за ответ «1»,
5 баллов за ответ «0».

Интерпретация суммарной оценки

Баллы, получаемые по шкале стресса, нужно интерпретировать очень осторожно. Существует слишком большое число факторов, которые лежат за пределами этих шкал, но оказывают влияние на те способы, которые мы используем, сталкиваясь со стрессом и пытаясь с ним справиться. Число факторов столь велико, что два человека, имеющие один и тот же суммарный балл, могут реально переживать совершенно разный уровень напряжения. Тем не менее, используемые в качестве общих ориентиров предлагаемые шкалы могут дать вам полезную информацию.

0-15 б. Стресс не является проблемой в вашей жизни. Сказание отнюдь не означает, что ваш уровень не позволяет сохранять состояний занятости и удовлетворенности. Данная шкала предназначена только для того, чтобы оценить нежелательные ответы на стресс.

16-30 б. Умеренный уровень стресса для занятого и много работающего профессионала. Тем не менее следует проанализировать ситуации и посмотреть, как можно разумно уменьшить стресс.

31-45 б. Стресс представляет безусловную проблему. Очевидец необходимость коррекционных действий. Чем дольше вы будете работать при таком уровне стресса, тем тяжелее что-либо сделать с ним. Это серьезный повод для тщательного анализа вашей профессиональной жизни.

46-60 б. На этом уровне стресс представляет собой главную проблему, и что-то должно быть сделано немедленно. Вы можете оказаться очень близки к стадии истощения в общем адаптационном синдроме. Напряжение должно быть ослаблено.

Известный специалист в области психологии учителя Л. М. Митин еще в начале 90-х годов обнаружила, что показатели степени социальной адаптации учителей ниже, чем у представителей многих других профессий. В результате у педагогов часто бывают конфликты (по разным причинам) с окружающими. Частота возникновения у педагогов активных форм реагирования (и, прежде всего, агрессии) в среднем значительно превышает реакции астеничного характера (депрессии).

К негативным последствиям следует отнести возможность формирования у учителей таких свойств личности, как несдержанность, грубость, неуверенность в своих силах, тревожность. У трети учителей показатель степеней социальной адаптации ниже, чем у больных неврозами. К этой категории относятся учителя с большим стажем работы в школе, но есть здесь и учителя со стажем 10-15 лет, и

даже молодые, начинающие педагоги.

Более того, исследование показало, что для учителей со стажем работ более 20 лет характерно резкое снижение всех показателей эмоциональной устойчивости. То есть через 20 лет работы в школе у подавляющего числа педагогов наступает «эмоциональное сгорание».

По данным Н. А. Аминова, среди учителей высшей категории 53 «сгоревших». При этом они характеризуются высокой тревожностью. По мнению Аминова, к 40 годам «эмоционально сгорают» все (!) учителя.

Исследования И. В. Вачкова частично подтверждают эту грустную статистику: резкий спад показателей социальной адаптации происходит у педагогов старше 42 лет.

Мне неизвестно, проводились ли аналогичные исследования среди воспитателей дошкольных учреждений, но думаю, работа воспитателей связана с не меньшими нервно-психическими нагрузками.

Явление «выгорания» проявляется в виде целого ряда симптомов, которые образуют так называемый синдром профессионального «выгорания».

Что это за синдром и почему он возникает?

В процессе выполнения любой работы людям свойственно испытывать физические и нервно-психические нагрузки. Их величина может быть различной в разных видах деятельности. При небольших нагрузках, действующих постоянно, либо значительных разовых нагрузках бессознательно включаются естественные механизмы регуляции, и организм справляется с последствиями этих нагрузок сам, без сознательного участия человека.

Например, после тяжелой умственной или физической работы человек может проспать больше, чем обычно, и встать отдохнувшим. При этом он сознательно не планирует этот длительный сон, просто, как говорят, «организм потребовал». В других случаях, когда нагрузки значительны и действуют продолжительное время, бывает важно сознательно использовать различные приемы и способы, помогающие организму восстановиться.

Условия работы воспитателей далеко не комфортные. Здесь я имею в виду не только физиологические факторы, связанные с условиями труда: повышенная нагрузка на зрительный, слуховой и голосовой аппараты и т.д. Речь идет, прежде всего, о психологических и организационных трудностях: необходимость быть все время «в форме», невозможность выбора воспитанников, отсутствие эмоциональной разрядки, большое количество контактов в течение рабочего дня и т. д. При такой работе день за днем уровень напряженности накапливается. Возможными проявлениями напряженности будут: возбуждение, повышенная раздражительность, беспокойство, мышечное напряжение, зажимы в различных частях тела, учащение дыхания, сердцебиения, повышенная утомляемость. Хотя могут быть и другие индивидуальные ее проявления. При достижении определенного уровня напряженности организм начинает пытаться защитить себя. Это проявляется в неосознаваемом или осознаваемом желании как бы уменьшить или формализовать время взаимодействия с детьми, коллегами.

Диагностика уровня «эмоционального выгорания» (модификация методики В. В. Бойко)

Инструкция по заполнению теста. На вопросы даются ответы только «да» и «нет» без раздумий. Примите во внимание, что если в формулировках опросника идет речь о партнерах, то имеются в виду субъекты вашей профессиональной деятельности.

Обработка данных проводится в соответствии с инструкцией — «ключом?». Делается вывод, какие признаки и аспекты поведения личности подлежат коррекции, чтобы «эмоциональное выгорание» не наносило ущерба.

1. Недостатки в работе постоянно заставляют меня нервничать, переживать, напрягаться.
2. Сегодня я доволен результатами своей работы не меньше, чем в начале выбранного пути.
3. Я ошибся в выборе профиля работы.
4. Меня беспокоит то, что я стал хуже работать (менее продуктивно, некачественно, медленнее).
5. Теплота взаимодействия с коллегами очень зависит от моего настроения — хорошего или плохого.
6. От меня мало зависит благополучие коллег.
7. Когда я прихожу домой, то некоторое время (часа 2-3) мне хочется, побыть наедине, чтобы со мной никто не общался,
8. Когда я чувствую усталость или напряжение, то стараюсь поскорей решить проблемы друга (свернуть взаимодействие).

9. Мне кажется, что эмоционально я не мог дать коллегам того, что они от меня ждут.
10. Моя работа притупляет эмоции.
11. Я откровенно устал от проблем, с которыми приходится иметь дело.
12. Бывает, я плохо засыпаю (сплю) из-за переживаний, связанных с работой.
13. Взаимодействие с коллегами требует от меня большого напряжения.
14. Общение с людьми приносит все меньше удовольствия.
15. Я бы сменил место работы, если бы представилась возможность.
16. Меня часто расстраивает то, что я не могу должным образом оказать коллеге поддержку, услугу, помощь.
17. Мне всегда удастся предотвратить влияние плохого настроения на общение с людьми.
18. Меня очень огорчает, если что-то не ладится в отношениях с коллегами.
19. Я настолько устаю на работе, что дома стараюсь общаться как можно меньше.
20. Из-за нехватки времени, усталости или напряжения часто уделяю внимание коллегам меньше, чем положено.
21. Иногда самые обычные ситуации общения на работе вызывают раздражение.
22. Я спокойно воспринимаю обоснованные претензии коллег.
23. Общение с коллегами побудило меня сторониться людей.
24. При воспоминании о некоторых коллегах у меня портится настроение.
25. Конфликты или разногласия с коллегами отнимают много сил и эмоций.
26. Мне всё труднее устанавливать или поддерживать контакты с коллегами.
27. Обстановка на работе мне кажется очень трудной, сложной.
28. У меня часто возникают тревожные ожидания, связанные с работой: что-то должно случиться, как бы не допустить ошибки, смогу ли сделать всё, как надо.
29. Если коллега мне неприятен, я стараюсь ограничить время общения с ним или меньше уделять ему внимание.
30. В общении с коллегами я придерживаюсь принципа: «Не делай людям добра — не получишь зла».
31. Я охотно рассказываю своим домашним о своей работе.
32. Бывают дни, когда моё эмоциональное состояние плохо сказывается на работе.
33. Порой я чувствую, что надо проявить к коллегам эмоциональную отзывчивость, но не могу.
34. Я очень переживаю за свою работу.
35. Коллегам отдаешь внимание и заботу больше, чем получаешь от них признательности.
36. При мысли о работе мне обычно становится не по себе: начинает колоть в области сердца, повышается давление, появляется головная боль.
37. У меня хорошие отношения с начальством.
38. Я часто радуюсь, видя, что мои дела приносят пользу людям. Последнее время меня преследуют неудачи на работе,
39. Некоторые стороны моей работы вызывают глубокое разочарование, повергают в уныние.
40. Бывают дни, когда контакты с коллегами складываются хуже, чем обычно.
41. Я оцениваю деятельность коллег хуже, чем обычно.
42. Усталость от работы приводит к тому, что я стараюсь сократить общение с друзьями и знакомыми.
43. Я обычно проявляю интерес к личности коллег помимо того, что касается дела.
44. Обычно я прихожу на работу отдохнувшим, со свежими силами, в хорошем настроении.
45. Я иногда ловлю себя на том, что работаю автоматически, без души.
46. На работе встречаются настолько неприятные люди, что невольно желаешь им чего-нибудь плохого.
47. После общения с неприятными людьми у меня бывает ухудшение физического или психического самочувствия.

48. На работе я испытываю постоянные физические или психологические перегрузки.
49. Успехи в работе вдохновляют меня.
50. Ситуация на работе, в которой я оказался, кажется безысходной.
51. Я потерял покой из-за работы.
52. На протяжении последнего года была жалоба в мой адрес со стороны коллег.
53. Мне удаётся беречь нервы благодаря тому, что многое из происходящего с коллегами я не принимаю близко к сердцу.
54. Я часто с работы приношу домой отрицательные эмоции.
55. Я часто работаю через силу.
56. Прежде я был более отзывчивым и внимательным к своим коллегам, чем теперь.
57. В общении с коллегами руководствуюсь принципом: «Не трать нервы, береги здоровье».
58. Иногда иду на работу с тяжелым чувством: как всё надоело, никого бы не видеть и не слышать.
59. После напряжённого дня на работе я чувствую недомогание.
60. Контингент моих коллег очень трудный.
61. Иногда мне кажется, что результат моей работы не стоит тех усилий, которые я затрачиваю.
62. Если бы мне повезло с работой, я был бы более счастлив.
63. Я в отчаянии из-за того, что на работе у меня серьёзные проблемы.
64. Иногда я поступаю со своими коллегами так, как не хотел бы, чтобы поступали со мной.
65. Я осуждаю коллег, которые рассчитывают на особое снисхождение, внимание.
66. Чаще всего после работы у меня нет сил заниматься домашними делами.
67. Обычно я тороплю время; скорей бы закончился рабочий день.
68. Состояние, просьбы, потребности коллег обычно меня искренне волнуют.
69. При общении с коллегами, я обычно как бы ставлю экран, защищающий от чужих страданий и отрицательных эмоций.
70. Работа очень разочаровала меня.
71. Чтобы восстановить силы я часто принимаю лекарства.
72. Как правило, мой день на работе проходит спокойно и легко.
73. Мои требования к работе выше, чем то, чего я достигаю в силу обстоятельств.
74. Моя жизнь сложилась удачно.
75. Я очень нервничаю из-за всего, что связано с работой.
76. Некоторых из своих коллег я не хотел бы видеть и слышать.
77. Я одобряю людей, которые полностью посвящают себя коллегам, забывая о собственных интересах.
78. Моя усталость на работе обычно мало сказывается в общении с домашними.
79. Если представляется случай, я уделяю коллегам меньше внимания, но так, чтобы они этого не заметили.
80. Меня часто подводят нервы в общении с коллегами,
81. Ко всему, что происходит на работе, я утратил интерес, живое чувство.
82. Работа плохо повлияла на меня, обозлила, сделала нервным, притупила эмоции.
83. Работа явно подрывает моё здоровье.

«Ключ» к методике

Код:+1(2).

Пример расшифровки: 2 балла за ответ «да» на 1 -й вопрос. Цифра перед скобкой со знаком «+» или «-» означает номер вопроса и характер ответа на вопрос: «+» — «да»; «-» — «нет». Цифра в скобках означает количество баллов, например (2) — это 2 балла.

Анализ итогов теста

Фаза 1. «Напряжение»

1. Глубокое переживание психотравмирующих обстоятельств: + 1 (2), + 13 (3), +25 (2), - 37 (3), +49 (10), -61 (5), - 73 (5).
2. Неудовлетворенность собой: -2 (3), +14 (2), +26 (2), -38(10), -50 (5), +62 (5), +74 (3).
3. «Загнанность в клетку»: +3(10), +15(5), +27 (2), +39(2), +51 (5), +63 (1), -71 (5).
4. Тревога и депрессия: +4 (2), +16 (3), +28 (5), +40 (5), +52 (10), +64 (2), +76 (3).

Фаза 2. «Резистенция»

1. Неадекватное избирательное эмоциональное реагирование - +5 (5) -17 (3), +29 (10), +40 (2), +53 (2), +65 (3), +77 (5).
2. Эмоционально - нравственная дезориентация - +6 (10), -18 (3), +30 (3), +42 (5), +54 (2), +66 (2), -78(5),
3. Расширение сферы экономии эмоций' +7 (2), +19 (10), -31 (2), +43 (5), +55 (3), +67 (3), -79 (5).
4. Редукция профессиональных обязанностей' +8 (5), +20 (5), +32 (2), -44 (2), +56 (3), +68 (3), +80 (10).

Фаза 3. «Истощение»

1. Эмоциональный дефицит: +9(3), +21(2), +33(5), -45(5), +57(3), -69 (10), +81 (2).
2. Эмоциональная отстранённость: +10 (2), +22 (3), -34 (2), +46 (3), +58 (5), +70 (5), +82 (10).
3. Личностная отстраненность от проблем других людей + И (5), +23 (3), +35 (3), +47 (5), +59 (5), +72 (2), +83 (10).
4. Психосоматические и психовегетативные нарушения + 12 (13), +24 (2), +36 (50), +48 (3), +60 (2), +72 (10), +84 (5).

Показатель выраженности каждого из симптома в структуре фаз «эмоционального выгорания»:

9 и менее баллов - несложившийся симптом; 10-15 баллов — складывающийся симптом; 16 и более баллов — сложившийся симптом.

Показатель сформированность фаз развития стресса:

36 и менее баллов - фаза не сформировалась;

37- 60 баллов - фаза в стадии формирования;

61 и более баллов - сформировавшаяся фаза.

Обобщение данных, позволило специалистам выделить три основные стадии синдрома профессионального «выгорания».

Первая стадия - на уровне выполнения функций, произвольного поведения: забывание каких-то моментов, говоря бытовым языком, провалы в памяти (например, внесена нужная запись или нет в документацию, задан ли планируемый вопрос, какой получен ответ), сбои в выполнении каких-либо двигательных действий и т.д. Обычно на эти первоначальные симптомы мало кто обращает внимание, называя это в шутку «девичьей памятью» или «склерозом». В зависимости от характера деятельности величины нервно-психических нагрузок и личностных особенностей специалиста первая стадия может формироваться в течение трех-пяти лет.

На второй стадии наблюдается снижение интереса к работе, потребности в общении (в том числе и дома, с друзьями): «не хочется видеть» тех, с кем специалист общается по роду деятельности (воспитанников, их родителей); «в четверг ощущение, что уже пятница», «неделя длится бесконечно»; нарастание апатии к концу недели, появление устойчивых соматических симптомов (нет сил, энергии, особенно к концу недели; головные боли по вечерам; «мертвый сон, без сновидений»; увеличение числа простудных заболеваний); повышенная

раздражительность, человек «заводится», как говорят, с полоборота, хотя раньше подобного он за собой не замечал. Время формирования данной стадии в среднем от пяти до пятнадцати лет.

Третья стадия — собственно личностное «выгорание». Характерна полная потеря интереса к работе и жизни вообще, эмоциональное безразличие, оупение, ощущение постоянного отсутствия сил. Человек стремится к уединению. I Ia этой стадии ему гораздо приятнее общаться с животными и природой, чем с людьми. Стадия может формироваться от десяти до двадцати лет.

Предпосылками формирования профессионального «выгорания» являются:

1. Чрезмерное общение, эмоциональный контакт с большим количеством людей;
2. Непредсказуемые ситуации;
3. Творческий характер работы;
4. Необходимость контроля собственного эмоционального состояния.

Рассматривая поведенческие проявления, то есть симптомы «выгорания», можно подчеркнуть очевидную связь этого феномена со стрессом. При «эмоциональном сгорании» налицо все *три фазы стресса*.

Во-первых, *нервное напряжение*, которое создают: отрицательная психоэмоциональная атмосфера, ощущение повышенной ответственности, трудные «объекты работы». Все это сопровождается следующими симптомами: переживания психотравмирующих обстоятельств, неудовлетворенность собой, «загнанность в клетку», тревога и депрессия.

Во-вторых, *сопротивление*, во время которого человек пытается более или менее успешно оградить себя от неприятных впечатлений. В данный период проявляются следующие симптомы: неадекватное эмоциональное реагирование, эмоционально-нравственная дезориентация, расширение сферы экономии эмоций, редукция профессиональных обязанностей, то есть выборочное выполнение профессиональных функций.

В-третьих, *истощение*, характеризующееся оскудением психических ресурсов, снижением эмоционального тонуса, которое наступает вследствие того, что проявленное сопротивление оказалось неэффективным.

В этой фазе формируются следующие симптомы: эмоциональный дефицит, эмоциональная и личностная отстраненность, психосоматические нарушения.

Таким образом, есть вероятность, что подверженный данному синдрому специалист окажется истощенным не только психически, но и физически. Работа для него станет бременем, которое он не в состоянии нести. Прогнозируются разного рода психосоматические отклонения.

Дополнительный материал для самодиагностики Симптомы стресса

1. *Одиночество*

Мы чувствуем, что удаляемся от семьи и друзей, или же у нас возникает стойкое впечатление, что «мы затерялись в толпе».

2. *Чувство неуверенности*

Мы вдруг начинаем ощущать себя как-то неловко в обществе людей, с которыми у нас раньше были прекрасные отношения. Нам кажется, что они поглядывают на нас не вполне доброжелательно или даже осуждающе.

3. *Проблемы с концентрацией внимания и запоминанием*

Мы легко забываем содержание недавних разговоров, силится вспомнить, что нам нужно сделать. Трудно собраться с мыслями. Мы находимся как будто в полусне: смысл происходящего плохо до нас доходит.

4. *Нежелание общаться с людьми*

У нас падает интерес к людям. Когда они проявляют интерес к нашей персоне, нас это раздражает. Когда звонит телефон, мы думаем, брать трубку или не брать.

5. *Усталость и расстройство сна*

Мы постоянно чувствуем себя выжатыми, как лимон, и, тем не менее, нам часто трудно заснуть.

6. *Колебания настроения*

Настроение неустойчивое; периоды подъема легко сменяются глубокой депрессией. Нам хочется плакать. Такие проявления чрезвычайно характерны для состояния стресса.

7. *Раздражение и вспыльчивость*

Мы теряем самоконтроль: в любой момент по самому ничтожному поводу мы способны выйти из себя, вспылить, резко ответить. Любое замечание встречаем в штыки. Порой без повода «лезем в бутылку».

8. *Беспокойство*

Нам не сидится на месте: мы ерзаем, что-то перекладываем или теребим. Нас то и дело подмывает встать и куда-то пойти.

9. *Бурная активность*

Нередко испытывая томительное внутренне беспокойство, мы с головой окунаемся в работу, как бы пытаясь забыться. Но стресс может проявлять себя и противоположным образом: мы упорно отклоняемся от насущных дел.

10. *Навязчивые действия*

Переедание, злоупотребление алкоголем, чрезмерное курение - все это может быть вызвано стрессом. У женщин это порой принимает форму бесконечного хождения по магазинам и покупки все новых и новых вещей. Мы застреваем на своих привычках, оказываемся неспособными порвать с ними, изменить образ жизни.

11. *Плохой аппетит*

Мы теряем интерес к пище: или совсем отказываемся от нее или едим без разбора все, что попадает под руку.

12. *Боязнь тишины*

Нам неприятно, когда нас окружает тишина. Поэтому мы или непрерывно говорим, или оставаясь в помещении одни, обязательно включаем радио или телевизор. Однако может иметь место и прямо противоположное явление: мы болезненно реагируем на любой шум.

13. *Подчеркнутое внимание к своей внешности*

Когда люди слишком заботятся о своей внешности, садятся на строгую диету или усердно занимаются физическими упражнениями, чтобы только сбросить вес, это тоже может быть вызвано стрессом.

Вы можете легко проверить уровень вашей тревожности при помощи теста «Субъективная минута».

Засеките время на часах секундной стрелкой и отведите взгляд от часов. Мысленно фиксируйте течение времени. Как только минута пройдет, посмотрите на часы. Норма — 65 секунд. Легкая тревожность - 55-64 с. Тревога средней выраженности - 45-54 с; подумайте, что вас беспокоит. Выраженная тревожность - меньше 45 с — обратитесь к психотерапевту.

ГЛАВА 2

Педагог — менеджер своего стресса

Профилактика профессионального «выгорания»

Стресс, или, иначе говоря, состояние напряжения, вызывается чем угодно. Причем зачастую это не какие-то одномоментные экстраординарного характера события, а рутина, каждодневные заботы и неурядицы: завал на работе, вечная спешка, очередь в магазине, нехватка денег, поведение детей, то есть все, что заставляет вас чувствовать себя как выжатый лимон. И главная причина стресса - у вас в голове. Мысль. Если изменить тон ваших мыслей, можно совладать с ощущениями. Ведь стресс вызывает не само событие, а наше к нему отношение. Надо сказать, что огромную роль в жизни играет способность контролировать собственные воспоминания. Тем, кто не умеет забывать плохое, труднее всего. Они более других подвержены стрессам.

Разные люди по-разному реагируют даже на самые безусловные катастрофы. Изучая последствия одного страшного наводнения, ученые обнаружили, что кое-кто из пострадавших и через 6 лет не вышел из состояния стресса (их кровяное давление повышено, а иммунная система ослаблена), в то время как другие уже через несколько дней полностью оправились от потрясения.

В 60-е годы прошлого века американские кардиологи условно разделили человечество на две группы в зависимости от подверженности стрессам - тип А и тип Б.

«И вечный бой. Покой нам только снится» — таков девиз первой группы. Люди типа А постоянно в цейтноте, они воспринимают окружающих как соперников, а мир в целом - как враждебную стихию. Люди типа Б, напротив, избегают спешки, они уравновешены и дружелюбны.

В общении представители типа А нетерпеливы, склонны перебивать собеседника, плохо переносят, когда разговор отклоняется от темы или возникают новые, неожиданные мнения. Люди типа Б с интересом выслушивают любые мнения, сохраняя дружелюбный и уважительный тон. Как показали исследования, людей типа А в два раза чаще настигает инфаркт. Это важное свидетельство в пользу истины: стресс сокращает жизнь.

Вы не можете управлять стрессом, поскольку это не в вашей власти. Но обратите внимание на его ранние сигналы: появляются головная боль, чувство усталости, боли в позвоночнике, изжога, боли в грудной клетке, тошнота, головокружение, аллергические реакции, высокое давление. Депрессия дает о себе знать появлением раздражительности. В стрессовой ситуации человек чувствует, что теряет контроль над некоторыми ситуациями. Ухудшается внимание, результатом этого могут быть неряшливость, рассеянность или принятие ошибочных решений. Многие начинают срывать зло на домашних, становятся угрюмыми, мрачными. Хандра чаще нападает на людей с повышенной эмоциональностью. Стресс может вызывать повышенный аппетит, и человек пытается «заесть» свою нервозность. Апатия, наоборот, приводит к отсутствию аппетита.

Первым делом усвойте: стресс - не всегда враг. Определенный минимум его необходим и полезен в повседневной жизни. Немало проблем и даже болезненных ситуаций возникает из-за недостатка стрессов и возникающего отсюда дефицита мотивации. В такой ситуации надпочечники вырабатывают слишком мало адреналина, что может привести к апатии и общему упадку жизнедеятельности. Поэтому в чрезвычайно благополучных обстоятельствах люди часто инстинктивно сами создают необходимый минимум стрессов; занимаясь опасными видами спорта, играя в азартные игры, заводя романы или интриги, просто регулярно выясняя отношения с ближними.

Люди очень различаются по устойчивости к стрессам. Наиболее уязвимы самые сильные и самые слабые. В реакции первых преобладает гнев, в реакции последних - страх, а обе эти эмоции чрезвычайно разрушительны для здоровья. Люди, так называемых промежуточных типов, лучше вооружены для противостояния стрессам. Их реакции более здоровые, они способны дозировать стрессы, принимая неизбежные и уклоняясь от избыточных. Кроме того, у них, как правило, большая «группа поддержки» — количество людей, готовых помочь или просто выслушать.

Миллионы лет природа отлаживала реакцию организма на стресс, чтобы в критической ситуации человек мог максимально мобилизовать все силы для борьбы или бегства. Она поможет в экстремальной ситуации, но в обычной жизни практически бесполезна: благодаря телевидению мы каждый день сталкиваемся с огромным количеством неотрагированных стрессов. Страшные события на телеэкране не предполагают никакого нашего участия - мы не кричим, не убегаем, не бросаемся на помощь; но внутри нас при этом запускается веками отлаженный механизм, подтачивая наше здоровье. Отказ от телепросмотра «Хроники происшествий», боевиков, триллеров, обсуждения острых проблем можно считать лучшей профилактикой разрушительных стрессов. Нас окружает бесконечное множество стрессов повседневной жизни, связанных с напряженной работой, спешкой, автомобильными пробками, бытовыми проблемами, детьми, уровнем шума...

Научитесь искусству управления стрессами. Первым делом уменьшите стрессообразующие факторы: снизьте рабочие нагрузки, уходите от конфликтных ситуаций. Параллельно следует повышать устойчивость организма к стрессам: регулярно и полноценно питаться, принимать витамины фитопрепараты, заниматься спортом, дыхательной гимнастикой и медитацией. И постарайтесь сознательно упрощать жизнь, замедлять ее темп, перераспределять время в пользу позитивных занятий.

Профилактика социальных стрессовых состояний, обучение на собственном опыте

Человек порой является источником стрессов для самого себя: выбирает неверные пути, предъявляет завышенные претензии. Порой люди страдают переоценкой собственной персоны.

Шаги исключения человека из источника стресса для самого себя:

1. Умение хорошо освоиться со своими личными данными, познать свои достоинства и слабости;
2. Выработка привычки постоянно совершенствовать ретроспективный анализ стрессовых ситуаций (учиться на своих ошибках);
3. Выработка автоматического навыка к каждодневному преодолению собственной слабости - проявление воли к самому себе (заставить себя сделать *то*, что нужно, а не хочется; заставить себя не делать того, что хочется);
4. Установка на избирательное забывание эмоционально болезненных моментов прошлых стрессовых незначительных состояний. «Постоянное хранение в памяти негативной симптоматики равносильно самоубийству»;
5. Освоение навыка отсроченного реагирования на сильное негативное воздействие.

Итогом профилактики стресса должно стать такое состояние, при котором человек не создавал бы своими действиями (и словами тоже) ситуации, которые превращались бы в источники тревоги, страха и т. д.

Весьма полезным элементом является приобретение навыка отдыхать без прекращения деятельности мозга -использование закономерностей центральной нервной системы: отдых от решения одних задач путем переключения на другие.

Профилактикой стресса является умение отделять служебные отношения от личных -

это важный резерв для сохранения душевного здоровья.

Демонстрация психического равновесия является мощным фактором стрессоустойчивости.

Соблюдая перечисленные ниже рекомендации, можно не только предотвратить возникновение синдрома «эмоционального сгорания», но и достичь снижения степени его выраженности.

1. Определение краткосрочных и долгосрочных целей. Достижение краткосрочных целей не только обеспечивает обратную связь, свидетельствующую о том, что человек находится на правильном пути, но и повышает долгосрочную мотивацию.

2. Использование тайм-аутов. Для обеспечения психического и физического благополучия очень важны «тайм-ауты», т. е. отдых от работы и других нагрузок. Иногда необходимо «убежать» от жизненных проблем и развлечься, нужно найти занятие, которое было бы увлекательным и приятным.

3. Овладение умениями и навыками саморегуляции. Овладение такими психологическими умениями и навыками, как релаксация, идеомоторные акты, определение целей и положительная внутренняя речь способствуют снижению уровня стресса, ведущего к «выгоранию». Например, определение реальных целей помогает сбалансировать профессиональную деятельность и личную жизнь.

4. Профессиональное развитие и самосовершенствование. Одним из способов предохранения от синдрома «эмоционального сгорания» является обмен профессиональной информацией. Сотрудничество дает ощущение более широкого мира, чем тот, который существует внутри отдельного коллектива. Для этого существуют различные курсы повышения квалификации, всевозможные профессиональные неформальные объединения, конференции, где встречаются люди с опытом, работающие в других системах, где можно поговорить, в том числе и на отвлеченные темы.

5. Избегание ненужной конкуренции. В жизни очень много ситуаций, когда мы не можем избежать конкуренции. Но слишком большое стремление к «победе» создаст напряжение и тревогу, делает человека излишне агрессивным, что способствует, в свою очередь, возникновению синдрома «эмоционального выгорания».

6. Эмоциональное общение. Когда педагог анализирует свои чувства и ощущения и делится ими с другими, вероятность «выгорания» значительно снижается или этот процесс не так явно выражен. Поэтому рекомендуется, чтобы сотрудники в сложных рабочих ситуациях обменивались мнениями с коллегами и искали у них профессиональной поддержки. Если работник делится своими отрицательными эмоциями с коллегами, те могут найти разумное решение возникшей у него проблемы.

7. Поддержание хорошей спортивной формы. Между телом и разумом существует тесная взаимосвязь. Хронический стресс воздействует на человека, поэтому очень важно поддерживать хорошую спортивную форму с помощью физических упражнений и рациональной диеты. Неправильное питание, злоупотребление спиртными напитками, табаком, уменьшение или чрезмерное повышение массы тела усугубляют проявление синдрома «эмоционального выгорания».

Для профилактики неблагоприятных эмоциональных состояний можно использовать следующие способы:

- Жить под девизом: «В целом все хорошо, а то, что делается - делается к лучшему».
- Воспринимать неудовлетворительные обстоятельства жизни как временные и пытаться изменить их к лучшему.

Подмечать свои достижения, успехи и хвалить себя за них; радоваться достигнутым целям.

Не «пережевывать» в уме случившиеся конфликты и допущенные ошибки. Осознать их причину, сделать выводы и найти выход.

Если возникли проблема, конфликт решать их своевременно, обдуманно.

Взять за правило дольше и чаще общаться с приятными людьми, с теми же, кто неприятен, мягко и незаметно ограничить общение. Если взаимодействие с малоприятным человеком неизбежно, убедить себя, что происходящее не стоит того, чтобы реагировать эмоционально.

Признавать за любым человеком право на свободное проявление его индивидуальности. Каждый проявляет свою индивидуальность так, как ему удобно, а не так, как это делаете вы или как бы вам этого хотелось. Необходимо быть гибче в оценках других людей, не стараться переделывать партнера, подогнать его под себя.

Рекомендации по сохранению психологического здоровья

1. Стремитесь к максимальной, но доступной для вас жизненной цели.
2. Отдыхайте еще до того, как успеете устать.
3. С помощью глубокого и ритмического дыхания можно успокоить нервы и психическое состояние.
4. Обратите внимание на хорошее питание, регулярные физические упражнения и хороший сон.
5. Не противодействуйте стрессу, а используйте его энергию в интересах личностного роста - «управляемый стресс несет в себе аромат и вкус жизни».
6. Создайте вокруг себя порядок (красоту и гармонию).
7. Постоянно создавайте в своем воображении зону психической безопасности, комфорта и отдыха.
8. Подарите себе энергию позитивного мышления.
9. овладите умением все делать на грани приятного.
10. Сделайте что-нибудь для улучшения вашей внешней и внутренней красоты.
11. Делайте ваш досуг как можно более разнообразным.
12. Прощайте и забывайте! Задавайте себе чудо-вопрос: «Как бы на моем месте поступила любовь?».
13. Улыбайтесь!

Способы укрепления психологического здоровья

Питание

Завтрак. Завтракать по утрам часто не хочется. Между тем, по мнению ученых, завтрак, состоящий из тарелки овсяной каши и стакана чая, повышает устойчивость организма к стрессу. Стресс может вызвать у вас язву желудка, если он в это время не будет переваривать пищу. Поэтому, предполагая, что нас ожидает стрессовая ситуация, съешьте что-нибудь, например, яблоко.

Мед. Успокаивающее действие на нервную систему в той или иной степени оказывает любой сорт цветочного меда. Для того чтобы успокоить расшатанные стрессом нервы, выпейте стакан теплой воды и съешьте столовую ложку меда. Вкусное лекарство лучше принимать непосредственно перед сном, так как оно не только успокаивает, но и усыпляет.

Антистрессовый напиток. Среди продуктов питания, снимающих стресс, особое место занимает лимон, точнее лимонная кислота. Опустив в чашку чая ломтик лимона, вы получите не только вкусный и ароматный, но и обладающий антистрессовыми свойствами напиток.

Орехи можно отнести к концентрированной пище. Эти мини-плоды содержат в себе максимум энергии. В одной пригоршне орехов (примерно 100 г) аккумулировано около 600 ккал, то есть треть суточной потребности в энергии человека, ведущего сидячий образ жизни. Ядра орехов - богатый источник минеральных солей. Лесные орехи и кешью отличаются высоким содержанием меди, магния и цинка. Они способствуют активизации иммунной системы, успокаивают нервы и помогают противостоять стрессу. Хлеб из муки грубого помола, а также творог, мюсли и бананы очень богаты магнием. Это полезно для нервной системы.

Шоколад улучшает настроение. Магний и жиры в его составе резко повышают уровень серотонина, а сахар успокаивает «исстрадавшуюся» нервную систему.

Острая пища помогает восстановить хорошую форму. Если силы на исходе, похрустите сладким перцем. Экстремальный способ — стручок Чили. Компромиссным вариантом могут стать корейские салаты. Острый вкус оказывает разогревающее действие, кровеносные сосуды расширяются, нормализуется кровоток, и, как следствие, улучшается состояние духа.

Энергия растений

Зверобой, ромашка и пассифлора — избавляет от тревоги. Ромашковый! чай снимает напряжение, успокаивает, не вызывая при этом сонливости.

Препарат из клематиса или ломоноса в мгновение ока устранил апатию, восстановит память и способность к концентрации внимания.

Сила слова

Все мы знаем, что «слово лечит, слово калечит». В Китае в древности была разработана особая наука о целебных звуках, которые входят в резонанс с нашими внутренними органами и оказывают на них полезное действие. «Фу» (на вдохе) — помогает быстро сбросить негативную энергию. «И-и-и» (на задержке дыхания) — общее очищение организма. «По-о-о-хс-о-о» (на выдохе) — бодрит организм после сна. Повторяйте каждый звук не более 3-4 раз.

Волшебный голос. С помощью голоса снимается напряжение. Не случайно первая реакция на плохую весть — крик. Пойте и под караоке, и а капелла, хором и соло, а также в ванной, во время готовки, во время уборки — вы скоро убедитесь, что ваша жизнь кардинально изменится.

Сон

Сон — это время «капремонта» для организма. Испанские ученые установили, что независимо от того, сколько мы ночью спали, всем нам необходим дневной сон, хотя бы короткий (10-15 минут). В идеале днем нужно спать 40-50 минут.

Деятельность

Трудотерапия повышает тонус. Лучший отдых, как известно, смена деятельности. Это могут быть и любимые грядки, и комнатные цветы или еще что-то.

Движения у открытого окна или на свежем воздухе в сочетании с дыхательными упражнениями помогают противостоять стрессу и улучшать настроение.

Велосипед вернет силы. Сядьте на велосипед и сделайте круг вокруг квартала. Свежий воздух быстро прояснит ум и облегчит течение мысли. Кроме того, почти все группы мышц благодаря спокойным, равномерным движениям сбросят излишнее напряжение, и организм насытится кислородом. Помогут снять напряжение рисование, музыка, баня, душ, бильярд, дартс, пасьянс и т.д.

Самомассаж

Чтобы снять нервное напряжение, несколько минут одновременно массируйте указательными и большими пальцами мочки ушей, сначала их внешние, а потом внутренние стороны или наоборот. Устранить нервное напряжение можно с помощью самомассажа ладоней или ступней.

Нужные «кнопки». На теле есть точки, которые вполне можно назвать «кнопками здоровья». Нажимайте на них в течение 10 секунд, и вы избавитесь от головной боли (точка между бровями); беспокойства (небольшая впадина с обратной стороны колена); невозможности сосредоточиться (виски); усталости глаз (точки у внутренних уголков глаз).

Акупрессура — массаж биологически активных точек пальцами, в течение 30 секунд большим и указательным пальцами надавливайте на переносицу с обеих сторон. Стимулирующее действие оказывает также мягкое массирующее надавливание (в течение 30 секунд) большим и указательным пальцем сустав мизинца.

Условия счастливой жизни и хорошего настроения

*** В области социального взаимодействия Пребывание в обществе счастливых людей.**

Встреча с друзьями за чашкой чая или кофе.

Ведение оживленной беседы. Умение заинтересовать собеседников своими рассказами. Ощущение себя «душой общества» в компаниях и на вечеринках. Умение развлечь и развеселить окружающих.

Наблюдение за людьми.

Высказывание комплиментов или похвалы в чей-то адрес.

Откровенная и открытая беседа.

Осознание своей физической и сексуальной привлекательности.

Пребывание в обществе любимого человека.

Выслушивание признаний в любви. Получение комплиментов или похвалы в свой адрес.

Выражение своей любви.

Поцелуи, ласкательные прикосновения. В тот момент, когда вы нежно прижимаетесь к партнеру, наслаждаетесь его ласками, в организме вырабатываются гормоны, которые способны побороть тоску.

Осознание возможности оказания помощи другим.

Приобретение новых друзей.

*** Улучшает настроение и снижает депрессию**

Улыбка. Смех. Самый верный способ преодолеть раздражение -громко рассмеяться.

Различные движения типа потягивания, расслабления мышц,

Размышление о чем-либо хорошем, что может произойти в будущем. Воспоминания о былых успехах.

Размышления о людях, к которым ты относишься с симпатией.

Любование красивым пейзажем.

Возможность дышать свежим воздухом.

Пребывание в состоянии умиротворения и спокойствия (медитации).

«Купание» (реальное или мысленное) в солнечных лучах.

Ощущение чистой одежды.

Хороший сон по ночам.

Просмотр доброй кинокомедии или своего любимого фильма! (только обязательно со счастливым концом), чтение книг, прослушивание любимой музыки.

Убежденность в благополучии семьи и детей. Чувство присутствия Бога в жизни. Наблюдение за играми диких животных.

*** Способность к самоорганизации**

Умение настоять на своем, сделать по-своему. Планирование и организация каких-либо действий. Умелое вождение автомобиля. Четкое выражение своих мыслей. Планирование путешествий и отпусков. Приобретение новых знаний и навыков (обучение). Качественное выполнение работы.

*** Разное**

Вкусная еда. Съешьте желтое и сладкое. Самые известные «антидепрессанты» — бананы и шоколад. Чаще ешьте блюда из пшеничной крупы. Если вы не поклонница пшенной каши, замените ее одной чайной ложкой цветочного меда в день.

Посещение ресторана.

Безотказно действует общение с домашними животными.

Игры с детьми. Прочитайте свою любимую детскую книгу вслух 1 детям. Вы получите двойное удовольствие.

Разного рода игры.

Рассматривание цветов в помещении, фотографий и других приятных или дорогих для человека вещей.

Аромотерапия.

Позитивное мышление

Важно экономно расходовать свои эмоционально-энергетические ресурсы. Большие преимущества дает *позитивный взгляд* на жизнь. Если исходить из первоначального значения латинского слова «positum», то «позитивный» означает «реальный», «фактический», «имеющийся в наличии». Реально существующими являются не только стрессоры и не только неудавшиеся попытки решения проблем, но также способности и возможности, присущие каждому человеку. Ведь именно они могут помочь ему найти новые индивидуальные решения. В каждом конкретном случае необходимо позитивно переосмыслить стрессовую ситуацию, увидеть ее в ином свете. Применяя позитивный подход, нужно пытаться находить альтернативные возможности в принятии решений, которые до сих пор были вне досягаемости сознания. Это помогает человеку изменить свою привычную позицию, усвоить модели поведения, отличные от его отживших закостенелых и консервативных методов взаимодействия.

Ни в коем случае нельзя забывать о том, что окружающая реальность, которая с такой скоростью оценивается, на самом деле является совершенно нейтральной, т.е. она - не плохая и не хорошая, она - она никакая, она просто существует. И от того, как человек ее оценивает, зависит исход любого дела и, в конечном итоге, его настроение и здоровье. Когда человек выносит какое-либо суждение на основе оценки, он находится на незримой шкале: «плохо-хорошо», «справедливо-несправедливо», «многомало» и т.д. Причем, когда он решает, как относиться к чему-либо, он пользуется только одной единственной точкой зрения, ограничивая себя и свои возможности. А между тем, один и тот же произошедший факт может быть оценен как угодно, и его дальнейшая судьба зависит от самого человека. Жизнь человека, по существу, — это скопление фактов и, меняя эмоциональное отношение к ним, человек может приукрашивать или очернять их.

У вас есть возможность проверить себя. Ответьте на вопросы теста

«*Оптимист ли Вы. ?*»

Этот тест составлен группой американских психологов и социологов. Вопросы его совсем просты, а результаты, которые вы получите, достоверны. Эти результаты составляют целую шкалу; начиная с болезненного пессимизма и кончая безграничным оптимизмом.

1. Ваши сны:

- а) драматичны;
- б) туманны, неясны;

в).приятны;

г) эротичны.

2. О чём вы думаете утром, только что проснувшись?

- а) какая будет погода;
- б) о работе, которую вы любите;
- в) о работе, которая вам не нравится;
- г) о любимом человеке;
- д) о человеке, который вам неприятен.

3. Как вы обычно завтракаете?

- а) выделяете необходимое время, сервируете стол;
- б) во время завтрака ворчите, что не выспались;
- в) любите поговорить;
- г) часто опаздываете и потому спешите.

4. Когда вы читаете газету, то на чем, прежде всего, вы останавливаете своё внимание?

- а) на политических и экономических новостях;

- б) на материалах о спорте;
- в) на статьях о культуре.

5. Как вы реагируете, прочитав о каком-либо ЧП, преступлении, скандале?

- а) вам безразлично;
- б) беспокоитесь, чтобы такое же не случилось и с вами;
- в) возмущаетесь, что органы правосудия не могут навести порядок;
- г) понимаете, что и такие вещи бывают на свете.

6. Как вы ведёте себя при первой встрече с незнакомым человеком?

- а) сразу же доверяетесь ему;
- б) ждёте, когда он о чем-то спросит вас;
- в) с интересом наблюдаете за ним;
- г) следите за ним, но не делаете каких-либо выводов.

7. Что вы делаете, если замечаете, что кто-то разглядывает вас (в театре, кино, на улице...)?

- а) прежде всего, вам кажется, что в вас есть что-то смешное;
- б) вам это даже приятно;
- в) смотрите на себя в какую-нибудь витрину, зеркало;
- г) не обращаете на это внимания, вам всё равно.

8. Вы ищете какой-то адрес в незнакомом городе:

- а) предпочитаете взять такси;
- б) будете спрашивать прохожих;
- в) попытаетесь найти сами;
- г) все время будете бояться, что не сможете найти.

9. С какими мыслями вы начинаете рабочий день?

- а) надеетесь, что он будет успешным;
- б) ждёте, чтобы рабочее время быстрее прошло;
- в) па работе вам приятно повидаться, поболтать с коллегами;
- г) надеетесь, что в этот день вас не подстерегут какие-то проблемы, неприятности,

10. Вы проигрываете в какую-либо игру:

- а) это вас расстраивает - видимо, «для меня это плохой день»;
- б) будете играть и дальше, пока не начнёте выигрывать;
- в) считаете, что игра есть игра - кто-то ведь должен проигрывать, так почему не вы;
- г) пытаетесь придумать способ выиграть.

11. Когда вы сидите за столом и вам подают большую порцию чего-то особенно вкусного, вы:

- а) набрасываетесь на неё с аппетитом;
- б) боитесь, как бы вам не поправиться;
- в) съедаете её, но с угрызением совести;
- г) боитесь, что «даст сбой» ваш желудок.

12. Когда вы ссоритесь с кем-то, кто вам симпатичен, то:

- а) боитесь, как бы не разругаться с ним окончательно;
- б) относитесь к этому спокойно, и в этом есть свой смысл;
- в) считаете, что наверняка вы быстро помиритесь и всё будет в порядке;
- г) слишком «гладкие» отношения скучны.

13. Когда в ванне вы смотрите на свою фигуру:
- а) «в общем, впечатление хорошее, хотя для совершенства нет пределов»;
 - б) «надо сбросить лишний вес, но для этого надо столько трудиться!»;
 - в) «фигура как фигура, как у всех, ничего особенного»;
 - г) сразу же решаете, что нужно заняться гимнастикой.
14. Непосредственны ли вы в любви?
- а) «я полностью отдаюсь увлечению, даже кратковременному»;
 - б) «ловлю себя на мысли - а приятно ли проявление моих чувств партнёру?»
 - в) «меня всё время что-то угнетает, я постоянно настороже, встревожен, обеспокоен»;
 - г) «ни о чём не беспокоюсь, чувствую себя хорошо».
15. Вы прошли медицинский осмотр и пока ждете результатов:
- а) боитесь, как бы у вас не нашли чего-нибудь серьезного;
 - б) знаете, что врач вам, всё равно, не скажет правду;
 - в) думаете, что раз у вас ничего нет, то чего же вам бояться;
 - г) думаете, что каждому лучше вовремя узнать всю правду.
16. Каждый день, общаясь с людьми, что вы чувствуете:
- а) держитесь приветливо или прохладно - в зависимости от обстоятельств;
 - б) часто чувствуете себя неловко, не знаете, как себя вести с незнакомыми людьми;
 - в) внимательно оцениваете, что скажут другие о вашем поведении;
 - г) нередко вам кажется, что вы не «выше» других.
17. Вам предстоит длительное путешествие. Как вы готовитесь к нему?
- а) тщательно планируете;
 - б) не сомневаетесь, что наверняка произойдёт какой-нибудь сбой;
 - в) все утрясается как-то само собой, поэтому к поездке вы особенно не готовитесь;
 - г) до самого отъезда находитесь в сильном возбуждении и только потом успокаиваетесь.
18. Какой из перечисленных цветов *вы* предпочитаете?
- а) красный;
 - б) серый;
 - в) зелёный;
 - г) синий.
19. Когда вы принимаете решение, на что вы рассчитываете?
- а) «вы зависите от того, будет ли у меня везение, счастье, удача»;
 - б) «только на самого себя»;
 - в) «я в состоянии оценить свои шансы»;
 - г) «обращаю внимание на предзнаменования (встречу с чёрной кошкой и т. д.)»;
 - д) «у каждого своя судьба».
20. У вас есть возможность выбора, что вы предпочтёте?
- а) получить небольшое наследство;
 - б) достичь стабильных успехов в профессии;
 - в) создать что-то значительное в искусстве, науке;
 - г) встретить большую любовь, познакомиться с хорошим другом.

	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20
а	1	2	5	2	3	5	1	1	5	2	5	1	5	3	2	5	2	3	2	3
б	4	5	2	1	1	1	5	5	2	1	2	2	2	2	1	2	1	1	5	1
в	3	2	3	4	2	3	2	3	3	5	3	5	3	1	4	3	4	2	3	5
г	5	4	1		4	3	4	2	2	3	1	3	2	5	3	4	2	4	1	4
д		1																	2	

Результат теста

24 - 35 очков

Вы неизлечимый, болезненный пессимист, Вам надо что-то делать! Так ли уж плох оптимизм?

36 - 47 очков

Хотя у вас время от времени и проявляются какие-то проблески оптимизма, пессимизм чаще всего берёт верх. Постарайтесь порадожнее смотреть на мир, сделать что-то приятное самому себе.

48 - 60 очков

У вас очень трезвый взгляд на мир, но вы не можете отказаться и от пессимистических настроений.

61-75 очков

У вас чёткие, реалистические взгляды на жизнь, обычно в любой ситуации вы сохраняете оптимизм.

76 - 90 очков

Вы оптимист от рождения. И вы правы! Но это ваше качество в известной мере мешает вам исправлять свои ошибки. А жаль!

91 - 100 очков Это уже не оптимизм, а необузданное легкомыслие.

Все люди несут 100% ответственность за все события в своей жизни, и: самые хорошие, и самые плохие. Каждая наша мысль буквально творит будущее, Каждый создает события в жизни с помощью мыслей и чувств. Мысли, которые мы думаем, и слова, в которые мы их облекаем, буквально создают все то, что мы испытываем в жизни. Мы воздействуем на любые обстоятельства своей жизни, хорошие и плохие, своим образом мыслей. Наши мысли определяют наши чувства, и мы начинаем жить согласно этим чувствам и убеждениям. То, во что мы верим, определяет нашу реальность.

Мы сами — источник наших внутренних переживаний. Все, что происходит в вашей жизни и с вами - это отражение ваших собственных внутренних мыслей. Установив гармонию и баланс у себя в сознании, мы то же самое начинаем находить и в жизни. То, во что мы верим, становится нашей реальностью. Мысли, которые мы выбираем, создают все наши жизненные ситуации. В мыслях и словах заключена невероятная сила, когда человек научится контролировать свои мысли и слова, он будет в гармонии с этой силой.

Все начинается с внутренней работы над собой. Независимо от того, насколько вы увязли в своих проблемах, всегда есть возможность изменить жизнь к лучшему. Важно верить, что вы заслуживаете всех благ, которые может предложить жизнь.

Если у вас в жизни и в здоровье что-то не ладится, то логично, что ваше умонастроение еще не в порядке. Создавая в душе покой и гармонию и настраиваясь на положительный образ мыслей, мы будем привлекать к себе не только положительные явления и людей, которые

думают подобным образом. Наше восприятие самих себя и окружающего превращается в нашу реальную жизнь. Важно научиться думать только положительно и постоянно делать себе только положительные заявления.

Каждая наша мысль создает будущее. Если мы хотим изменить свою сегодняшнюю жизнь, мы должны изменить образ мыслей. Все, о чем мы предпочитаем думать, во что верим и что говорим сегодня, формирует тот жизненный опыт, который нам предстоит пройти завтра, спустя неделю, месяц, год и т.д. Каждая наша мысль создает наше будущее. Измените мысль — и чувство изменится тоже. За хорошей мыслью следует хорошее последствие, за плохой — плохое.

Произносимые нами слова обладают громадной силой. Когда у нас возникает мысль или когда мы произносим слово или предложение, они каким-то образом отделяются от нас, переходя в сферу действия закона разума, и возвращаются к нам в форме опыта. И если мы сможем начать «редактировать» свою речь, прислушиваясь к тому, что собираемся сказать и не позволяя себе не произносить ничего негативного, тогда мы овладеем искусством управления своими мыслями.

Приучите себя следить за своей внутренней речью, поскольку именно на ее основе рождаются произносимые нами слова. Начните прислушиваться к тому, что говорите. Просыпаясь по утрам, думаете ли вы с отвращением о том, что нужно идти на работу? Жалуетесь ли на погоду? Ворчите ли по поводу боли в спине или головной боли? О чем вы думаете прежде всего после пробуждения? С каких слов вы начинаете день? Они веселы, положительны, прекрасны? Или в них звучат жалобы и проклятья? Если вы с утра ворчите, жалуетесь, зеваете, значит, вы обречены на соответствующий день. О чем вы думаете перед сном? Ваши мысли наполнены мощной исцеляющей силой или жалобами на нищету?

Каждый человек — единственный хозяин своих мыслей. Никто не может принудить нас думать по-другому.

Создайте свой собственный безопасный и надежный мир. Единственная сила, которая могла бы повредить вам или разрушить ваш мир, — это ваши собственные мысли и убеждения. А мысли и убеждения можно изменить. Пусть ваши мысли станут вашими лучшими друзьями. Выработайте крепкую жизненную философию, на которую вы сможете опереться в любых ситуациях.

В работе по профилактике нервно-психической напряженности педагога первостепенная роль отводится развитию и укреплению жизнерадостности, вере в людей, неизменной уверенности в успехе дела, за которое взялся. Жизненный успех не дается без труда, иногда без тяжелых потерь. Надо быть готовым с наименьшими страданиями пройти через обиды, измены, потери. Для этого следует приучить себя не пропускать в сферу эмоций чрезмерные раздражители, несущие боль и отрицание многих человеческих ценностей.

Конечно, несчастья близких, общественные катастрофы, неудачи в работе, собственные промахи не могут не расстраивать человека. Но не следует считать такие неудачи непоправимыми катастрофами. То, что можно, следует исправить. А на нет — и суда нет, как говорят в народе. Большая мудрость содержится в изречении: «Господи, дай мне силы изменить то, что я могу изменить, терпение — принять то, что я не могу изменить, и ум — отличать одно от другого».

Способы снятия психоэмоционального напряжения

Опыт показывает, что эффективным средством профилактики напряженности, предотвращения синдрома профессионального «выгорания» является использование способов саморегуляции и восстановления себя. Это своего рода техника безопасности для специалистов, имеющих многочисленные и интенсивные контакты с людьми в ходе своей профессиональной деятельности.

Естественные способы регуляции организма и саморегуляция

Природа человека такова, что он стремится к комфорту, к устранению неприятных ощущений, не задумываясь об этом, не зная, какими научными словами это называется. Это — естественные способы регуляции, которые включаются сами собой, спонтанно, помимо сознания человека, поэтому иногда их еще называют «неосознаваемыми».

Наверняка вы интуитивно используете многие из них. Это длительный сон, вкусная еда, общение с природой и животными, баня, массаж, движение, танцы, музыка и многое другое.

Выделяют следующие естественные приемы регуляции организма;

- смех, улыбка, юмор;
- размышления о хорошем, приятном,
- различные движения типа потягивания, расслабления мышц;
- наблюдение пейзажа за окном;
- рассматривание цветов в помещении, фотографий, других приятных или дорогих для человека вещей;
- мысленное обращение к высшим силам (Богу, Вселенной, великой идее);
- «купание» (реальное или мысленное) в солнечных лучах;
- вдыхание свежего воздуха;
- чтение стихов;
- высказывание похвалы, комплиментов кому-либо просто так.

Попробуйте задать себе вопросы:

? Что помогает вам поднять настроение, переключиться?

? Что я могу использовать из вышеперечисленного?

Мысленно, а лучше на бумаге, составьте перечень этих способов, Подумайте, какие из них вы можете использовать сознательно, когда чувствуете напряженность или усталость.

К сожалению, подобные средства нельзя, как правило, использовать на работе, непосредственно в тот момент, когда возникла напряженная ситуация или накопилось утомление. А есть ли приемы, которые можно применять и во время работы? Да.

Для начала важно разобраться, какими естественными механизмами снятия напряжения и разрядки, повышения тонуса вы владеете; осознать их; перейти от спонтанного применения естественных способов регуляции к сознательному в целях управления своим состоянием.

Специалисты, занимающиеся проблемой регуляции эмоциональных состояний, нервно-психической напряженности, для управления ими используют специальные приемы сознательно. Именно их и называют методами саморегуляции, или «способами самовоздействия», подчеркивая в них активное участие человека.

Саморегуляция — это управление своим психоэмоциональным состоянием, достигаемое путем воздействия человека на самого себя с помощью слов, мысленных образов, управления мышечным тонусом и дыханием.

Таким образом, саморегуляция может осуществляться с помощью четырех основных средств, используемых по отдельности или в различных сочетаниях.

В результате саморегуляции могут возникать три основных эффекта:

- эффект успокоения (устранение эмоциональной напряженности);
- эффект восстановления (ослабление проявлений утомления);
- эффект активизации (повышение психофизиологической реактивности).

Своевременная саморегуляция выступает своеобразным психогигиеническим средством, предотвращающим накопление остаточных явлений перенапряжения, способствующим полноте восстановления сил, нормализующим эмоциональный фон деятельности, а также усиливающим мобилизацию ресурсов организма.

Банк способов саморегуляции

** 1. Способы, связанные с управлением дыханием*

Дыханию, его ритму, подчинены все остальные жизненные ритмы нашего организма.

Дыхание играет в нашей психической жизни не последнюю роль. Освоение своего дыхания, его механизмов - один из путей, позволяющих справиться с психологическими проблемами и неврозом. Сознательный контроль дыхания является одним из древнейших способов борьбы со стрессом и другими психологическими нагрузками.

Управление дыханием — это эффективное средство влияния на тонус мышц и эмоциональные центры мозга. Медленное и глубокое дыхание (с участием мышц живота) понижает возбудимость нервных центров, способствует мышечному расслаблению, то есть релаксации. Частое (грудное) дыхание, наоборот, обеспечивает высокий уровень активности организма, поддерживает нервно-психическую напряженность.

Правильное дыхание - настрой на ритм и эмоций мышления. Вы, наверное, не раз замечали, насколько то или иное эмоциональное состояние, ритм эмоций, меняет наше дыхание. Вспомните, как оно менялось, когда вы были взволнованы, когда вы ожидали результата какого-то важного для вас процесса. А как вы дышали, когда узнавали некую приятную новость? Всякий раз возникает особый рисунок дыхания, соответствующий вашему эмоциональному состоянию. Если вы взволнованы - ваше дыхание поверхностно и учащено. Если же вы спокойны - оно медленно и глубоко.

Есть и обратная зависимость. В трудный для вас эмоционально напряженный момент, когда дыхание срывается и сердце бьется где-то в горле, вы можете успокоить себя при помощи, правильно, дыхания. Справиться со своими эмоциями вам поможет ровное и медленное дыхание. Подышите так, как бы вы дышали, находясь в состоянии глубокого покоя.

Чтобы ускорить процесс, нужно, сохраняя рисунок спокойного дыхания, немного увеличить глубину дыхания и его интенсивность.

Точно так же, изменяя ритмику дыхания, можно из расслабленного спокойного состояния перейти в более активное, бодрое. То есть, меняя рисунок дыхания, мы можем перевести себя в ЛЮБОЕ эмоциональное состояние.

Конечно; чтобы закрепить этот навык, необходимо осознанно отработать эти переходы из одного состояния в другое. Потренируйтесь, нивелируя раздражение и агрессию при помощи ровного, медленного и глубокого дыхания. И, наконец, чувствуя упадок сил, находясь в состоянии апатии, поменяйте рисунок дыхания, приблизив его к тому, что отличает активно работающего человека.

Как это сделать? Попробуйте, когда вы раздражены или гневны, подышать так, как дышит человек, который едва проснулся. Представьте, что вы в постели, только что вам снился приятный спокойный сон. Вот вы проснулись, и дыхание ваше медленно и спокойно. Сделайте десять вдохов-выдохов, внимательно отслеживая точность дыхания только что пробудившегося человека (при этом увеличьте глубину и интенсивность дыхания, сохранив его рисунок!). От негативной эмоции не останется и следа.

Дыхание способно изменить не только эмоции. Оно мощно воздействует и на мысль, а значит, и на весь организм. Дыхание связано с мышлением и концентрацией, точнее с интеллектуальным ритмом. Научившись дышать правильно, можно существенно улучшить свои умственные способности.

Рецепты от доктора Курчатова

Важно научиться нормально дышать и контролировать этот процесс. Контролируя процесс дыхания, усердствовать не стоит. Но, когда вы испытывает эмоциональный дискомфорт, просто проверьте, как вы дышите. Если вы выясните, что что-то не в порядке и дыхание не налаживается, если оно частое, поверхностное и неэффективное (т. е. не удовлетворяющее ваших запросов), тогда примите меры.

При естественном и полноценном дыхании тело принимает характерную позу. На вдохе голова скользит назад, плечи подаются вперед и вверх, живот втягивается, таз выдвигается вперед, а ноги раздвигаются сами собой. При выдохе все указанные части тела движутся в обратном направлении, словно человек готовится к тому, чтобы «сгруппироваться», - но не «группируется». Все это возможно только в том случае, если вы «отдадитесь» процессу дыхания, чего я вам от всего сердца и желаю, поскольку в естественном дыхании скрыто множество ресурсов для нашего душевного и даже физического благополучия.

Освоение естественного дыхания. Попробуйте осуществить максимально полный вдох с участием межреберных мышц, мускулатуры верхнего плечевого пояса и пресса. Осуществите столь же глубокий выдох. «Додышните» оставшийся воздух два-три приема; всего 3-4 последовательных выдоха без вдохов. После 3-5 секундной паузы снова попытайтесь максимально полно вдохнуть. При необходимости проведите этот комплекс 3-7 раз. Ориентируйтесь на результат, вы должны ощутить, что ваше дыхание стало свободным и полным. Вы также должны почувствовать, что все три группы мышц (межреберные мышцы, мышцы плечевого пояса и пресс) работают слажено, помогая друг другу в обеспечении дыхания.

Проверка полноценного дыхания. Для того чтобы удостовериться, что ваше дыхание действительно полное, максимально напрягитесь и держите напряжение в течение максимально длительного времени. Затем сделайте 2-3 глубоких самопроизвольных вдоха и выдоха. Дополнительно убедитесь в том, что вашему дыханию не препятствуют никакие мышечные блоки (чувство мышечного напряжения в одной из трех областей: грудной клетке, плечах, прессе). Если вами определяется какой-то мышечный блок, избавьтесь от него дополнительным напряжением данной группы мышц по соответствующей схеме.

Было бы нелепо полностью отказаться от тех инструментов по поддержанию душевного благополучия, которые скрыты в дыхании. В процессе эволюционного развития сложилась четкая взаимосвязь между глубоким и частым дыханием, с одной стороны, и активизацией организма с другой. Вместе с тем при урежении дыхания нервная система отдыхает, а организм тем временем восстанавливает и накапливает энергетические ресурсы.

Во время вдоха происходит активация психического состояния, а во время выдоха наступает успокоение и расслабление всего организма.

При возникновении чувства тревоги, при ощущении внутренней разбитости или напряжения погрузитесь в «здесь и сейчас», сконцентрируйтесь на своем дыхании. Чувствуйте только свое дыхание. Сядьте с выпрямленной спиной и считайте свои дыхания: «раз» — при вдохе, «два» — при выдохе, «три» — при новом вдохе, «четыре» при новом выдохе и так далее. Продолжайте счет только до «десяти», поскольку с большими числами счет дыханий сложен. Пройдите два-три таких цикла. Акцентируйтесь на каждом счете. Отдавайте свое внимание именно «одному», именно «двум», именно «трем» и т. д. Вкладывайте себя в каждое число, следуйте за своим дыханием, за своим вдохом, выдохом, паузой. Обратите внимание на те препятствия, которые не дают вам дышать в полную меру, и устраните их. В процессе дыхания ощутите те течения, которые возникают в теле под его воздействием.

При повышенной возбудимости, беспокойстве, нервозности или раздражительности увеличивайте время на все три фазы дыхательного процесса: вдох-пауза-выдох. Начните с 5 секунд. Медленный вдох в течение 5 секунд, пауза 5 секунд и выдох также в течение 5 секунд. Долго дышать в таком ритме не нужно. Следите за результатом и по нему ориентируйтесь. Если вам не сложно, постепенно можете увеличивать длительность каждой фазы (паузу - не более чем на 10 секунд).

Это упражнение не следует выполнять перед работой, требующей высокой активности. Оно оказывает выраженный успокаивающий эффект, поэтому может быть эффективно перед сном, если есть сложности с засыпанием.

Для того, чтобы поднять общий тонус, собраться с силами, чередование фаз дыхания должно быть следующим: вдох — выдох — задержка дыхания по 5 секунд. Следите за

результатом, по нему ориентируйтесь. Можно увеличивать длительность дыхательных фаз (каждой в отдельности), но не сильно. Проводить упражнение следует осторожно.

Для экстренной активации внутренних ресурсов: вдох должен совершаться менее активно, а выдох - форсированно, достаточно резко, с искусственно создаваемыми затруднением. Сядьте с прямой спиной, подайте плечи чуть вперед, сделайте спокойный вдох в течение 3 секунд и с силой выдыхайте в течение шести. Создайте напряжение мышцами языка и гортани для сопротивления проходящему воздуху. Одновременно с выдохом напрягайте мышцы рук, талии и живота. Более 5-6 дыханий таким образом делать не следует.

2. Способы, связанные с управлением тонусом мышц, движением

Под воздействием психических нагрузок возникают мышечные зажимы, напряжение. Умение их расслаблять позволяет снять нервно-психическую напряженность, быстро восстановить силы.

Как это сделать? **Совет от доктора Курпатова.**

Говорят, что клин клином вышибают. И мы поступим именно таким образом. Чтобы достичь полного расслабления, нужно напрячься максимально сильно.

Что нужно делать? Сначала мы научимся последовательно напрягать каждую группу мышц. После этого надо будет освоить их одновременное напряжение, а уже затем мы поговорим о расслаблении. Готовы? Тогда приступим.

Чтобы полноценно расслабиться, необходимо напрячь все группы мышц: кисти - предплечья - плечи и надплечья - лопатки - лицо - шея - пресс - ягодицы - промежность - бедра - голени - стопы.

Итак, учимся расслабляться.

1. Сожмите левую руку в кулак так сильно, как только можете. Если вы хорошо сжали руку, то сможете увидеть, что костяшки пальцев побелели. Если теперь вы медленно разожмете кулак, то хорошо почувствуете, как мышцы расслабляются. Это нужно проделать и с остальными группами мышц.

2. Согните левую руку в локте и напрягите левый бицепс, чтобы он стал как можно более выпуклым. Затем полностью расслабьте мышцы. Пусть рука свободно свисает вдоль тела.

3. Расслабьте таким же образом правую руку.

4. Напрягите мышцы левой стопы. Согните внутрь пальцы на ногах. После того, как ощутите достаточно сильное напряжение мышц стопы, дайте ей расслабиться.

5. Напрягите мышцы голени. Дотроньтесь до них рукой — и вы почувствуете, как мышцы постепенно становятся все более твердыми. Вытяните носок, чтобы лучше напрячь мышцы. Затем расслабьте их.

6. Выпрямите ногу и оттолкните ее одним махом от себя. Вы почувствуете, что мышцы передней части бедра напряглись; они должны быть твердыми до самого тазобедренного сустава.

7. То же самое проделайте с мышцами другой ноги.

8. Выпрямитесь всем телом, потянитесь вверх, сокращая мышцы ягодиц. Затем расслабьте мышцы.

9. Напрягите мышцы живота. Постарайтесь втянуть живот как можно сильнее. Теперь резко расслабьтесь и позвольте себе «расплыться».

10. Сделайте глубокий вдох и попытайтесь удержать его как можно дольше, напрягая мышцы грудной клетки. Затем выдохните.

11. Расправьте плечи и отведите их как можно дальше назад, затем быстро сведите их вперед. Наконец, поднимите их как можно выше. Старайтесь держать голову неподвижно и попытайтесь достать плечами уши. Скорее всего, вы не сможете этого сделать, но хотя бы попробуйте. Затем расслабьтесь и опустите плечи.

12. Напрягите мышцы спины. Постарайтесь вытянуться как можно выше. Затем расслабьте

спину.

13. Теперь расслабляем мышцы шеи. Наклоните голову вперед, затем поверните ее сначала влево, потом вправо. Откиньте голову назад как можно дальше. Расслабьте мышцы шеи. Потрогайте шею, чтобы убедиться, что мышцы действительно расслаблены.

14. Поднимите брови вверх, затем опустите их. Прodelайте это несколько раз, убедившись, что чувствуете, как лицевые мышцы каждый раз при этом напрягаются. Затем расслабьте эти мышцы.

15. Зажмурьте глаза как можно сильнее. Представьте, что кто-то пытается заставить вас разжать веки и открыть глаза. Поддержите их плотно сжатыми. Затем, не открывая век, расслабьте мышцы лица.

16. Сделайте несколько круговых движений нижней челюстью. Поскрипите зубами. Наморщите лоб. Улыбнитесь как можно шире. Расслабьте все лицевые мышцы, Во время выполнения этих упражнений дышите медленно, глубоко и ровно. По мере расслабления старайтесь дышать как можно реже.

В хорошо расслабленной мышце вы почувствуете появление тепла и приятной тяжести. Если зажим снять не удастся, особенно на лице, попробуйте разгладить его с помощью легкого самомассажа круговыми движениями пальцев (можно поделаться гримасы — удивление, радость и пр.).

Потренировавшись в умении расслаблять каждую группу мышц поочередно, переходим к следующему этапу. Напрягите все группы мышц одновременно и в этом положении создайте максимальное напряжение. Мысленно считайте до 10, концентрируясь не на счете, а на напряжении. На счет «10» резко расслабьтесь, откиньтесь назад и сделайте глубокий, спокойный вдох. При необходимости (определяется самостоятельно) можно сделать дополнительно 2-3 глубоких вдоха. Отдохните в течение минуты. Упражнение следует повторять не менее 7-10 раз в день до тех пор, пока вы не научитесь произвольно, быстро и полноценно расслабляться без предварительного напряжения.

Это упражнение необходимо использовать всякий раз при появлении тревоги, как средство первой и неотложной помощи. А также во время приступов внутренней скованности, чувстве озлобленности и при стрессах. А лучше всего практиковать его ежедневно. Способность расслабляться непременно должна войти в вашу жизнь. Причем подавляющую часть времени лучше проводить именно в этом состоянии, нежели в напряжении.

Предупреждение

Упражнение противопоказано при инфекциях, беременности, а также в случаях, когда физическая нагрузка ограничена врачом (например, при сосудистых или неврологических заболеваниях).

Если появились мышечные боли, не связанные с тем или иным хроническим заболеванием, сделайте себе массаж и продолжайте занятия в прежнем режиме.

Вполне вероятно, что хроническое мышечное напряжение в каких-то участках вашего тела выше, чем в других. Например, если вы в большей степени страдаете от тревоги, то вероятнее всего вам труднее расслабить плечи, мышцы шеи и нижних конечностей. Если же в повседневной жизни вам в большей степени приходится сдерживать раздражение и агрессию, то обратите особое внимание на скулы, напряжение рук и в мышцах спины.

Мало просто научиться расслабляться. Нужно, во-первых, уметь произвольно, по желанию, входить в это приятное и, безусловно, полезное состояние физического расслабления; во-вторых, не забывать тонизировать свои мышцы перед нагрузкой; и, наконец, сделать расслабление естественным для себя состоянием.

* 3. Способы, связанные с воздействием слова

Известно, что «слово может убить, слово может спасти». Вторая сигнальная система есть высший регулятор человеческого поведения. Словесное воздействие задействует сознательный механизм самовнушения, идет непосредственное воздействие на психофизиологические функции организма.

Замечательным средством саморегуляции являются формулы-настрои. Формула-настрой - это положительное, т. е. нужное нам утверждение. Это похоже на белую краску, которой сверху покрывают грязное пятно. Если она будет закрывать все пятно толстым слоем, то грязи не будет видно - она исчезнет, и лист опять будет чистым. В итоге в нашей жизни не будет проблем, вызванных нашим ошибочным убеждением. Чем толще слой краски, тем надежнее мы защищены от появления наших ошибочных убеждений. Если слой краски тонкий, то пятно может проступить сквозь нее и опять испортить нам

жизнь. Именно поэтому формулы-настрои нужно повторять достаточно долго и максимально эмоционально. Вложенные в них время и энергетика пропорциональна тому количеству краски, которая покрывает грязное пятно.

При первом произнесении формул-настроев вам может показаться, что этот способ безнадежен. Представьте, что вы посадили семя. Оно сперва прорастает, затем пускает корни, и только после этого росток пробивается наружу. Должно пройти время, чтобы росток превратился во взрослое растение. Точно также и с формулами-настроями. Будьте терпеливы.

Для того, чтобы избавиться от ошибочных убеждений и идеализации, необходимо при помощи техники самопрограммирования вытеснить их из сознания и заменить на положительные и полезные утверждения.

Варианты работы с формулами-настроями Переписать от руки не менее 100 раз, переписывать можно не более 5 раз в сутки, так что на это потребуются около месяца.

Заучить положительные утверждения (или записать на бумагу и носить с собой) и мысленно повторять их. Общее время повторений - 3-5 часов суммарно.

Очень эффективной оказывается запись на кассету формул-настроев, произнесенных вами. Прослушивайте их перед сном.

Усиьте ваши новые позитивные формулы-настрои любым доступным для вас способом: в ваших мыслях, в ваших беседах с самой собой или другими, с помощью записей в дневнике.

Запомните правило — формулировки самовнушений строятся в виде простых и кратких утверждений с позитивной направленностью (без частицы «не»).

Самоприказы. Это короткое, отрывистое распоряжение, сделанное самому себе. Применяйте самоприказ, когда убеждены в том, что надо вести себя определенным образом, но испытываете трудности с выполнением. «Разговаривать спокойно!», «Молчать», «Не поддаваться на провокацию!» — это помогает сдерживать эмоции, вести себя достойно, соблюдать требования этики и правила работы.

— Сформулируйте самоприказ.

— Мысленно повторите его несколько раз. Если это возможно, повторите его вслух.

Самопрограммирование. Во многих ситуациях целесообразно «оглянуться назад», вспомнить о своих успехах в аналогичном положении. Прошлые успехи говорят человеку о его возможностях, о скрытых резервах в духовной, интеллектуальной, волевой сферах и вселяют уверенность в своих силах.

— Вспомните ситуацию, когда вы справились с аналогичными трудностями.

— Сформулируйте текст программы, для усиления эффекта можно использовать слова «именно сегодня»:

«Именно сегодня у меня все получится»; «Именно сегодня я буду самой спокойной и выдержанной»; «Именно сегодня я буду находчивой и уверенной»; «Мне доставляет удовольствие вести разговор спокойным и уверенным голосом, показывать образец выдержки и самообладания».

— Мысленно повторите его несколько раз.

Самоодобрение (самопоощрение). Люди часто не получают положительной оценки своего поведения со стороны. Это, особенно в ситуациях повышенных нервно-психических нагрузок, одна из причин увеличения нервозности, раздражения. Поэтому важно поощрять себя самим.

— В случае даже незначительных успехов целесообразно хвалить себя, мысленно говоря: «Молодец!», «Умница!», «Здорово получилось!».

— Находите возможность хвалить себя в течение рабочего дня не менее 3-5 раз.

4. Способы, связанные с использованием образов

Использование образов связано с активным воздействием на центральную нервную систему чувств и представлений. Множество наших позитивных ощущений, наблюдений, впечатлений мы не запоминаем, но если пробудить воспоминания и образы, с ними связанные, то можно пережить их вновь и даже усилить. И если словом мы воздействуем в основном на сознание, то образы, воображение открывают нам доступ к мощным подсознательным резервам психики.

Чтобы использовать образы для саморегуляции:

— Специально запоминайте ситуации, события, в которых вы чувствовали себя комфортно, расслабленно, спокойно, — это ваши ресурсные ситуации.

— Делайте это в трех основных модальностях, присущих человеку. Для этого запоминайте:

- 1) зрительные образы события (что вы видите: облака, цветы, лес);
- 2) слуховые образы (какие звуки вы слышите: пение птиц, журчание ручья, шум дождя, музыка);
- 3) ощущения в теле (что вы чувствуете: тепло солнечных лучей на своем лице, брызги воды, запах цветущих яблонь, вкус клубники).

— При ощущении напряженности, усталости:

- 1) сядьте удобно, по возможности, закрыв глаза;
- 2) дышите медленно и глубоко;
- 3) вспомните одну из ваших ресурсных ситуаций;
- 4) проживите ее заново, вспоминая все сопровождавшие ее зрительные, слуховые и телесные ощущения;
- 5) побудьте внутри этой ситуации несколько минут;
- 6) откройте глаза и вернитесь к работе.

** 5. Способы остановки бега мыслей*

Методы вытеснения мыслей. Суть «метода вытеснения» состоит в том, чтобы заменить беспорядочный бег случайных мыслей в нашей голове на многократное повторение одной и той же фразы или определенного звукосочетания.

В восточных духовных школах подобные звукосочетания типа «о-о-у-м-м» или «оум-мане-падвехуум» называются мантры. Примерно также «работают» молитвы в христианстве. Вы можете попробовать этот метод для остановки бега ваших мыслей, многократно повторяя про себя мантру «о-у-м-м» или православную «Иисусову молитву»: «Господи, помилуй мя, грешного».

Прекрасно работает на подавление неконтролируемого бега мыслей «медитация прощения». Заполните ею всю голову, и вы убьете двух зайцев: подавите свою «словомешалку» и очиститесь от накопленных переживаний. Так что как только заметите, что ваша «словомешалка» опять запустилась, начинайте повторять любую из формул этой медитации. Например, эту: «С любовью и благодарностью я прощаю эту жизнь и принимаю ее такой, какая она есть. Я прошу прощения у жизни за мои мысли и поступки по отношению к ней».

Методы концентрации внимания на каком-то объекте. Требуется сосредоточить свое внимание и непрерывно наблюдать какой-то предмет или процесс. Это может быть точка на стене, картинка, рисунок или ваш внутренний процесс - дыхание, пульсация крови.

Упражнение «СЧИТАЕМ СВОЕ ДЫХАНИЕ».

Примите удобное положение, расслабьте мышцы тела. Начинайте мысленно, про себя, считать свое дыхание. Считать можно на выдохе или на вдохе. Самое главное в этом упражнении - считать не до бесконечности, а только до 10, потом начинать счет снова. Если сбились, не переживайте, не волнуйтесь, просто начинайте считать до 10 снова.

Главным условием правильного выполнения подобных упражнений является отсутствие каких-либо размышлений на тему о предмете концентрации. Необходимо просто смотреть или ощущать, не переводя полученные ощущения в слова. Смотреть и все. Например, сосредоточить «внутренний взор» на кончике своего носа и попробовать ощутить, как воздух входит и выходит через нос при вдохе и выдохе. Как колеблются потоком воздуха внутренние стенки носа, что он охлаждает, как глубоко проходит внутрь и т. д. но все это нужно только ощущать, а не сопровождать процесс дыхания мыслями типа: «Вот воздух проходит по левой ноздре. Наружное крыло носа вроде охладилося...». При появлении мыслей их нужно либо изгнать из головы, либо просто переждать, пока они пройдут сами.

Методы сознательного подавления мыслей позволяют волевым усилием избавиться от бега мыслей. Например, можно представить себе, что вы берете полотенце и «вытираете» им все мысли у себя в голове. Как только появилась новая - сразу полотенце в руки и стираете ее. Или выметаете веником. Или придавливаете блином от штанги. Отличные результаты дает образ, когда вы заливаете свою голову вязкой жидкостью, например, маслом. В масле ни одна мысль не может всплыть - она затухает, как только начинает проявляться. Или засыпаете ее песком, в котором мыслям тоже негде разгуляться. Эти упражнения выполняются с закрытыми глазами. Появление любых образов или картинок перед мысленным взором во время выполнения упражнений не считается недостатком, важно только, чтобы они не сопровождалась (в мыслях) словами, фразами. Нужно научиться просто наблюдать эти картинки, не сопровождая мысленными фразами. Каждую появившуюся оформленную в слово мысль нужно непременно изгнать с помощью образов-картинок.

Для развития способности по удалению оформленных в слова мыслей можно использовать упражнение «АКВАРИУМ». Представьте, что вы сидите на дне аквариума, вода окружает вас со *всех* сторон и заполняет все ваше тело - подобно губке. Как только в голове появляется какая-то оформленная в слова мысль, представьте, что эту мысль окутывает воздушный пузырек и вместе уносится вверх. И так с каждой мыслью. Голова остается совершенно пустой - это и есть требуемый результат.

Существует совершенно четкая связь между движением мыслей в голове и движением зрачков в глазах: появилась в голове новая мысль - зрачки откликнулись каким-то движением. Можно попробовать использовать эту связь в ее обратную сторону: если остановить движение зрачков, то тут же остановится бег мыслей. Упражнение «КАМЕШКИ». Представьте себе, что у вас на дне зрачков лежат небольшие, но довольно тяжелые камешки.

Эти камешки не дают зрачкам совершить какие-то движения, вы не можете пошевелить зрачками - они неподвижны. Если вам удастся представить и ощутить все это довольно явственно, то вы наверняка остановите свою «слово мешалку». Только не пытайтесь запустить ее вновь, размышляя примерно так: «Ну, вот, наконец зрачки остановились. Мысли теперь тоже должны исчезнуть» и т. д. Подобных и иных мыслей быть не должно - просто вы наблюдаете «изнутри» за своими же неподвижными зрачками и у вас не возникает ни одной мысли.

Упражнение «ПУСТАЯ КОМНАТА». Представьте себе, что ваша голова - это комната, заставленная разными вещами. Каждая вещь связана с каким-то событием или человеком в вашей жизни. Диван - работа, стул - подруга, стол - родители, табуретки -

дети и т.д. По очереди выносите за пределы комнаты все находящиеся в ней предметы, оставив комнату совершенно пустой. Потом возьмите и выведите себя из комнаты (например, за ухо) и закройте дверь снаружи. Комната (ваша голова) должна оставаться совершенно пустой от вещей и связанных с ними мыслей. Вы можете изредка подглядывать в комнату в окошко (если оно там есть) и выбрасывать появляющиеся там вещи (мысли).

Методы переключения внимания заключаются в том, чтобы вместо неуправляемых размышлений загрузить ваш ум контролируемыми мыслями. Поймав себя на очередном погружении в неконтролируемые переживания, попробуйте усилием воли переключить свое внимание на какие-то реальные проблемы, стоящие перед вами. Например, **на** то, чем вы будете заниматься днем. Или куда вы поедете отдыхать летом. Или что будете готовить (или есть) за ужином. Тема, на которую вы будете переключаться, должна быть реальной и требовать затрат времени для принятия окончательного решения.

Этот способ можно усилить, если заранее выбрать себе некоторую «переключалку», то есть тему, которой вы будете сознательно переключать свое внимание в случае необходимости. Лучше всего, если это будет какое-то очень веселое и приятное событие вашей жизни. Или просто шуточное высказывание, которое способно перевести вас в веселое состояние из любой ситуации. Тогда вы должны вспомнить это событие (или высказывание) и немножко повеселеть. Например, «жизнь - это чередование черных и белых полос», значит, когда у вас все станет хуже некуда, вы должны всего лишь сказать себе что-то типа: «Ух-ты, какая веселая жизнь! А что же будет, когда настанет черная полоса?»

Способы экстренной саморегуляции в ситуации стресса

Первая помощь при остром стрессе

Если мы неожиданно оказываемся в стрессовой ситуации (кто-то разозлил, заставил понервничать начальник или кто-то из домашних), у нас начинается острый стресс. Для начала нужно собрать в кулак всю свою волю и скомандовать себе: «Стоп!» — чтобы резко затормозить развитие острого стресса. Чтобы суметь выйти из состояния острого стресса, чтобы успокоиться, необходимо найти эффективный способ самопомощи. И тогда в критической ситуации, которая может возникнуть каждую минуту, мы сможем быстро сориентироваться, прибегнув к этому методу помощи при остром стрессе.

Главное запомните, что в день, когда вы оказались в острой стрессовой ситуации, не следует принимать никаких решений (исключение составляют стихийные бедствия, когда речь идет о спасении жизни).

Некоторые советы, которые могут помочь выйти из состояния острого стресса.

1. Если позволяют обстоятельства, покиньте помещение, в котором у вас возник острый стресс. Перейдите в другое, где никого нет, или выйди те на улицу, где сможете остаться наедине со своими мыслями. Воспользуйтесь любым шансом, чтобы смочить лоб, виски и руки холодной водой. Разберите мысленно это помещение (если вы вышли на улицу, то окружающие дома, природу) «по косточкам», как описано в пункте 4.

2. Набрав воды в стакан (в крайнем случае, в ладони), медленно, как бы сосредоточенно выпейте ее. Сконцентрируйте свое внимание на ощущениях, когда вода будет течь по горлу.

3. Противострессовое дыхание. Прodelайте несколько противострессовых дыхательных упражнений Медленно выполняйте глубокий вдох через нос; на пике вдоха на мгновение задержите дыхание, после чего сделайте выдох как можно медленнее. При каждом вдохе концентрируйте внимание на том, как расслабляются и опускаются ваши плечи. Постарайтесь представить себе, что с каждым глубоким вдохом и продолжительным выдохом вы частично избавляетесь от стрессового напряжения.

4. Минутная релаксация. Расслабьте уголки рта, увлажните губы. Расслабьте плечи. Сосредоточьтесь на выражении своего лица и положении тела: помните, что они отражают

ваши эмоции, мысли, внутреннее состояние. Вполне естественно, что вы не хотите, чтобы окружающие знали о вашем стрессовом состоянии. В этом случае вы можете изменить «язык лица и тела» путем расслабления мышц и глубокого дыхания. Оглянитесь вокруг и внимательно осмотрите помещение, в котором вы находитесь. Обращайте внимание на мельчайшие детали, даже если вы их хорошо знаете. Медленно, не торопясь мысленно переберите все предметы один за другим в определенной последовательности. Постарайтесь полностью сосредоточиться на этой «инвентаризации». Говорите мысленно самому себе: «Коричневый письменный стол, белые занавески, красная ваза для цветов» и т. д. Сосредоточившись на каждом отдельном предмете, вы отвлечетесь от внутреннего стрессового напряжения. Можно посмотреть в окно и сосредоточиться на том, что видите.

6. Стоя, поставьте ноги на ширину плеч, на выдохе наклонитесь вперед, расслабив шею и плечи, так чтобы голова и руки свободно свисали вниз. Дышите глубже. Фиксируйте это положение 1-2 минуты, после чего очень медленно поднимайте голову (так, чтобы она не закружилась).

7. Займитесь какой-нибудь деятельностью, все равно какой: начните стирать белье, мыть посуду, делать уборку или выполните физические упражнения, прогуляйтесь. Секрет этого способа очень прост; любая деятельность, а особенно физический труд, в стрессовой ситуации играет роль громоотвода - помогает отвлечься от внутреннего напряжения.

8. Включите музыку, ту, которую вы любите. Постарайтесь вслушаться в нее, сконцентрироваться на ней (локальная концентрация). Помните, что концентрация на чем-то одном способствует полной релаксации, вызывает положительные эмоции.

9. Возьмите бумагу и карандаш и подсчитайте, сколько дней вы живете на свете (число полных лет умножьте на 365 дней, добавляя по одному дню на каждый високосный год, прибавьте количество дней, прошедших с последнего дня рождения). Такая рациональная деятельность позволит вам переключить свое внимание. Постарайтесь вспомнить какой-нибудь особенно примечательный день вашей жизни. Вспомните его в мельчайших деталях, ничего не упуская. Попробуйте подсчитать, каким по счету был этот день вашей жизни.

10. Побеседуйте на какую-нибудь отвлеченную тему с любимым человеком, находящимся рядом: соседом, товарищем по работе. Если рядом никого нет, позвольте по телефону своему другу или подруге. Это своего рода отвлекающая деятельность, которая осуществляется «здесь и сейчас» и призвана вытеснить из вашего сознания внутренний диалог, насыщенный стрессом.

11. Примените формулу успокоения: «Все проходит, и это пройдет...».

12. Сумейте извлечь что-то положительное из ситуации, используя прием «зато...».

13. Теперь, взяв себя в руки, вы спокойно можете продолжить прерванную деятельность.

Человеческая жизнь хоть и не состоит из одних проблем, однако не напоминает прогулку по саду цветущих роз. Опасности подстерегают нас на каждом шагу. Большая часть людей так или иначе попадает в острые стрессовые ситуации, но с распространенными, в том числе и серьезными трудностями, индивиды с нормальной психикой обычно справляются. Буря пронесется, и вновь выйдет солнышко. Хуже обстоит дело с теми, у кого внутренний барометр постоянно показывает «пасмурно с кратковременными дождями»,

Пять советов Бредли Федерико.

Данные рекомендации разработаны в США и адаптированы для нашей страны.

1. Сделайте несколько глубоких вдохов. Этим вы приглушите чувства нервозности и беспокойства, возникающие первыми в практически любой стрессовой ситуации.

2. Потянитесь. Большинство из нас отвечают на стрессовое воздействие мышечным напряжением, а растягивание мышц в определенной степени уменьшает ощущение стрессового «нажима».

3. Выпятите грудь колесом. Это делается не только для того, чтобы почувствовать свою значимость в психотравмирующей, стрессовой ситуации. Вы расправляете грудь, чтобы вам было легче дышать. В состоянии стресса напряжение мускулатуры может вызывать

затруднение дыхания, что обычно усиливает беспокойство, которое человек чувствует в подобной ситуации. Первый раз, когда плечи идут назад, глубоко вдохните, за тем, когда они расслаблены, выдохните. Повторите все это 4-5 раз, затем снова глубоко вдохните. Повторите всю последовательность 4 раза.

4. Полностью расслабьтесь. Для этого существует самый простой способ прогрессивной мышечной релаксации. Начиная с макушки до кончиков пальцев ног, напрягите одновременно все группы мышц своего тела, подержите это напряжение несколько секунд, а затем дайте мышцам расслабиться.

5. Примите (если есть такая возможность) горячую ванну. Когда человек напряжен в стрессовой ситуации, когда он беспокоен и даже тревожен, приток крови к его конечностям уменьшается. Горячая же вода восстанавливает циркуляцию крови, как бы давая понять организму, что он находится в безопасности и что уже можно расслабиться. Если рядом нет ванны или душа, то можно просто подержать руки под струей горячей воды из крана до тех пор, пока вы не почувствуете, что напряжение уходит. К тому же проточная вода «смывает» накапливающуюся в человеке «отрицательную», вредную для его здоровья энергию.

Приемы достижения состояния внутреннего равновесия

Формулы-настрои

Формулы для расслабления, успокоения, снятия утомления, эмоционального напряжения, депрессивности, улучшения настроения, повышения общего тонуса, снятия-коррекции негативных психических состояний

Я прекрасно отдыхаю
Все мое тело расслаблено
Я освобождаюсь от всякого напряжения
Я все глубже и глубже ощущаю состояние покоя
Мне хорошо и приятно
Я ощущаю душевный комфорт и покой
С каждой секундой мое самочувствие улучшается
Я бодра и жизнерадостна
У меня всегда отличное, приподнятое настроение
Я чувствую радость и оптимизм
Я уверена в себе
Раздражительность, мнительность исчезают
Я спокойна и доброжелательна
Спокойствие и уверенность наполняют меня
Я освобождаюсь от всего отрицательного в моей жизни

Формулы саморегуляции функциональных систем организма

Мое сердце (любой орган) работает все лучше и лучше
Я полна энергии и здоровья
Я полна жизненных сил
Мое тело находится в гармонии с мирозданием

Формулы, направленные на изменение личностных особенностей, устранение различных негативных установок человека к людям, самому себе, своей жизни, усиление позитивных изменений в жизни

Я хочу измениться
Все для успешной и счастливой жизни есть внутри меня
Все достаточное для счастья есть рядом со мной
Я могу стать такой, какой вижу себя
Я сильная, волевая, спокойная, уравновешенная, остроумная
Я отношусь к себе с величайшим уважением, как к человеку огромного калибра, как

к человеку неодолимой стальной воли, как к человеку высочайшей духовной культуры
Я владею собой в любой ситуации
Я уверена в общении
Люди уважают меня
С каждым днем моя жизнь становится все лучше
Я наполнена светом и любовью
Любовь, гармония, счастье приходят ко мне
Мои отношения с ... становятся все более гармоничными
Я в гармонии с собой и миром
Мне всегда и во всем везет
У меня все получается легко и просто
Я благодарна жизни
Я заслуживаю иметь ..., быть ...
Я достойна...

Упражнения на саморегуляцию Упражнения, позволяющие достичь состояния мышечного расслабления

Упражнение «СОСУД С ЖИДКОСТЬЮ»

Примите удобную позу. Закройте глаза и начинайте представлять себе, что в ваши пятки через подошвы ног (или с макушки) начинает поступать поток теплой вязкой жидкости золотистого или серебристого цвета. Ваше тело - пустой сосуд, в который с приятными для вас ощущениями тепла и тяжести заливается извне эта жидкость. (У кого-то это упражнение может получиться лучше, если эта самая жидкость будет заливать в вас с макушки. Рекомендуем попробовать тот и другой вариант и выбрать лучшее.) Эти представления должны сопровождаться реальными ощущениями тепла и тяжести в тех местах вашего тела, куда уже затекла тёплая жидкость. Мышцы в этих местах становятся вялыми, расслабленными, буквально провисшими под собственной тяжестью.

Упражнение «ВОЛНА РАССЛАБЛЕНИЯ»

Это упражнение можно выполнять сидя или лёжа, как вам удобно. Представьте себе, что вдоль вашего тела сверху вниз проходит волна расслабления. Она очень напоминает морскую волну, накатывающую на вас, когда вы сидите на морском берегу. Только морская волна обтекает вас, а волна расслабления проходит прямо сквозь вас. Пропустите через себя несколько волн расслабления, и все мышцы вашего тела ослабнут, станут вялыми и мягкими. Поначалу, пока вы не добьетесь устойчивого ощущения волны расслабления, проходящей по телу сверху вниз, это упражнение надо выполнять сидя или лежа. Потом эти ощущения можно будет вызывать в любом положении, даже во время перерыва на работе или когда вы едете в транспорте.

Упражнение «МЕТКА»

Меткой может стать любой несложный жест или движение. Например, можно согнуть большой палец руки, или сделать кольцо из двух пальцев, или потереть мочку уха и т.д. Важно только проделывать это движение каждый раз тогда, когда вы достигнете полностью расслабленного состояния. Тогда у вашего организма выработается условный рефлекс: жест - расслабление. Когда этот рефлекс закрепится, а это может произойти не ранее чем после 20-30 «обучающих» расслаблений по любому из рассмотренных выше примеров, вам потребуется всего 20-30 с, чтобы с помощью метки без всяких мысленных усилий перейти в спокойное и отрешённое состояние.

Техники визуализации

Для того, чтобы адекватно реагировать на самые экстремальные события, необходимо использовать все ресурсы вашей психики. Предлагаем вашему вниманию несколько техник для снятия нервно-психического напряжения. Достаточно 3-5 минут на выполнение психотехнических упражнений, чтобы сиять усталость и обрести состояние внутренней стабильности, свободы, уверенности в себе

Техника «Сила вашего рода»

(обретение веры в себя, уверенности, сверхвозможностей)

Постарайтесь вспомнить максимальное число своих родственников, представить их лица, вспомнить интонации голоса. А теперь вспомните свое самое любимое место отдыха, где вы чувствуете себя комфортно и спокойно. Закройте глаза и представьте, что вместе с вами там находятся и все ваши родственники. Вы их видите всех сразу, Все вместе вы действительно похожи на дерево, у которого много сильных ветвей. И вы - одна из этих ветвей. В ваших жилах течет кровь многих поколений ваших предков, их гены - ваши гены. Определите лучшего из вашего рода и слейтесь с ним воедино. Окунитесь в его жизнь. Почувствуйте силу его духа так, чтобы она стала и вашей силой. А теперь попробуйте подойти к другим избранным вами представителям вашего рода. Обратитесь к ним, попро-сите поддержки и защиты, Когда-то и вас не станет на этой земле, и вы для кого-то станете ангелом-хранителем. И ваши потомки будут вспоминать вас, гордиться вами. Так попросите эту силу сейчас у ваших предков. Поблагодарите их и попрощайтесь. Сделайте глубокий вдох, выдох и вернитесь в этот мир.

Техника «Поплавок»

Представьте себе бурное море, шторм, ураган, смывающий все на своем пути, мощные валы волн. Внезапно ваш взор выхватывает поплавок, уходящий иод воду и снова вынырывающий на гребень волны. Представьте, что вы и есть этот поплавок, а бурное море - ваша жизнь. На вас накатывают волны невзгод, но вы не потопляемы. Вы снова и снова всплываете на поверхность. Ваша уверенность и ваша удача наполняет этот поплавок и выталкивает его на поверхность. Наконец, море, не одолевшее вас, успокаивается, из-за туч выглядывает солнце, и вы - поплавок - наполняетесь солнечными лучами удачи. Вы пережили очередной шторм в своей жизни и вышли победителем. Представьте себе последующие ураганы вашей жизни, и из них вы тоже выйдете победителем, непотопляемым поплавком.

Внутренняя улыбка

Вы сидите спокойно. Расслабьте нижнюю челюсть и слегка приоткройте рот. Неглубоко дышите ртом. Позвольте телу дышать так, чтобы оно становилось все более «пустым». Когда вы почувствуете, что полностью расслабились, ощутите улыбку во всем теле. Это не улыбка на лице, это та улыбка, которая идет откуда-то изнутри. Представьте, будто она исходит из вашего живота. Ваш живот улыбается. Это не смех. Это тонкая, мягкая, деликатная улыбка. Маленькая роза - улыбка распустилась у вас в животе, и ее аромат распространяется по всему телу. Вам довелось улыбнуться подобным образом, и вы испытываете счастье. Если в обыденной жизни вам покажется, что вы упускаете свое счастье из рук, найдите вашу розу-улыбку, и вспоминайте почаще, где она расположена.

Щетка

Удобный и простой метод для устранения чужого отвлекающего влияния и остановки «бега мыслей», Сядьте поудобнее, расслабьтесь, закройте глаза. Щетка-

дворник как на лобовом стекле автомобиля, «разгонит» все, что оседает на стеклах. Щетка одна, большая. Мысленно располагаем центр вращения на уровне носа. Постороннее влияние мы легко «разгоним» несколькими движениями щетки. Не уходит - прыснем водички, сделаем еще несколько движений. Движение щеткой влево - вдох, выдох - одно-временно с движением щетки вправо. Усилим воли и щетки прогоним псе, что нас задевает. Закрыв глаза, видим разводы, мелькание полос, возможна рябь, черные точки, светящиеся пятна. Цвета: черные, яркие солнечные, красные, коричневые, серые, белые, зеленые - в зависимости от степени возбуждения. Разгоним щеткой пятна, уберем разводы. Постепенно картинка становится зеленой. Появляющиеся или упрямо остающиеся разводы разных цветов усилим воли и щеткой разгоним. Зеленое - значит успокоились. Пока мы работали щеткой, ушли посторонние мысли. Продолжительность упражнения - 1-3 минуты в зависимости от усталости и возбуждения.

Разгладим море

Представьте себе какую-нибудь конфликтную ситуацию. Проследите, какие ощущения возникают в вашем теле. Часто в таких ситуациях возникает дискомфортное состояние за грудиной (давление, сжатие, жжение, пульсация). Закройте глаза, посмотрите внутренним взором в область грудины и представьте бушующее «огненное море» эмоций. Теперь визуально разгладьте это море до ровного зеркала.

Что теперь чувствуете? Попробуйте еще раз.

Зернышко

Сидя спокойно в кресле, предстаньте, что в самом центре вашего существа есть маленькая частица, которая очень, очень спокойна и счастлива. Не затронутая страхами и заботами о будущем, пребывает она в полнейшем мире и счастье. До неё нельзя добраться, к ней нельзя прикоснуться. Если вы пожелаете, её можно представить в виде некоего образа - язычка пламени, драгоценного камня или потаённого озера, спокойного, с гладкой, без' малейшей ряби поверхностью. Преисполненная глубокой умиротворённости и радости, спокойствия и силы, она находится в полной безопасности. Она там -глубоко в вас. Представьте теперь, что это пламя, этот драгоценный камень или это озеро, находящееся глубоко, в самом центре, в самом ядре нас, - вы сами.

Представьте, что этот потайной центр всегда пребывает в вас, оставаясь там таким же спокойным и тихим, через какие бы трудности, проблемы и беспокойства вам ни пришлось пройти, и в любой момент вы можете вспомнить, что эта частица там. И много раз за день вы можете вспоминать об этом маленьком ядрышке внутренней умиротворённости, мысленно приобщиться к нему. Зная, что оно здесь, совсем рядом, вы будете ощущать спокойствие и расслабленность и одновременно уверенность и силу.

Шарик

Одна из особенностей нашего состояния в стрессовой ситуации - это напряжение всех мышц. Но напряженные мышцы не способствуют выходу из отрицательной ситуации, еще сильнее замыкая нас в ней. Вот почему следует усвоить прямо противоположную реакцию: расслаблять мышцы во всех тех случаях, когда возн икает стресс или дискомфорт. Расслабление мышц делает практически невозможным обычное протекание стрессовой ситуации, поскольку вы уже не сможете реагировать в этой ситуации так, как прежде. Быстро достичь расслабленного состояния тем, кто уже знаком с основами расслабления можно, выполнив следующее упражнение.

Представьте себя в какой-нибудь конфликтной ситуации, отметьте, как напряглись ваши мышцы. Вообразите себя туго надутым воздушным шариком. А теперь развяжите веревочку и представьте, как шарик спускается (на выдохе: с-с-с...). Что теперь чувствуете? Повторите еще раз.

Воздушные шары

Данное упражнение призвано помочь избавиться от привычных стрессовых реакций, научить спокойнее воспринимать ситуации, которые обычно вызывают стресс.

- Попробуйте составить список типичных факторов стресса: работа, личная жизнь, смена привычного режима, мысли о приближающейся старости. Расположите их в порядке убывания.
- Сосредоточьтесь на самом сильном факторе. Вспомните, как вы обычно на него реагируете. А затем надуйте шарик (можно мысленно), представляя, что вы отдаете ему свои отрицательные эмоции.
- Возьмите иголку и проткните шарик, представляя, что ваши отрицательные мысли утекают вместе с выпущенным воздухом.

Путешествие по линии времени

Сядьте поудобнее и расслабьтесь. Прислушивайтесь к своим физическим ощущениям и расслабьте постепенно все напряженные мышцы, начиная чувствовать приятную тяжесть веса своего тела... А сейчас представьте, что у вас есть машина времени, которая может вас отправить в будущее... Сначала можно направиться на две недели вперед и посмотреть оттуда на сегодняшний день... Теперь отправимся в будущее ещё дальше, точнее ещё на пять месяцев вперед, то есть в тот день, который наступит через пять месяцев... А сейчас давайте совершим большой прыжок во времени. С сегодняшнего дня прошло два года - двадцать четыре месяца. Представьте себе это отчетливо... как видится оттуда ваша сегодняшняя проблема...

Если у вас ощущение внутренней дисгармонии (рассержены, в чём-то сомневаетесь):

Наберите в кувшин или стакан чистой воды и полейте на тыльную сторону левой руки. Потом возьмите полотенце и осторожно промокните воду, чтобы рука осталась слегка влажной. Через минуту полейте на тыльную сторону правой руки. Теперь проследите, что произойдет с вашим психическим состоянием. Если состояние не улучшилось, через минуту снова полейте на тыльную сторону левой руки. Промокните её полотенцем и дайте руке полежать спокойно две минуты. Затем полейте на тыльную сторону правой руки, нежно, легонько промокните полотенцем влагу и тоже оставьте руку на две минуты. Если и теперь ваше состояние не улучшилось, снова полейте на тыльную сторону левой руки, промокните легонько полотенцем и дайте ей полежать спокойно три минуты. То же самое проделайте и с правой рукой. Дайте и ей спокойно полежать три минуты и после этого снова посмотрите и почувствуйте своё состояние. Если состояние не улучшается, продолжайте опыт дальше, каждый раз увеличивая паузу между обливаниями на одну минуту, пока не дойдёте до десяти минут. И когда вы проделаете этот опыт в последний раз, выдержав паузу в десять минут для обеих рук, ваше состояние изменится, и то, что вас мучило, исчезнет, растает, как тает лёд в тёплые дни ...

(Время предусмотрено для восстановления и улучшения вашего плохого настроения и состояния.)

Можно представить себе ручей или родник с чистой, свежей водой на расстоянии километра от вас. Мысленно возьмите кувшин и пойдите к этому роднику... Наполните кувшин и возвращайтесь назад. Снимите верхнюю одежду и мысленно вылейте родниковую воду на себя. После этого слегка оботритесь полотенцем, оденьтесь и вы увидите, что не пройдет и десяти-пятнадцати минут, как вы почувствуете такое воздействие, будто на самом деле совершили это обливание.

Медитации

Воображаемый отпуск

Вспомните, где вам было хорошо, и даже если сейчас это место недостижимо, вам станет лучше. Подумайте, куда бы вам больше всего хотелось поехать, где бы вам было легко и спокойно. Лучше всего, если это будет живописное местечко, в котором вам приходилось бывать. Это предпочтительнее, чем чистая фантазия. Закройте глаза и дышите ровно и

ритмично. Вы почувствуете, что ваше тело тяжелеет. Представьте, что с каждым вашим выдохом напряжение выходит из вас. Вообразите себе выбранное вами место. Посмотрите на него со стороны, потом сосредоточьтесь на чувственных ощущениях - как прохладно в тени дерева, как сквозь листву прорвался солнечный луч и теплым пятном застыл на руке у вас. Вспомните вкус свежей воды, запах травы, на которой лежите, и чем богаче чувственно и зрительно разворачиваемая вами картина, тем легче вам дышится, тем больше оставляет вас напряжение. Через 20 минут медленно откройте глаза, несколько раз глубоко вдохните и потянитесь.

К подводным сокровищам

Займите удобное положение и закройте глаза. Постарайтесь вызвать в себе ощущение внутреннего покоя и приятного расслабления.

Представьте, что вы плывете в теплой морской воде. Солнечные лучи приятно греют вам плечи. Вода хорошо держит вас, и вы плывете, не прилагая усилий.

А теперь вы погружаетесь под воду и продолжаете плыть, наслаждаясь водной стихией. Вы абсолютно спокойны. Впереди на дне вы замечаете остов затонувшей галеры. Это - внешняя оболочка вашей души.

Приблизившись к кораблю, вы замечаете, что корпус его прогнил. Вы заплываете внутрь и видите, что вода здесь чище и прозрачнее. Она как бы светится изнутри. В трюме корабля вы находите сундук, доверху наполненный драгоценностями. Это все различные грани вашей души. Внимательно изучите содержимое сундука. Возьмите в руку каждый предмет и задумайтесь о его значении. Вот золотая монетка - это ваша честность. Вот кубок, украшенный драгоценными камнями, - это ваша щедрость. Закончив перебирать, возвращайтесь на поверхность. Пусть мысль о том, что все эти богатства принадлежат вам, согревает вашу душу и наполняет вас ощущением безграничного покоя.

Эликсир успеха

Закройте глаза и представьте себе ситуацию, которая сейчас вас беспокоит. А теперь попытайтесь вспомнить какую-то сходную ситуацию из вашего прошлого опыта, где вам удалось с честью выйти из положения. Тут у вас могут возникнуть сомнения: все это было так давно, вы были тогда так молоды и энергичны; с тех пор прошло немало времени. Хватит ли у вас на этот раз сил и умений, чтобы действовать также успешно. Опять обратитесь к своему прошлому опыту. Встречалась ли вам раньше ситуация, может быть, другого рода, где вначале тоже казалось, что задача вам не по плечу, что вы с ней не справитесь, но, в конце концов, все удалось на славу? Представьте себе, что воспоминания о прошлых успехах и победах хранятся у вас законсервированными в специальном шкафу. Вы подходи-

те к шкафу, достаете соответствующую банку, открываете крышку. В банке содержится эликсир успеха, и сильный приятный аромат его распространяется вокруг. Вы вдыхаете этот аромат, и он наполняет вас верой в свои силы и возможности. Обращаясь к своему позитивному прошлому, вы заряжаете себя новой энергией, готовите к схватке с будущим.

Листая фотоальбом

Упражнение направлено на выработку здорового отношения к прошлому, такого отношения, которое не мешает нам смело смотреть в будущее. Именно там нас ждут удивительные приключения и новые открытия.

Усевшись удобно, закройте глаза. Мысленно воскресите в памяти некоторые наиболее яркие картинки своего прошлого. Это могут быть люди, места, события. Отберите примерно десяток воспоминаний. Пусть каждое представляет один конкретный период вашей жизни. Представьте себе, что это фотографии, которые вы наклеиваете в альбом. Пусть приятные и грустные воспоминания соседствуют друг с другом. Пробежите глазами всю галерею образов и мысленно попрощайтесь с ними до следующей встречи, которая теперь произойдет не скоро. Мысленно закройте альбом

и положите его на хранение куда-то подальше: на верхнюю полку в кладовку, которую вы реже всего открываете. Вообразите себе, что вы завели новый альбом, который вскоре заполнится свежими фотографиями. Но пока он пуст и ждет, когда вы начнете клеивать в него снимки. Они обещают быть яркими и разнообразными.

По воле воли

Освобождение от забот и тревог.

Вы спокойно лежите. Поднимите руки вверх, встряхните ими, а затем дайте свободно упасть по бокам туловища. Закройте глаза. Представьте себе, что вы лежите на песке рядом с кромкой воды где-то на пустынном морском пляже. Начинается прилив. Легкие волны мягко лижут вам ноги. Постепенно вода прибывает, вот она уже приятно омывает вес ваше тело. Вода продолжает прибывать. Теперь вы оказываетесь лежащим на спине с раскинутыми руками на поверхности воды, а течение относит вас все дальше от берега. Волнение усиливается. Вы не делаете никаких движений, а продолжаете лежать на спине. Волна то мощно поднимает вас вверх, то опускает вниз. Впечатление такое, что вы раскачиваетесь на гигантских качелях. Перевернитесь на живот. Представьте себе, что вы мчитесь на гребне волны к берегу. Волна с силой накатывает на пляж, и вот вы уже барахтаетесь в белой пенистой массе, увлекающей вас обратно в море. Волна снова выносит вас на берег и отступает, оставляя вас лежать на мягком теплом песке. Вы снова неподвижны и расслаблены. После бешеной скачки по волнам и упоения безграничной свободой движения этот покой вам приятен вдвойне.

Освобождение от тревоги

Садитесь удобно и закройте глаза. Представьте себе, что вы находитесь в чудном девственном лесу. Вы медленно идете по тропинке, выходите на живописную поляну и садитесь на траву. Вдруг из лесу появляются разные звери и тесным кольцом окружают вас. Это все - ваши личные проблемы. Чем крупнее зверь, тем серьезнее тревога. Например, быстроногий олень - это крайний срок, к которому нужно сдать работу, рычащий лев - размолвка с близким человеком. Невдалеке находится улей, вокруг которого роятся пчелы. До вас явственно доносится их мерное жужжание. Это те самые мелкие заботы, которые ежечасно вас преследуют, мешая полностью расслабиться. Протяните руку! Смелее! Смотрите! Каждое животное, как только вы до него дотронулись, тотчас же успокаивается и медленно отходит обратно в лес. Остается только жужжание пчел. Смотрите! А теперь и пчелы одна за другой прячутся в улье. Все звуки стихают. Кругом царит полная тишина. Вы освободились от всех ваших тревог и забот. По крайней мере, на сегодня.

К солнцу

Представьте себе зеленую долину, окруженную высокими горами, с озером посередине. Это будет образ вашего сознания. Характер ваших мыслей в каждый момент времени будет определять ваше положение в этом воображаемом пространстве. Кто вы: рыба, обитающая в темных глубинах озера (негативные мысли)? Лягушка, прыгающая с берега в воду и обратно (пустые мысли)? Человек, отправляющийся в лес за пропитанием и материалом для строительства хижины (прагматические мысли)? Или солнце, которое поддерживает жизнь на земле (позитивные мысли)? А теперь вспомните, о чем вы думали в течение сегодняшнего дня. Классифицируйте свои мысли, распределив их по четырем уровням. Постарайтесь добиться того, чтобы со временем доля позитивных мыслей в вашем дневном рационе увеличивалась, а доля негативных и пустых мыслей сокращалась.

Уютное место

Сядьте поудобнее, закройте глаза, сделайте три глубоких вдоха и выдоха. Представьте, что вы находитесь в каком-то очень приятном и совершенно безопасном месте. Это место целиком ваше, оно создано исключительно для вас. Находясь в нём, вы можете не беспокоиться ни о чём, вас никто не может потревожить, никто за вами не подсматривает, и вы можете делать всё, что вам захочется. Это место предоставляет вам все те возможности, которые вам необходимы, и вы можете отдыхать, радоваться и получать удовольствие сколько захотите. Это место может быть реальным или придуманным, вы можете поменять его, если первый выбор был не самым подходящим. Находитесь там, получайте удовольствие, изучайте это место и не заботьтесь ни о чём ... (пауза)

Теперь представьте, что к вам в это место пришёл какой-то ваш друг, реальный или придуманный. Это такой друг, который всё может понять, который может молча выслушать и своим молчанием поддержать вас и дать совет. Расскажите этому другу обо всех своих трудностях и проблемах. Он ваш друг, и благодаря его присутствию и вниманию вы что-то поймёте важное для вас. Вы можете задать вопрос и выслушать его совет. Продолжайте ваше общение столько, сколько вам захочется ...

Теперь мысленно попрощайтесь с этим другом, выразите ему благодарность за помощь и надежду на дальнейшие встречи. Также попрощайтесь с этим прекрасным местом, с благодарностью и намерением ещё встречаться. Сохраните в душе и теле все приятные ощущения, которые вы получили, и возвращайтесь в своё тело, в свою комнату. Сделайте глубокий вдох, потянитесь всем телом, руки над головой, с выдохом опустите руки и откройте глаза.

Упражнения, успокаивающие дыхание

5-5

Сделайте 5 совершенно свободных вдохов, стараясь почувствовать, как ваш живот движется, а мышцы живота расслабляются. Затем глубоко вдохните и глубоко выдохните. В течение последующих 4, по возможности глубоких, вдохов напрягите соответствующие группы мышц при вдохе и расслабьте их при выдохе: вдох второй - мышцы ног, вдох третий - мышцы рук и верхней части туловища, вдох четвертый - мышцы челюстей и жевательные мышцы, вдох пятый - мышцы живота. Это простое упражнение вы можете выполнять в любое время, когда почувствуете в этом необходимость. Окружающие даже не заметят, чем вы заняты.

Двадцать целебных вдохов

Примите удобную лозу - позу максимального расслабления, сбросив «зажимы» с мышц. Затем в ритме затухающего дыхания 20 раз мысленно произнесите «Я ... успокаиваюсь. Я ... успокаиваюсь». При этом на вдохе следует произносить «я», на выдохе - «успокаиваюсь». Просто не представляю, что может помешать вам воспользоваться этим удивительно несложным упражнением.

Релаксация - дыхание

Займите максимально удобное положение, выпрямите спину, закройте глаза. Дышите произвольно. Сосредоточьте внимание на мышцах живота. Представьте, что воздух сначала заполняет брюшную полость, а затем грудную клетку и легкие. Сделайте полный вдох и подряд несколько спокойных выдохов (не толчками). Потом спокойно, не напрягаясь, сделайте новый вдох.

Обратите внимание, какие части вашего тела прикасаются к стулу, полу, кровати или земле. В тех частях тела, где поверхность поддерживает вас, постарайтесь ощутить эту поддержку немного сильнее. Вообразите, что стул (пол, кровать, земля) приподнимается, чтобы поддержать вас. Расслабьте мышцы бедер, спины, живота, ягодиц, с помощью которых вы сами себя поддерживаете.

Дыхание - успокоение

Сядьте поудобнее. Спина расслаблена, опираемся на спинку стула, руки спокойно лежат на коленях, можно закрыть глаза. Сделайте 10 глубоких вдохов и выдохов. Чтобы замедлить их - вдыхая, считаем до 7, а выдыхая - до 9. Можно и не считать. Это упражнение хорошо

помогает в том случае, когда необходимо снять напряженность, волнение, почувствовать себя комфортнее, спокойнее, например, перед ответственным выступлением на работе.

Упражнения для восстановления спокойствия, уверенности и снятия стресса

Сядьте на стул, спина прямая, руки на коленях ладонями вверх. Закройте глаза и расслабьтесь, отпустите все мысли. Сделайте вдох, прижимая язык к небу. Представьте, что вдыхаете некий энергетический хрустальный конус, который находится выше головы. Выдох медленно пропустите по всему телу. Визуализируйте, что энергия струится по рукам, всему телу и уходит через ноги в землю. Повторите 9 раз.

Воздушная медитация

Это простое медитативное упражнение поможет Вам восстановить спокойное дыхание. Его можно рекомендовать как профилактическое в любых эмоционально сложных ситуациях. Оно вообще способствует восстановлению полного контроля над голосом.

Удобно устройтесь в кресле и закройте глаза. Кругом не должно быть посторонних звуков. Медленно выдыхайте воздух через рот. Представьте себе, что ваши мысли - это мыльные пузыри, которые стайками покидают Вас при каждом выдохе. Ветерком их относит прочь, и Вы ощущаете успокоение и расслабленность,

А теперь начните дышать носом. Не спеша, делайте глубокий вдох и выдох. Сосредоточьте всё внимание на этом процессе. Постарайтесь увидеть внутренним взором воздух, послушно входящий и выходящий из Ваших лёгких.

Теперь полностью сосредоточьтесь исключительно на выдохе. Он должен быть длинным и плавным. О вдохе думать вообще не надо.

Возможно, вы вскоре почувствуете, что внимание начинает рассеиваться. Соберите его снова на струе воздуха, проходящей через нос. Переживайте процесс дыхания как можно ярче всем своим существом. Продолжайте до тех пор, пока Вам не надоест. Повторяйте это упражнение каждый день, и вскоре Вы вернётесь к естественному дыханию.

Упражнения на освобождение гнева

Подавить гнев и позволить ему укорениться в теле - это опасный путь. Нужно выпустить чувства наружу

Один из лучших способов - открыто заявить о гнев вызвавшему его человеку. Обратитесь к этому человеку, глядя в зеркало. Посмотрите в глаза своему отражению в зеркале. Можете представить в зеркале человека, который, по вашему мнению, сделал для вас что-то дурное. Вспомните момент зарождения гнева и позвольте ему вновь завладеть вами. Вы скажите тому человеку все, из-за чего вы так сердитесь, открыто продемонстрируйте всю силу своей ярости. Не сдерживайте себя, вы можете говорить нечто вроде: Я зла на тебя, потому что ... Мне больно из-за того, что ты ... Мне хочется сделать с тобой ... Я оскорблена, потому что ты ... Я боюсь, потому что ...

Можно покричать. Закончить прощением и проговариванием того, что вам действительно нужны его любовь и одобрение.

Вглядитесь в себя, зная, что объяснение вашего гнева там, и вы найдете его, Очень способствует освобождению медитация с освобождением гнева и прощением себя, во время которой вы зрительно представляете сгустки ярости, исходящие из вашего тела и покидающие вас. Благословите с любовью человека, вызвавшего ваш гнев, и вы увидите, как уходит дисгармония из ваших отношений. Исполнитесь желанием стать гармоничным. Возможно ваш гнев - это напоминание о неладах в отношениях с окружающими. Осознав это, вы можете изменить ситуацию,

Если вам хочется выразить чувства физически, возьмите пару подушек и лупите их; колотите боксерскую грушу; бегайте или играйте в теннис, постоянно ударяя по мячу;

прибегните к физическим упражнениям. Любому из нас необходимо раз в неделю поколотить постель, даже если мы ни на кого не сердимся.

Напишите письмо с выражением ненависти и сожгите его..

Повопите в закрытой машине, покричите в подушку.

Опишите свои чувства или выразите их в рисунке, пользуясь другой рукой, чем обычно.

Попробуйте, когда вы раздражены или гневны, подышать так, как дышит человек, который едва проснулся. Представьте, что вы в постели, только что вам снился приятный спокойный сон. Сейчас вы проснулись, и дыхание ваше медленно и спокойно. Сделайте 10 вдохов-выдохов, внимательно отслеживая точность дыхания только что пробудившегося человека (при этом увеличьте глубину и интенсивность дыхания, сохранив его рисунок). Попробуйте. От негативной эмоции не останется и следа.

Когда вы почувствуете, что пора освободиться от раздражения, усталости, гнева и прочих психических шлаков, примените полное дыхание, и все будет в порядке.

Выразив свой гнев целиком, постарайтесь простить тех, кто его вызвал: «Что же, этот эпизод позади, он уже в прошлом. Мне не нравится то, что ты сделал, и все же я понимаю; ты действовал в рамках своих знаний и представлений. Для меня с этим покончено. Я освобождаю и отпускаю тебя: иди с миром. Ты свободен, и я свободен». Возможно, вам понадобится проделать это неоднократно, прежде чем почувствуете избавление от гнева.

Когда рассердитесь, задайте себе следующие вопросы:

Разве ситуация не настолько глупа, чтобы посмеяться над ней?

Разве он/она не похожи на... ?

Что в моих мыслях стало причиной этой ситуации?

Какие убеждения я должен изменить, чтобы больше не испытывать гнева?

О ком или о чем напоминает мне эта ситуация?

Нельзя ли просто посмеяться над ней и забыть?

Если вы испытываете раздражение и гнев постоянно, спросите себя:

Почему я предпочитаю все время сердиться?

Что я делаю для того, чтобы вновь и вновь притянуть раздражающие меня ситуации?

Неужели я могу воспринимать жизнь только так? Неужели я хочу именно этого?

Кого я продолжаю наказывать или любить?

Почему мне хочется оставаться такой?

Какие из моих убеждений вызывают во мне безысходность? Не исходит ли от меня нечто, вызывающее в других желание досаждать мне? Почему вы считаете, что для того, чтобы добиться своего, вам нужно разозлиться?

И напоследок психотехника «Обретение новых качеств»

Начальная стадия этой психотехники - концентрация на качествах, которые вы хотите приобрести. Один из примеров подобной работы: утром,

втягивая воздух через левую ноздрю, представляете, что вы втягиваете

Можно даже проговорить с втягиванием воздуха: «...». При выдохе представляете, что выдыхаете свои..., проговаривая «,». Снова вдох - «,», выдох - «,». Вы можете втягивать в себя любые качества - смелость, доброту... деньги. Это почти магическая работа: что хотите, то и втягиваете. Вдыхайте желаемое вами качество, выдыхайте качество ненужное. Практика такой работы чрезвычайно эффективна.

Например, вдох - «здоровье». Представьте, как в организм в виде солнечного света входит здоровье. Выдох - изгоняете болезни. Вдох - в ваше тело вошло одно желаемое качество, выдох - вышло то, от которого вы хотите избавиться. Уже не через нос, а через все тело входит в вас нужное качество. Работать так не менее 3 минут. Через неделю прибавьте еще 3 минуты и еще через неделю - опять **3**.

Дополнительный материал по оказанию самопомощи в ситуации стресса

Методы борьбы со стрессом

1. Никогда не страдайте в одиночку (не держите в себе свои тревоги, проблемы), поговорите с тем, кому доверяете — подругой, котом (молчаливым и верным слушателем), можете даже поговорить с любимой куклой.

2. Примите теплый душ, расслабьтесь и дайте волю слезам (вода их смывает, а шум воды успокоит).

3. Тщательно проанализируйте ситуацию — там, где нет выхода, должен быть вход (в новую ситуацию, жизнь).

4. Используйте все виды терапии: музыка (тихая, негромкая, любимая); природотерапия: полистай альбомы с натюрмортами; приласкай кота, собаку, погуляй на свежем воздухе; трудотерапия: вымой посуду, полы.

5. Научитесь расслабляться, чаще думайте о приятном. Заставьте себя хотя бы 2-3 раза в день отключиться от внешней обстановки на 10 минут, уединиться, сесть поудобней, закрыть глаза и подумать о приятном

Противоядия от стресса

- Пойдите на короткую прогулку. 10 минут энергичной ходьбы дадут вам заряд бодрости, которого хватит на час и даже больше.

- Ищите общества других людей. Исследования показывают, что в присутствии других люди лучше справляются со стрессом. При этом не обязательно, чтобы вас утешали и носились с вами.

- Научитесь расслабляться. Это может быть медитация, последовательная релаксация мускулатуры (когда вы напрягаете, а затем расслабляете каждую часть тела от пальцев ног до головы) или визуализация. В течение 2-х недель практикуя релаксацию, вы научите свое тело расслабляться в ответ на стресс и сократите выделение гормонов, которые повышают уровень напряженности. Исследования, посвященные релаксации, указывают на медитацию, как на лучшее средство отключения от всех проблем. Пусть ваши мысли будут приятными и успокаивающими. Сосредоточьтесь на образах, взятых, из счастливых воспоминаний. Если вы полностью отдадитесь во власть воображения, организм отреагирует соответственно. На копившийся стресс начнет отступать, как только вы сумеете расслабиться. Конечно, нет необходимости ограничивать себя одной и той же картиной во время расслабления. Вы можете создать целую библиотеку успокаивающих воспоминаний, которые помогут убежать из мира грубой действительности. Выбирайте подходящее и наслаждайтесь им. Чем чаще будете практиковать, тем искуснее станете.

Не сдерживайте свои эмоции. Большинство из нас предпочитают скрывать свои эмоции, так как считают это правилом хорошего тона. Наши естественные реакции должны помогать нам. Вовремя освобождайтесь от накопившейся негативной энергии.

Способы выражения (выплескивания) гнева

1. Громко спеть любимую песню.
2. Пометать дротики в мишень.
3. Попрыгать на скакалке.
4. Используя «стаканчик для криков», высказать свои отрицательные эмоции.
5. Налить в ванну воды, запустить в нее несколько пластмассовых игрушек и бомбить их мячом.
6. Пускать мыльные пузыри.
7. Устроить бой с боксерской грушей.
8. Пробежать несколько кругов вокруг дома.
9. Полить цветы.
10. Забить несколько гвоздей в мягкое бревно,
11. Поиграть в настольный футбол, баскетбол, хоккей.

12. Постирать белье.
13. Отжаться от пола максимальное количество раз.
14. Стучать карандашом по столу.
15. Скомкать или порвать несколько листов бумаги, а затем их вы бросить.
16. Быстрыми движениями нарисовать обидчика, а затем зачеркнуть его. Слепить из пластилина фигуру обидчика и сломать ее.

Один из лучших способов ослабить губительное действие стресса - проговаривать свои проблемы. Эта гигиеническая процедура веками существовала в форме исповеди. Если вы не ходите в церковь, найдите внимательного и сочувствующего слушателя: духовника, супруга, психотерапевта, близкого друга или подругу; сгодится даже диктофон или дневник. Люди, которые замыкаются в себе, больше страдают от стрессов, чем те, которые выпускают пар наружу. Использование ненормативной лексики - вариант мгновенной реакции на сильные стрессы в тех случаях, когда ни борьба, ни бегство не решают проблемы. В исключительных случаях этот аварийный клапан используют даже люди, которые обычно относятся к сквернословию резко отрицательно. А вот алкоголь лишь усугубляет напряженность и раздражительность.

Хорошо помогают и энергичные движения. Когда вы чем-то расстроены или переживаете стресс, легкие физические упражнения могут оказаться мощным антидепрессантом. Пешая прогулка или пробежка позволят избавиться от адреналина, который поступает в кровь при стрессе.

Пять советов по управлению стрессом

Совет первый. Определите, относитесь ли вы к группе риска. Если да, то в любой экстремальной ситуации научитесь решать, что вы сможете сделать, а что просто не в ваших силах или компетенции. Научитесь смеяться над собой в тех ситуациях, где вы допустили небольшую оплошность. Чувство юмора всегда помогает снизить напряжение. А умение посмеяться над собой без всякого смущения свойственно людям, которые умеют ценить себя и которые свободны от внутреннего конфликта. Конечно, они стараются изменить вещи в желаемом направлении, если это возможно, но в тоже время они способны быть гибкими.

Совет второй. Учитесь наблюдать за собой и осознавать, почему определенные события вызывают в вас напряжение, печаль или раздражают. Попробуйте составить список подробных ситуаций. Реакция на событие целиком и полностью зависит от нас, только мы можем решить, как реагировать: гневом или умением держать себя в руках. Можно заранее смоделировать ответную реакцию на возможное, предполагаемое стрессовое воздействие, что, безусловно, облегчит вашу жизнь.

Совет третий. Иногда люди принимают слова и действия других на свой счет, хотя для этого нет никаких веских оснований. Будьте реалистичны, и прежде чем обидеться или рассердиться на кого-то, разберитесь, действительно ли люди хотели вас обидеть.

Совет четвертый. В стрессовых ситуациях старайтесь сконцентрировать свое внимание на проблеме, а не «застревать» на собственных отрицательных эмоциях. Попробуйте найти альтернативные способы решения и выберите из них то, что считаете более приемлемым.

Совет пятый. Занимайтесь профилактикой стрессовых состояний: читайте книги, выполняйте релаксационные упражнения. А если находитесь в состоянии стресса, то не копите отрицательные эмоции, поделитесь проблемами с коллегами, с близкими людьми.

Для снятия нервно-мышечного напряжения, кроме использования упражнений на релаксацию, желательно учитывать следующие рекомендации:

1. Даже в самой ужасной ситуации можно найти положительные моменты.

2. Пользуйтесь правилом Скарлет О' Хаара: «Я не стану волноваться по этому поводу сегодня. Я буду волноваться по этому поводу завтра».
3. Начните с сегодняшнего дня любить себя чуточку больше, чем завтра.
4. Даже в самом плохом расположении духа устройте себе маленький праздник, и душевная разрядка наступит.
5. Не впадайте в неподвижность, если попали в беду: не сидите у окна, двигайтесь, рассказывайте окружающим о случившемся. В одиночку стресс победить трудно!
6. Алкоголь — не лучший способ расслабиться. Он лишь на время помогает избавиться от мрачных мыслей.

Способы быстрого снятия стресса

Негативные внешние факторы имеют особенность наслаиваются друг на друга, что в конечном счете может привести к серьезному стрессу. Поэтому необходимо время от времени снимать напряжение.

Снизим темп

Многие пытаются всюду успеть, делать больше, чем в их силах. **Снизьте** темп жизни! Разумнее делать меньше, но лучше, чем много, но плохо, а потом еще и переживать из-за этого "плохо".

Занимайтесь!

Сделайте пробежку, сходите в бассейн, **тренажерный** зал. Можно заменить комплекс упражнений **прогулкой**. Не зря слово «моцион» трактуется, как прогулка для укрепления здоровья.

Высыпайтесь

Если нормальный режим сна нарушен в результате стресса, есть риск оказаться в замкнутом круге: стресс провоцирует бессонницу, а бессонница еще больше усиливает стресс.

Не вешать нос!

Счастье редко достигается, если рассматривать его как цель. Концентрируйте внимание и чувства на том, что вы делаете; получайте удовольствие от самой работы, а не от того, что она дает в будущем.

Помощь другу

Не концентрируйтесь на своих проблемах — есть много дел и людей, достойных вашего внимания и заботы. Помогите тому, кому хуже вас, и тогда ваши проблемы не будут казаться неразрешимыми.

Универсальный рецепт предложить трудно. Сколько людей, столько, наверное, и способов самозащиты от стрессов. Ищите и найдете. Только не замыкайтесь на своих жизненных тяготах, не давайте отчаянию, озлоблению овладеть вами.

Способы самозащиты от стресса

Дурачество

Учтите, что стрессы реже «пристают» к человеку, который умеет дурачиться, или, как говорят, «валять дурака», поэтому почаще «валяйте дурака». Например, дома побокенруйте с воображаемым противником, состройте самому себе рожицу перед зеркалам. Наденьте на себя что-нибудь экстравагантное, поиграйте с игрушкой вашего ребенка... Да мало ли что можно придумать!

Отказ

Почаще прислушивайтесь к своему внутреннему голосу. Он может подсказать вам, в каких мероприятиях не следует участвовать, чтобы предупредить стресс.

Новое

Время от времени вносите в вашу жизнь что-то новое: переставляйте мебель в квартире,

изменяйте прическу, ходите на работу другим маршрутом... Тогда стресс будет «приставать» к вам реже.

Люстра Чижевского

Насыщенный отрицательными ионами воздух лечит многие заболевания, в том числе нервные расстройства.

Молитва

Тому, кто верит в Бога, предотвратить или снять стресс может помочь молитва или посещение церкви. Там все — от икон с благостными ликами святых да запаха ладана — помогает обрести покой в душе.

По лестнице вверх

Подъем по лестнице — хорошая физическая нагрузка, помогающая снять нервное напряжение. Иногда достаточно подняться по лестнице на 4-5 этаж, чтобы снять его.

«Войти» в картину

От стресса можно избавиться на выставке картин (или просматривая альбом с хорошими репродукциями). Выберите картину, которая вам нравится. Внимательно рассмотрите ее, не упуская ни одной детали, после чего попробуйте «войти» в нее.

Музыка Моцарта

Грусть в музыке Моцарта специфическая. Она всегда с отблеском надежды.

Рисование

Рисованием на бумаге человечков, чертиков, завитушек занимаются не только дети, но и взрослые. Оно помогает снимать нервное напряжение.

Узор

В любой игре как проигрыш, так и выигрыш является стрессом. Поэтому снимать стресс лучше игрой, которая не предусматривает ни проигрыша, ни выигрыша, например, складыванием картинки из ее фрагментов.

Кроссворд или шахматы

Ломая голову над шахматной задачей или отыскивая слова для кроссворда, человек отвлекается от того, что его тревожит.

Дартс

Метание дротиков дает возможность снимать стресс, играя в одиночку без проигрыша и выигрыша.

Бильярд

Катание белых шаров по зеленому сукну успокаивает нервы.

Пасьянс

Раскладывание пасьянса — великолепное средство снятия нервного напряжения.

Активные точки

Одна из биологически активных точек, надавливание на которую успокаивает нервы, находится в центре нижней части подбородка, другая - на тыльной стороне правой и левой рук между большим и указательным пальцами, причем ближе к указательному пальцу. Надавливают как на одну, так и на другую точку кончиком большого пальца колебательными движениями сначала слегка, потом сильнее (до появления легкой боли) не менее 3 минут.

Парикмахерская

Когда у вас будет плохое настроение, зайдите в парикмахерскую. Посещение парикмахерской действует на психику, особенно женскую, успокаивающе.

Душ

Вода оказывает на нервную систему успокаивающее действие. Душ быстро «смывает» стресс.

Баня

Нервное напряжение можно снять в парной с помощью веника и веток из листьев березы, дуба или липы. Их аромат, по мнению специалистов, успокаивает нервную систему.

Слезы

В сложной стрессовой ситуации, на грани нервного срыва, можно и поплакать. Слезы снижают уровень нервного напряжения.

Юмор

Он поможет иначе оценить положение, по-другому взглянуть на себя и свое поведение, переключиться с отрицательных эмоций на положительные, быстрее найти выход.

Бал в аквариуме

Расстроенные нервы можно успокоить, наблюдая за безмолвным, грациозным танцем нарядных рыбок в домашнем аквариуме.

Огонь костра

На нервную систему успокаивающе действует огонь костра, разведенного на речном берегу, лесной поляне или в камине. Наблюдая за причудливой **игрой** языков пламени, забываешь о неприятностях.

Качели

Качание на качелях, особенно в укромном месте, расслабляет, Качели можно заменить креслом-качалкой

ГЛАВА 3

Стрессоры в профессиональной деятельности педагога

Производственные стрессоры

Работа и стресс - вещи несовместимые и неразделимые одновременно.

Термин «стресс на работе» можно определить как вредную физическую и эмоциональную ответную реакцию, возникающую в том случае, если требования, предъявляемые на работе, **не** совпадают с возможностями, способностями и потребностями работников. Такие стрессы наносят значительный вред здоровью.

К производственным стрессорам относятся:

Перегрузки. Есть люди, которые лучше всего работают в состоянии постоянного напряжения. Однако для большинства людей ситуация жесткого временного прессинга является стрессовой. Такая ситуация может быть связана с плохой организацией труда (когда организационные процедуры отнимают львиную долю рабочего времени), недостатком персонала, а также самим характером деятельности, в которой периодически случаются «авралы». Причинами перегрузок могут быть также нереалистично высокие личные притязания или требования начальства. Исследование показало, что именно вышеназванные притязания являются основной причиной стресса педагогов. Они всегда ждут от себя слишком многого, заставляют себя трудиться в ущерб отдыху и здоровью, но в результате остаются недовольными достигнутыми результатами. Еще одной особенностью представителей педагогической профессии является то, что педагоги не только сами пребывают в состоянии стресса, но и считают своим долгом поддерживать это состояние у своих воспитанников.

Однообразие. Когда ситуация слишком стабильна, это тоже может вызвать стресс. Человек время от времени нуждается в новых впечатлениях, чтобы сохранить собранность и творческий потенциал. Сами по себе события рабочего дня не являются неприятными и стрессовыми, однако иногда их предсказуемость (в 8.30 завтрак, в 9.00 занятие, в 11,30 прогулка...) достигает такой степени, что вызывает ощущение вязкого кошмара, который никогда не кончится. Чтобы избавиться от подобной проблемы, можно обсудить чувство скуки или отсутствие интереса со своим руководителем. Только необходимо учесть, что при этом не следует становиться в положение жалующегося. Нужно объяснить, что вы сторонник работы, требующей отдачи сил, и хотели бы иметь возможность принять участие в других видах деятельности.

Беспомощность. Ситуация, когда человек осознает свою неспособность повлиять на происходящие события и вынужден смириться с чужими решениями, как с неизбежностью, вызывает сильный стресс. Причиной того, что человек ощущает свою беспомощность, может быть авторитарное руководство или же плохая коммуникация между сотрудниками, создающая дефицит информации. Профессия педагога относится к категории профессий, в которых человек довольно часто испытывает чувство беспомощности по совершенно объективным причинам (педагог не может изменить поведение проблемного ребенка). В таких ситуациях у работника может возникнуть совершенно иррациональное чувство обиды на воспитанника или ощущение личного поражения и сомнения в своей профессиональной пригодности.

Сверхурочные и неудобные часы работы влекут за собой неудобства, вызывающие стресс. У человека не остается времени, которым он мог бы распоряжаться по своему усмотрению, так как его в любой момент могут вызвать для сверхурочной работы. Такой график мешает развитию личных связей и хобби, которые могли бы облегчить последствия стресса.

Если рассматривать связь стресса на работе и синдрома «эмоционального выгорания»,

исследователями отмечается, что среди ситуаций в педагогической деятельности, влияющих на возникновение состояния «эмоционального выгорания» на первом месте стоит начало работы после отпуска, курсов, т.е. после того, как педагог был временно выключен из собственно педагогической деятельности. Другой причиной являются ситуации неадекватного общения с субъектами образовательного процесса, особенно с администрацией и родителями. Если в первом случае ситуация состояния «эмоционального выгорания» возникает сразу, то во втором — негативная реакция имеет свойство сначала накапливаться и только потом переходить в состояние «эмоционального выгорания». Помимо этого выделяют следующие ситуации «эмоционального выгорания»: проведение открытых занятий, мероприятий, на которые было потрачено много сил и энергии, а в результате не получено соответствующего удовлетворения.

Что касается причин возникновения состояний «эмоционального выгорания» в педагогической деятельности, то в исследовании педагоги выделяют следующие:

высокую эмоциональную включенность в деятельность - эмоциональную перегрузку;

отсутствие четкой связи между процессом обучения и получаемым результатом, несоответствие результатов затраченным силам;

неумение регулировать собственные эмоциональные состояния;

организационные моменты педагогической деятельности;

ответственность перед администрацией, родителями за результат своего труда;

отсутствие навыков коммуникации и умения выходить из трудных ситуаций общения с детьми, родителями, администрацией.

Следует отметить, что «эмоциональное выгорание» отрицательно сказывается на выполнении человеком своей деятельности, так как приводит к эмоциональной и личностной отстраненности, неудовлетворенности собой, за которыми следует тревога, депрессия и всевозможные психосоматические нарушения, неадекватное эмоциональное реагирование.

Для профилактики стрессовых ситуаций на работе можно использовать следующие способы:

1. *Действия самих сотрудников:* создавать приятные отношения со всеми коллегами, устанавливать реалистические сроки для исполнения важных проектов, ежедневно находить время, чтобы расслабиться, иногда ходить пешком, не откладывать работу с неприятными проблемами, «не откусывать больше, чем можешь съесть» и т.д.

2. *Мероприятия работодателя для сотрудников:* выявление факторов риска и отклонений здоровья, внедрение программы физических упражнений, проведение социальных и культурных мероприятий и др.

3. *Меры по совершенствованию управления организацией:* создание сотрудникам, испытывающим стресс, определенной обстановки на рабочем месте, исследование причин возникновения стресса, изменение служебных обязанностей сотрудника, проведение обучения, установление гибкого графика, улучшение условий труда.

Справиться с состоянием эмоционального опустошения, вернуться к эффективному взаимодействию с окружающими помогут советы эксперта, которые приводит Д. Гринберг. Так, он предлагает сделать следующее:

1. Составить список реальных и абстрактных причин, побуждающих вас работать. Определить мотивацию, ценность и значение работы.

2. Перечислить то, чем вам нравится заниматься, в убывающей последовательности. Когда вы этим занимались в последний раз.

3. Регулярно встречаться с друзьями и сотрудниками - это ваша «группа поддержки».

4. Начать заботиться о физическом здоровье: делать зарядку, правильно питаться, бороться с вредными привычками.

5. Начать заботиться о психическом здоровье: использовать тренинги релаксации, ведения переговоров, асертивности и др.

6. Делать каждый день что-либо легкомысленное; кататься на скейте, прыгать через скакалку, пускать мыльные пузыри.

Дополнительный материал

Педагогические настроения

Любому педагогу важно регулировать свое психоэмоциональное состояние, Древние не зря говорили, что самым сильным человеком надо признать того, кто умеет управлять самим собой. Целенаправленная саморегуляция есть тот самый ключ, который поможет каждому педагогу открыть в себе самом резервы этой силы. В овладении своим эмоциональным миром большую помощь могут оказать аутогенная тренировка, медитация.

Уверена, что приведенные ниже настроения и формулы окажут вам существенную помощь в овладении своим эмоциональным состоянием в различных ситуациях.

Настрой на работу. Я знаю, что мои мысли непосредственно влияют на ситуацию с работой, поэтому я сознательно выбираю свои мысли. Мои мысли создают положительный настрой и поддерживают меня. Я предпочитаю думать о процветании, поэтому я процветаю. Я предпочитаю гармоничные мысли, поэтому я работаю в гармоничной атмосфере. Мне нравится вставать по утрам с мыслью о том, что сегодня мне предстоит важная работа. Моя работа захватывает меня и приносит мне мысли глубокого удовлетворения. Я горжусь тем, что делаю эту работу. У меня всегда есть работа, и я всегда занят делом. Жизнь хороша. И это именно так!

Настрой на дорогу на работу. Здравствуй, дорога, ведущая меня к моим делам. Неспешно и с удовольствием пройду я каждый твой метр, наслаждаясь движением и возможностью дышать полной грудью. Я приветствую это небо, приветствую это солнце, я приветствую эти деревья, я приветствую эту природу, которая окружает меня, Я мысленно приветствую всех людей, которых встречаю на своем пути. Толчея в транспорте не раздражает меня. Я защищена прочной оболочкой спокойствия и доброжелательности. Я приду на работу свежей и бодрой.

Настрой на приход на работу. Я подхожу к своей работе и чувствую, как я внутренне преображаюсь. Я отодвигаю от себя все свои личные проблемы и заботы, я мысленно настраиваюсь на хорошее расположение к каждому ребенку, которого сейчас встречу. Мое лицо излучает свет, тепло и благожелательность. Мне приятно увидеть моих коллег по работе, которых, как и меня объединяет любовь к детям и истине. Я понимаю, что системе образования сейчас живется трудно. Оно отражает и несет в себе все беды и проблемы нашего общества. Господи, дай мне и моим коллегам мужество вынести все трудности нашего существования. Мы будем стойкими, как сто оловянных солдатиков!

Настрой на урок. Сейчас я должна быстро настроиться на предстоящий урок. Мысленным взором я охватываю весь класс и всех детей, находящихся в нем. Я хорошо чувствую атмосферу группы и настроение моих детей. Я могу видеть их всех вместе и каждого по отдельности и знаю, что надо сказать каждому. Я четко представляю себе план урока и что я должна на нем сегодня сделать. Все это я свободно держу в своей голове. Я готова к непредвиденным ситуациям, и у меня есть на них некоторый резерв времени. Во время урока я буду обязательно выкраивать несколько секунд времени для передышки и расслабления от делового напряжения. Я внутренне собрана и освещена улыбкой.

Настрой на проверку. Сегодня ко мне придут проверяющие. Для меня это не очень приятно, как неприятно бывает всегда, когда тебя контролируют. Я знаю свой материал хорошо, план мероприятия держу в голове. Мне нечего волноваться. Я собрана и спокойна. Если же я почувствую, что от присутствия проверяющих я начинаю терять самообладание, я тут же

надвину на них стеклянный матовый колпак, с тем чтобы не видеть и не замечать их. Еще я могу в своем воображении превратить их в маленьких букашек, которые ничего не могут сделать мне - сильной и уверенной в себе. Так что вперед, к победе.

Настрой на разговор с родителями. Мне приходится воспитывать не только детей, но и их родителей. Я буду терпелива, ровна и невозмутима, убеждая родителей своих воспитанников в том, как им надо общаться с детьми. Я понимаю, что у большинства из них нелегкая жизнь. Многие из них сами как дети. Господи, дай мне силы оставаться разумным среди скопища неразумных.

Настрой на серьезный разговор. Сейчас мне предстоит трудный и важный разговор. От его исхода зависит успех моего дела, которому я служу. Я сосредотачиваюсь, собираюсь с мыслями, активизирую все свои внутренние возможности и весь свой профессиональный опыт. Я готова к неожиданным вопросам и знаю, как надо на них ответить. Как хороший боксер, я могу держать удар. Все свои сильные аргументы я отчетливо вижу и держу в голове. Я готова пустить их в ход и знаю, как и когда это нужно сделать. Я верю в свои силы и возможности, Я знаю, я верю, я преодолеваю.

Формулы для перенастройки, создания психической готовности к деятельности, стимулирования работоспособности

Я уверена в СВОИХ силах и возможностях
Я полностью готова отдать себя работе
Я всегда довожу до конца начатое дело
Мое внимание всегда сосредоточено на...
Меня охватывает приятное желание действовать
Я чувствую прилив сил и испытываю радостный подъем
Я полна энергии для осуществления всех своих планов
Я способна достичь любой поставленной цели

Формулы, направленные на формирование профессионально важных качеств
(содержание формул зависит от вида профессиональной деятельности и от того, чего не хватает человеку для ее успешного осуществления) Мои способности в ... с каждым днем возрастают Я люблю работу Я открыта для творчества Я всегда и все делаю эффективно

«Трудные» коллеги

Особенности межличностных отношений в педагогическом коллективе

Наши взаимоотношения с другими - это зеркало нас самих.

Педагогический коллектив, как и любой другой, имеет свою специфику. Основная специфика коллектива детского сада заключается в том, что основной контингент работников - женщины.

В каждом коллективе существуют особые негласные правила, нормы и критерии, в силу которых человек будет строить свои взаимоотношения так или иначе.

Каждому человеку, независимо от места его работы и занимаемой должности, важно помнить, что любые отношения с людьми важны для нас, поскольку в них отражается то, что мы думаем о себе. Часто случается так, что качества, которые мы не приемлем в других, — это наши собственные качества.

Существует только один способ изменить что-то в других - сначала изменить самого себя. Измените свои мысли и привычки — и другие изменятся тоже. Строго определите уровень своих притязаний в отношениях с людьми. Какие именно отношения вы хотели бы привлечь в свою жизнь?

Развивайте такие качества прежде всего в себе и только тогда вы будете в состоянии

привлечь соответствующего человека. Если вы говорите или думаете: «Все критикуют меня, никогда ничего не делают для меня, подтирают мною пол», то это ваш образ мыслей. Где-то глубоко засела мысль, которая в течение всей вашей жизни будет привлекать к вам именно таких людей. Если вы откажитесь от нее, то такие люди автоматически исчезнут из вашей жизни. Вы больше не будете привлекать таких людей.

Найдите в своей жизни человека, который вас больше всего раздражает. Опишите три качества такого человека, которые вы больше всего ненавидите, которые вы хотели бы изменить в нем. Теперь загляните во внутрь себя и спросите: «А в чем я похожа на него и когда я веду себя точно таким же образом?». Закройте глаза и дайте себе подумать. Затем, спросите себя, готовы ли вы к переменам? Только тогда, когда вы избавитесь от своих обычных мыслей, убеждений и привычек, такие люди или переменятся или уйдут из вашей жизни. Если вы ненавидите начальника, который постоянно критикует вас и которому невозможно угодить, опять посмотрите в глубь себя. А в чем вы похожи на него? Не думаете ли вы, что все начальники критикуют и им невозможно угодить? Если ваш коллега упрямится и не выполняет свою часть работы, подумайте о том, чем вы привлекли в свою жизнь. Насколько упрямы вы и так же ленивы, как он.

Надо уметь привлекать к себе взгляды и сердца людей, но не менее важно уметь спокойно переносить равнодушное или отрицательное отношение к себе. Оценки окружающих, в том числе и негативные, учитывать нужно, но нельзя становиться их рабом. Один из показателей зрелости - спокойное, безразличное отношение к тому, как на вас посмотрят, что о вас подумают или скажут. К оценкам окружающих надо относиться, как к погоде: конечно, приятно, когда светит солнышко, но если пойдет дождь, надо просто поднять воротник и раскрыть зонтик: дело дождя - литься, наше дело - идти туда, куда нам надо.

Научившись понимать, что роль, которую играет человек в определенной ситуации, и его внутренняя сущность не обязательно совпадают, мы сможем культивировать в себе терпимость к людям.

Наше внимание устроено таким образом, что мы постоянно оцениваем и интерпретируем те сигналы, которые посылают нам окружающие люди. И мы обычно невольно реагируем на них аналогичным образом. Например, на работе кто-то критикует выдвинутое вами предложение. Вы тут же обижаетесь и резко меняете свое отношение к этому человеку в целом. Так возникают межличностные конфликты. Если мы научимся быть более терпимыми к критике, находить положительные моменты в окружающих нас людях и в том, что они говорят, мы сможем разряжать потенциальные конфликты, создавать вокруг себя атмосферу добра и благожелательности.

Может показаться, что я призываю к чему-то противоестественному. Но это совсем не так. Почти каждое действие или высказывание несет в себе некоторый положительный заряд, некоторое благое намерение. Вот его и нужно подмечать. К примеру, человек, критикующий своего коллегу по работе, несомненно, болеет душой за общее дело. Позитивные и негативные моменты присутствуют и сосуществуют во всех явлениях, взаимно дополняя друг друга. Если мы не будем концентрироваться только на негативных моментах, а в каждой ситуации попытаемся найти и позитивные стороны, мы сделаем свои отношения с людьми более гармоничными.

В повседневной жизни человек имеет дело с самыми разными ситуациями. Их общая совокупность, проявляющаяся и на работе, и дома, образует жизненное пространство человека. Среди этих ситуаций особо выделяются те, которые требуют от человека поиска новых решений и энергетических затрат. Типичными жизненными ситуациями такого рода и являются конфликты.

Если в коллективе наблюдается высокий уровень конфликтности, можно утверждать, что уровень эффективности и качества работы будет низким. Особенно это

касается таких профессий, которые предполагают непосредственное общение с другими людьми. В наибольшей степени профилактика конфликтов важна в педагогическом коллективе. Педагоги, ежедневно общаясь с детьми, напрямую влияют на их личностное развитие.

Конфликты и способы поведения в конфликтных ситуациях

Слово «конфликт» в переводе с латинского означает «столкновение». Английский словарь синонимов дает такие сходные понятия для термина «конфликт»: борьба, столкновение, несогласие, враждебность, оппозиция и др.

Конфликт в психологии рассматривается как столкновение противоположно направленных целей, интересов, позиций, мнений и взглядов оппонентов или субъектов взаимодействия.

Признаки конфликта; а) наличие противоположных позиций; б) инцидент, когда одна из сторон начинает ущемлять другую.

Если противоположная сторона начинает действовать, то конфликт из потенциального превращается в актуальный. Сигналами возникновения конфликта служат: кризис отношений, напряжение при общении, недоразумения, инциденты и общий дискомфорт.

Признавая конфликт нормой общественной жизни, специалисты говорят о необходимости создания механизмов психологического регулирования и разрешения конфликтных ситуаций. Важно владеть навыками конструктивного решения возникающих проблем. Прежде всего разговор о конфликтах должен содержать информация о его функциях - как негативных, так и позитивных.

Как правило, о негативных последствиях конфликтов говорят много: ухудшение состояния здоровья, снижение работоспособности, большие эмоциональные затраты и др. Однако конфликт может выполнять и позитивные функции: он служит разрядке напряженности, получению новой информации, стимулирует развитие и позитивные изменения, преодолевает застой жизнедеятельности, вскрывает «хроническую болезнь», противоречие, помогает прояснить отношения и т. д.

Таким образом, конфликт - это противодействие субъектов по поводу возникшего противоречия, действительного или воображаемого. Причиной конфликта может стать различие в целях, недостаточная информированность сторон о событии, некомпетентность одной из сторон, низкая культура поведения и др.

Специалисты выделяют 4 стадии прохождения конфликта:

1. Возникновение конфликта (появление противоречия);
2. Осознание данной ситуации как конфликтной хотя бы одной из сторон;
3. Конфликтное поведение;
4. Исход конфликта (конструктивный, деструктивный, замораживание конфликта).

Прежде чем говорить о конфликте, желательно очертить семантическое поле конфликта, поскольку разные люди склонны называть конфликтом совершенно разные ситуации. Так, для одних это выяснение отношений, для других - «косой взгляд» партнера, а для третьего - драка и т. д. Поэтому и понятие «конфликтная ситуация» носит неустойчивый характер, зависящий от многих факторов.

Для описания способов разрешения конфликтов К. Томас использует двухмерную модель, включающую показатели внимания к интересам партнера и своим собственным.

Внимание к своим интересам	Конкуренция (соревнование)		Сотрудничество
		Компромисс	
	Избегание		Приспособление

Внимание к интересам партнера

, В соответствии с этой моделью К. Томас выделяет пять способов выхода из конфликтной ситуации.

Конкуренция (соревнование) предполагает сосредоточение внимания только на своих интересах, полное игнорирование интересов партнера.

Избегание (уклонение) характеризуется отсутствием внимания как к своим интересам, так и к интересам партнера.

Компромисс представляет собой достижение «половинчатой» выгоды каждой стороной.

Приспособление предполагает повышенное внимание к интересам другого человека, при этом собственные интересы отходят на задний план.

Сотрудничество является стратегией, позволяющей учесть интересы обеих сторон.

Существует мнение, что наиболее эффективными являются такие способы выхода из конфликта, как сотрудничество и компромисс. Однако любая из представленных Томасом стратегий может оказаться в разных ситуациях эффективной, поскольку имеет как положительные, так и отрицательные стороны.

Д. Скотт утверждает, что успех будет зависеть **и** от того, сумеете ли вы взять под контроль собственные эмоции **и** дать выход эмоциям партнера по общению: «Не принимайте на свой личный счет оскорбления, не попадите под влияние трудного человека».

Тест «Конфликтная ли вы личность?»

1. В общественном транспорте начался спор на повышенных тонах. Ваша реакция?

А - не принимаю участия;

Б - кратко высказываюсь в защиту стороны, которую считаю правой;

В - активно вмешиваюсь, чем «вызываю огонь на себя».

2. Выступаете ли вы на собраниях с критикой руководства?

А - нет;

Б - только если имею для этого веские основания; В - критикую по любому поводу не только начальство, но и тех, кто его защищает.

3. Часто ли спорите с друзьями?

А - только если люди необидчивые;

Б - лишь по принципиальным вопросам; В - споры - моя стихия.

4. Как вы реагируете, если кто-то залезет в обход очереди?

А - возмущаюсь в душе, но молчу: себе дороже;

Б - делаю замечание;

В - прохожу вперед и начинаю наблюдать за порядком.

5. Дома на обед подали недосоленное блюдо. Ваша реакция?

А - не буду поднимать бучу из-за пустяков;

Б - молча возьму солонку;

В - не удержусь от едких замечаний и, быть может, демонстративно откажусь от еды.

6. Если на улице, в транспорте вам наступили на ногу...

А - с возмущением посмотрю на обидчика;

Б - сухо сделаю замечание;

В - выскажусь, не стесняясь в выражениях!

7. Если кто-то из близких купил вещь, которая вам не понравилась...

А - промолчу;

Б - ограничусь коротким тактичным комментарием; В - устрою скандал.

8. Не повезло в лотерее. Как вы к этому отнесетесь?

А - постараюсь казаться равнодушным, но в душе дам себе слово никогда больше не участвовать в ней;

Б - не скрою досаду, но отнесусь к происшедшему с юмором, пообещав взять реванш;

В - проигрыш надолго испортит настроение.

Теперь подсчитайте набранные очки, исходя из того, что каждое А - 4 очка, Б - 2 очка, В - 0 очков.

22-32 очка - вы тактичны миролюбивы, ловко уходите от споров и конфликтов, избегаете критических ситуаций на работе и дома. Изречение «Платон мне друг, но истина дороже!» никогда не было вашим девизом. Может быть, поэтому вас иногда называют приспособленцем. Наберитесь смелости, если обстоятельства требуют высказываться принципиально, невзирая на лица.

12-20 очков - вы слывете человеком конфликтным. Но на самом деле конфликтуете лишь, если нет иного выхода и другие средства исчерпаны. Вы твердо отстаиваете свое мнение, не думая о том, как это отразится на вашем служебном положении или приятельских отношениях. При этом не выходите за рамки корректности, не унижаетесь до оскорблений. Все это вызывает к вам уважение.

До 10 очков - споры и конфликты - это воздух, без которого вы не можете жить. Любите критиковать других, но если слышите замечания в свой адрес, можете «съесть живьем». Ваша критика - ради критики, а не для пользы дела. Очень трудно приходится тем, кто рядом с вами на работе и дома. Ваша несдержанность и грубость отталкивает людей. Не поэтому ли у вас нет настоящих друзей? Словом, постарайтесь перебороть свой вздорный характер!

Способы разрешения педагогических конфликтов

Процесс картографии конфликта состоит из трех этапов:

- определения проблемы заявлением общего характера;
- ◆ обозначение главных участников конфликта;
- ◆ выяснения опасений и потребностей каждого из них.

Этот прием позволяет ограничить дискуссию определенными формальными рамками, что помогает избежать чрезмерного проявления эмоций. В результате создается ситуация, способствующая совместному обсуждению проблемы; представляется возможность высказаться; становится возможным увидеть точку зрения других; возникают новые варианты решения проблемы.

Выработка альтернатив поведения является следующим логическим шагом после рассмотрения конфликта в общем плане.

- Выработка альтернатив конфликтному поведению включает: их обсуждение, выбор, анализ и претворение в жизнь.

При выборе обычно пользуются критериями осуществимости, достаточности и справедливости. Для претворения альтернатив нужно определить суть мер, их реализаторов и сроки выполнения. Обычно разрабатывая альтернативы, проблему разбивают на части.

Переговоры. В конфликте всегда есть возможность договориться. Переговоры включают несколько этапов:

Подготовка (сбор фактов, изучение нужд и потребностей оппонентов, постановка целей урегулирования конфликта). Процесс переговоров и их завершения.

В ходе переговоров необходимо прислушиваться к мнению другой стороны; выяснять с помощью вопросов позиции сторон; отделять личность от проблемы; учитывать возражения; снижать свои притязания, если они не реальны; использовать обратную связь. При завершении переговоров нужны четкие договоренности, которые предотвращали бы будущие конфликты.

Посредничество — это способ разрешения конфликта с помощью третьей стороны - объективной и не вовлеченной в конфликт. Правила посредничества предполагают три основные функции:

- ◆ приведение сторон к согласию (решение проблем без обвинений, оправданий, лжи, нарушений этики);
- ◆ выслушивание участников (рассказ каждого, повторение каждым того, что уже было сказано, выражение каждым оппонентом своего отношения к конфликту);
- ◆ разрешение конфликта (объяснение каждой стороной условий для достижения согласия).

Посредник помогает обеим сторонам достичь того, к чему они стремятся.

Метод интроспекции заключается в том, что один участник конфликта ставит себя на место другого, а затем в своем воображении воспроизводит мысли и чувства, которые, по его мнению, этот другой участник испытывает в данной ситуации. После такого «погружения» во внутренний мир другого делается вывод о мотивах и внешних побудителях его поведения, целях и устремлениях. На основе результатов анализа строится взаимодействие с человеком. Действенность этого метода высока, но не безгранична. Возникает опасность принять собственные мысли и чувства за чувства и мысли другого. Применяя этот метод, необходимо сверять свои представления и сложившиеся схемы с реальными действиями другого человека и менять их в случае несоответствия.

Метод эмпатии основан на технике вчувствования во внутренние переживания другого человека. Этот метод дает возможность достичь высоких результатов, если педагог доверяет своей интуиции, и вовремя останавливает возникновение интеллектуальных интерпретаций.

Метод логического анализа подходит для тех, у кого преобладает элемент рационализации психической жизни. Чтобы понять партнера по взаимодействию, такой человек выстраивает систему интеллектуальных представлений о нем по ситуации.

Метод творчества позволяет превратить проблемы конфликтной ситуации в новые возможности и извлечь из нее **максимальную** выгоду. Он состоит в превращении проблемы в задачи. Основан на творческом отклике, принятии ситуации такой, какая она есть, желании чему-либо научиться в любой ситуации, использовании позитивных утверждений.

Метод позитивного самоутверждения основан на стратегии выиграть. Он позволяет самоутверждаться не путем нападения, поиска виновника, формулировки требований, а путем «Я - высказываний», отражающих суть события, потребности, чувства, взгляды человека на ситуацию.

Метод совместной власти основан на партнерских отношениях: «власть с...», а не «власть над...». Позволяет добиться наиболее желательных для личности результатов, одновременно создавая ценности для другого человека.

Метод управления эмоциями основан на уважении чувств других людей, осознании своих собственных чувств, умении их передать другому. Это становится возможным при выработке

умений самоконцентрации, безопасной разрядки эмоций и выработки стремления к улучшению отношений.

Метод анализа конфликтных ситуаций с помощью стратегии выиграть, позволяющий рефлексивным способом находить разнообразные варианты решения проблемы с выгодной для обеих сторон.

Метод социально-психологического тренинга, позволяющий развивать социально-коммуникативную компетентность в условиях группового взаимодействия.

Метод интуиции основан на принятии решений в объективно сложных ситуациях, которые основаны не столько на профессиональном знании, сколько на опыте и интуиции.

Метод воображения, помогающий развивать социальную рефлексивность, прогнозирующий варианты поведения партнера по общению и свои собственные реакции.

Рекомендации доктора Курчатова

Сделайте паузу

Сюжеты конфликтных ситуаций разнообразны, но формула одна: мы попадаем в трудное положение, надо моментально и находчиво среагировать; но мы уже включились в игру, она идет не по нашим правилам, а по тем, которые установлены противником; мы пытаемся сдерживать натиск, но наши попытки терпят неудачу; мы теряемся и проигрываем. Когда партия разыграна, мы вдруг понимаем, что и как нужно было сделать: что сказать и как отреагировать. Но поезд уже ушел, мы не сориентировались вовремя и упустили свой шанс. Мы запоздали со своим решением, хотя оно удачное и во всех отношениях верное, но оно пришло к нам слишком поздно. Как же быть в такой ситуации? Как удержаться от паники, возникающей в первую минуту натиска противника, и дать отпор именно в ту минуту, когда на тебя «наезжают»? Есть один, но безотказно действующий способ - сделать паузу.

Перво-наперво: мы не должны поддаваться на провокацию. Как вы думаете, в чем суть провокации? Провокация призвана вывести нас из равновесия. Она заставляет нас покинуть точку опоры, покинуть себя и следовать указке провоцирующего.

Любой конфликт можно представить себе как противостояние двух горных вершин, между которыми натянут подвесной мост. Вершины - это вы и ваш противник, мост - это территория борьбы. Тот из вас, кто первым выйдет на этот мост, тот и проиграл. Провокация, нападение редко имеют целью сокрушить противника. Это скорее проверка: продолжить или остановиться. Если вы поддадитесь на провокацию, то с вами можно иметь дело, вы все равно проиграете. Если же вы сохраните полное и нерушимое спокойствие, то вашему противнику станет понятно, что вы Слон, а он Моська, и он отступит. Провокация - это своего рода средство разоружения противника, своеобразная массированная и внезапная «артподготовка», «психическая атака». Если вы потеряли себя, вы растерялись. А если вы растерялись, то считайте, что дело проиграно. Поэтому главное и наипервейшее правило - не покидать себя. Покинули - значит, разоружились и обессилели.

Что относится к провокациям? Любая информация, любая интонация, вопрос, обращение, пожелание, взывание, оскорбление и даже благодарность; знакомство, взгляд, жест, движение тела; наши мысли, домыслы, прогнозы, страхи, переживания. Мы постоянно находимся в атмосфере бесчинствующих провокаций. Если мы поддались на них, мы шагнули с нашей вершины в пропасть, а там уже дело случая. Повезет - выкарабкаемся, не повезет - увязнем. Провоцирующий, как правило, ничего не теряет. От провокации страдаем только мы.

Теперь второе: владейте тем, чем имеете. Распорядитесь по достоинству тем богатством,

которое фактически лежит у вас под ногами.

Когда человек страдает от самоуничижения, он требует к себе уважения. Если же вы уважаете, вы не будете требовать уважения по отношению к себе других. Мы должны, наконец, осознать свое счастье: каждый из нас единственный и полновластный хозяин себя.

Что значит владеть? Владеть - это доверять и использовать. Используйте то, что имеете: ум, красоту, доброту. Этим вы только спровоцируете природу, имеющееся должно развиваться.

Что мы имеем? У нас есть сознание, сила, воля, чувства, опыт, умение переживать. Мы умеем видеть чужую боль и справляться со своей. Это то, что мы имеем.

Если вы осмыслите то, что имеете, то в вас непременно пробудится истинное, не наигранное чувство собственного достоинства, сознание своей настоящей значимости, ценности. Нужно ценить то, что мы имеем, нужно быть за это благодарным - это не крест, а путь, так к этому и нужно относиться.

Знайте свое место - только вы знаете, каково оно, как высоко оно и как велика его ценность, а вот для того, чтобы осознать все это в нужное время и в нужном месте, вам нужна пауза.

А теперь третье: перегруппируйтесь. Сделайте паузу, вернитесь к себе, осознайте свою силу и перегруппируйтесь. Предположим, вы осознали, чем владеете, вы даже почувствовали это. Теперь нужно понять, кто имеет право на это богатство. Если рассуждать практически, то другой человек (условно говоря, вам противник) имеет на него столько прав, сколько вы ему ссудили. Если вы позволили на себя кричать, на вас будут кричать все, кому не лень. Если вы позволите другим играть на ваших чувствах, они будут это делать. Но если вы этого не позволите, то у них ничего не получится.

Вас невозможно обидеть, если вы не обидитесь; расстроить, если вы не будете расстраиваться. Даже проблема не будет для вас проблемой, если вы примите ее как данность и будете искать новые пути, а не сидеть над ней, понуриив голову.

Так что другой бессилён досадить вам, если вы сами этого не хотите. Но как суметь позволить ему только то, что мы хотим ему позволить? Ведь мы и сами не всегда можем себе признаться в том, что хотим другому позволить это сделать.

Сделайте паузу и осознайте свои желания. Посмотрите на них с позиции третьего и поймите, насколько они истинны, насколько они подлинно ваши. Может быть, какие-то ваши желания порождены ограничениями, комплексами, чувствами обиды и страхом?

Пауза нужна для того, чтобы освободить свои истинные желания от наносного, от своеобразного куража и болезненной неудовлетворенности. Пауза необходима, чтобы определиться с главным приоритетом, понять, что для вас действительно важно, а что можно простить, не заметить, принять и не пытаться изменить.

Когда вы поймете, что для вас действительно важно, что является главным, а что второстепенным и вторичным, вы автоматически перегруппируете свои силы так, как необходимо, вы выставите их в боевом порядке и приведете в должное состояние. Истинным желанием может быть чувство любви, но дороге ему могут перебежать обида, чувство, что вы недостаточно хороши, возможно, вас беспокоит страх отказа или уязвленная гордость. Что вам дороже: любовь или обида? Вы имеете возможность выбрать. Так что определитесь с главным приоритетом и сейчас, и когда отрицательные переживания будут захлестывать вас. Определитесь и сделайте шаг, а для того, чтобы определиться, нужна пауза. Определившись с главным приоритетом, вы получите долгожданную определенность - вот что такое «перегруппировка». Вы обретете временно

утраченные силы и получите к ним доступ - это также следствие «перегруппировки». Но для этого вам нужно время, поэтому «сделайте паузу».

И наконец, четвертое: действуйте после паузы. Вы взяли тайм-аут, чем не поддались на провокацию, осознали свое место, почувствовали в себе силы, после вы перегруппировали их и теперь можете действовать, опираясь на свои мощные тылы и неся панику в дрогнувшие ряды противника. Сейчас ваше действие исходит не от слабого и озлобленного человека, а от человека сильного и великодушного.

Что значит «сделать паузу»? Пауза между действием и мыслями — это разные вещи. Нужно второе, а не первое. Вы должны сделать паузу в мыслях, именно они засасывают вас в круговорот противостояния, а человеку чужда борьба - он миролюбивое существо.

Попытайтесь максимально четко представить. Вот вы решаете какую-то задачу (жизненно важную или математическую) каким-то определенным способом, доходите почти до самого конца и вдруг понимаете, что способ был избран вами совершенно неверно и привел вас в тупик. Вы сначала осознаете, что прежний подход был неверен и собака зарыта где-то в другом месте; вы остановитесь, растерянно оглянетесь по сторонам и только после этого снова вернетесь к своей задаче, собираясь поискать где-то в другом месте. Это и была настоящая пауза.

Пауза - это своего рода встряска. Движение невозможно, а энергия бурлит. Она-то и делает за нас то, что необходимо, только нужно дать ей время (а много не надо) для того, чтобы найти подходящее русло.

Запомните все ключевые этапы «паузы». Она даст эффект, только если каждый из элементов будет выполнен так, как ему и положено. И не спешите, вы ведь имеете право на паузу. Сделайте ее демонстративной, если вам не удастся прийти в себя незаметно.

Вы вернетесь к себе и получите возможность жить дальше так, как велит вам сердце, подсказывает здравый смысл и естественная жизненная позиция. Будет мир, будет и развитие, поэтому не пускайтесь в баталии, когда вас к тому вынуждают.

А всегда ли нужно делать паузу? Всегда ли нужно собираться с силами, штурмовать вершины, вступать в бой, наказывать обидчика и т. д. не является ли сама активность своеобразной уступкой провокации?

Иногда у человека может возникнуть желание сделать что-нибудь не очень благовидное (отомстить, отчитать, наказать и т.п.), почему нет. Но в эту минуту спросите у себя (только честно!), хотите ли вы этого по-настоящему или, может быть, это просто блажь, плод уязвленного самолюбия, компенсация каких-то нереализованных чувств, следствие каких-то подсознательных комплексов или что-то еще в этом роде? Если эти желания истинные, глубокие, вы заручаетесь их силой. Ударить в ответ на удар можно, но вряд ли это является истинным желанием вашей человеческой сущности. Да, организм требует адекватной физиологической реакции. И мы можем воспользоваться этим предложением, высвободив при этом физическое напряжение, но этим мы проявим душевную слабость, предадим собственную душу и самих себя.

Если мы - это наши истинные желания (а к ним относятся любовь, взаимность, чувство защищенности и др.), то, отвечая на провокацию, отвечая на зло насильем, мы отступаем от своих основ, от самих себя.

Рецепты

№ 1. Попадая в трудную ситуацию, когда необходимо быстро принять правильное решение, пройдите четыре последовательные ступени:

осознайте, что вас провоцируют, втягивают в конфликт или ждут какой-то другой вашей реакции, может быть, навязывают вам чуждые вам отношения;

сделайте паузу; на секунду остановитесь и задайтесь вопросом: «Кто Я?»;

ощутите то, чем вы владеете;

ощутив собственные силы, спросите себя: «А что, собственно говоря происходит?», почувствуйте в себе желание поставить все на свои места;

действуйте в соответствии со своим пониманием ситуации.

№ 2. Если вы легко раздражаетесь, быстро входите в конфликт и не можете наладить отношения с окружающими, или вы стеснительны и пугливы, то обратите внимание на то, как вы реагируете на провокации. Причина может заключаться в том, что вы слишком подвержены их влиянию и быстро теряете равновесие или присутствие духа. Пройдите последовательно четыре этапа:

Первое время просто отслеживайте провокации, научитесь отличать те, которые задуманы специально, от тех, что произвольны для провоцирующих. Помните, что все может быть и, как правило, является провокацией. Постарайтесь за провоцирующими вас действиями увидеть обычных людей, с их слабостями, комплексами, желаниями и душой.

Следите за своими реакциями, как вы реагируете на провокации. Первое время научитесь осознавать их хотя бы после или во время ваших реакций.

После ситуаций с провокациями, после ваших реакций на них думайте над тем, каков был бы итог, если бы вы вовремя остановились и переориентировали свое поведение (реакции, стратегии и т. п.).

Внедряйте полученные знания в жизнь, будьте тонким психологом, не спешите и используйте свои способности по максимуму.

№ 3. Если вы оказались в трудной ситуации, всегда помните о том, чем вы владеете. У вас есть опыт, знания, чувства, желания, надежда, вера, способность любить и еще много замечательных вещей, помните об этом и не теряйтесь.

№ 4. Если вы почувствуете, что сдаетесь под напором обстоятельств, подумайте о том, что вы можете случайно и незаметно предать себя, если решите, что обстоятельства выше вас. Бойтесь самопредательства, отстаивайте себя перед лицом трудностей, Выше держите голову и опирайтесь на свои истинные желания.

№ 5. Если вы «задним умом» понимаете, что сами создаете себе проблемы, посмотрите и попытайтесь понять, где вы предъявляете требования. Может быть, вы требуете от других людей то, что нельзя (потому что бессмысленно) от них требовать? Может быть, вы требуете от жизни исполнения своих желаний? Но эти требования также абсурдны, мы можем полагаться только на себя и делать то, что зависит от нас, а результат - это всегда стечение множества обстоятельств, требования же здесь бессмысленны. И наконец, третья область, где ваши требования могут привести к лишним проблемам: может быть, вы очень требовательны к себе? На себя нужно полагаться, а не требовать. Себе нужно доверять, а не обвинять и не оценивать. Если же вы осознали, что требовательны к другим людям, к миру, вас окружающему, или к себе, встаньте в позицию третьего и ощутите свою внутреннюю гармонию. Это поможет вам принять жизнь такой, какая она есть, это сделает вас сильными, не сопротивляйтесь тому, что не в вашей власти. Помните, что такого рода сопротивление - свидетельство вашей слабости, признак того, что вы не можете принять жизнь такой, какая она есть. Учитесь быть сильными. Это требует много времени, но, право, это того стоит.

Дополнительный материал

Искусство общения

Педагогу в своей работе и общении полезно руководствоваться сформулированными Г. Селье *правилами психогигиены общения*:

1. Постоянно стремясь завоевать любовь ближнего, все же не заводите дружбы с «бешеной собакой».

2. Признайте, что совершенство невозможно, но в каждом виде деятельности есть своя

вершина, стремитесь к ней и довольствуйтесь этим.

3. Цените радость подлинной простоты жизненного уклада.

4. С какой бы жизненной ситуацией вы ни столкнулись, подумайте сначала, стоит ли сражаться. Многие распространенные болезни психогенного происхождения могут быть результатом того, что человек взвалил на себя непосильную ношу.

5. Постоянно сосредоточивайте внимание на светлых сторонах жизни **и** на действиях, которые могут улучшить ваше положение. Старайтесь забывать о безнадежно-отвратительном и тягостном.

6. Даже после сокрушительного поражения бороться с угнетающей мыслью о неудаче лучше всего с помощью воспоминаний о былых успехах. В любой самой скромной карьере есть что-то, о чем можно с гордостью вспомнить.

7. Если вам предстоит неприятное дело, но оно необходимо для **достижения** цели, не откладывайте его. Вскройте нарыв, чтобы устранить боль, вместо осторожного поглаживания, которое лишь продлит болезненный период.

8. Не забывайте, что нет готового рецепта для всех. Мы все разные, и наши проблемы тоже.

Психотехнические упражнения

Упражнение «Мария Ивановна»

Упражнение развивает внутренние средства ролевой децентрализации. Выполняется в течение 10-15 минут. Представьте себе ситуацию вашего неприятного разговора, например, с завучем, условно названным Марией Ивановной. Последняя позволила себе довольно неучтивый тон в разговоре с вами и несправедливые замечания. Закончился рабочий день и по дороге домой вы еще раз вспоминаете неприятную беседу, и чувство обиды захлестывает вас. Это вредно для вашей психики: на фоне психологической усталости после рабочего дня развивается психическое **напряжение**. **Вы** пытаетесь забыть обидчицу, но вам это не удается.

Попробуйте пойти от противного. Вместо того, чтобы насильственным образом вычеркивать Марию Ивановну из своей памяти, попытайтесь, наоборот, максимально приблизить **ее**. Попробуйте по дороге домой сыграть роль Марии Ивановны. Подражайте ее походке, манере себя вести, проиграйте ее размышления, ее семейную ситуацию, наконец, ее отношение к разговору с вами. Через несколько минут такой игры вы сможете почувствовать облегчение внутреннего напряжения и изменение своего отношения **к** конфликту, к Марии Ивановне, увидите в ней много позитивного, того, что вы не замечали раньше. По сути дела, вы включитесь в ситуацию Марии Ивановны **и** сможете ее понять. Последствия такой игры обнаружат себя уже на другой день, когда вы придете на работу. Мария Ивановна с удивлением почувствует, что вы не несете в себе внутреннего негативного состояния, вы доброжелательны и спокойны, и сама, в свою очередь, станет стремиться к улаживанию конфликта.

Упражнение «Пословицы»

Упражнение, хорошо «снимающее» внутреннюю депрессию и плохое настроение, а также помогающее решению сложной проблемы, которая у вас возникла.

Возьмите любую из книг «Русские пословицы», «Мысли великих людей» или «Афоризмы». Полистайте книгу, читайте пословицы или афоризмы в течение 25-30 минут, пока не почувствуете внутреннего облегчения.

Возможно, кроме психической релаксации, та или иная пословица натолкнет вас на правильное решение, а может быть вас успокоит тот факт, что не только у вас возникла такая проблема, над способами ее решения размышляли многие люди, в том числе исторические личности.

Упражнение «Монолог с двойником»

Вы сидите, например, на педагогическом совете. Во время выступления ваших коллег или администрации вы можете потренироваться в развитии своего умения понимать и чувствовать другого человека. Повторяйте про себя каждую фразу выступающего непосредственно, после того как вы ее услышали. Постарайтесь представить чувства и мысли говорящего, попробуйте интуитивно постигнуть его невысказанные переживания. Смотри на выражение лица и движения рук учителя, повторяйте эти движения в своем воображении, вживайтесь в его образ. Упражнение способствует углубленному пониманию другого человека партнера по общению.

Формулы, направленные на улучшение ситуации на работе:

Я всегда работаю с теми, кто уважает меня и хорошо платит.

У меня всегда прекрасные руководители.

У меня хорошие отношения со всеми коллегами, мы работаем в атмосфере взаимного уважения.

На работе меня любят.

Мне нравится мое рабочее место.

Мне нравится, что на работе меня окружают красивые вещи.

Я люблю ходить на работу; мне нравится этот район: он красивый и безопасный.

Я всегда работаю со стопроцентной отдачей, и это очень ценится.

Я легко делаю карьеру.

Мой доход постоянно растет.

Моя работа приносит мне удовлетворение.

Я счастлива, что у меня есть такая работа.

«Трудные» родители

Рекомендации по организации работы с родителями

1. Способность к общению — профессиональное качество педагога.

Педагог должен иметь высокую психологическую культуру: уметь общаться, вести беседу, слушать и понимать собеседника, взаимодействовать и воздействовать. Во всех этих ситуациях ему необходимо вести себя психологически грамотно.

2. Не отталкивайте, а привлекайте к сотрудничеству.

Нередко педагог видит в родителях людей, изначально стоящих к нему в некоторой оппозиции. Стараясь заранее предвидеть их возможные возражения, он начинает поучать, упрекать. Так вести разговор нельзя — вы только оттолкнёте собеседника. Постарайтесь понять чувства отца и матери воспитанника, более того — найдите в них опору, продумывая, выстраивая совместные действия.

3. Развивайте в себе стремление к равной позиции с родителями.

Воспитание ребёнка основывается на совместных усилиях детского сада и семьи. Объединить усилия педагога и членов семьи можно только при взаимном и уважительном признании ими позиционного равенства друг друга. Первый шаг в этом направлении должен сделать педагог, поскольку это находится в рамках его компетенции, показывает его профессионализм.

4. Людям нравится ощущать собственное значение.

Один из лучших способов привлечения родителей к сотрудничеству — подчёркивание его значения в этом процессе. Объясните отцу или матери их реальную роль в воспитании и развитии ребёнка.

В каком-то случае покажите несостоятельность их ориентации только на

профессиональную карьеру. В другом — постарайтесь разрушить внутренний эгоцентризм родителя, его сфокусированность только на своих проблемах. В третьем — укрепить уверенность отца или матери в самом себе, в том, что он, безусловно, может быть и терпеливым, и настойчивым, что он может наладить жизнь своего сына или дочери.

5. Покажите родителю свою любовь по отношению к его ребёнку.

Психологический контакт с родителями возникает сразу же, как только педагог покажет, что он видит положительные стороны в характере ребёнка, симпатизирует ему. Когда отец или мать видят дружелюбные глаза педагога и чувствуют, что педагог тоже заботится о благополучии ребёнка, психологическая защита становится ненужной. Тут уже можно переходить к сотрудничеству.

6. Ищите новые формы сотрудничества с родителями.

Например, вы можете предложить одному из родителей провести родительское собрание и рассказать, какие проблемы он испытывает в воспитании ребёнка, и каким образом пытается их разрешить. Пусть эти проблемы обсудят родители. Чрезвычайно поучительным было бы также выступление родителя, у которого были сложности во взаимоотношениях с собственным ребёнком, и который сумел их преодолеть. Дайте возможность такому родителю открыто поделиться своим опытом в воспитании сына или дочери.

7. Не стремитесь, во что бы то ни стало отстаивать собственную позицию.

Часто бывает так, что каждый собеседник стремится только к тому, чтобы отстаивать своё собственное мнение. Успешной можно назвать беседу не тогда, когда педагог докажет, что прав, а тогда, когда он сумеет привлечь родителей к активному участию в воспитании ребёнка.

8. Обсуждайте проблему, а не личные качества ребёнка.

Сформулируйте перед родителями ваши наблюдения по поводу ребёнка, обсудите с родителями, как ему помочь. Продумайте с родителями возможности совместной работы. При этом очень важно, чтобы родители чувствовали вашу уверенность в том, что проблема может быть решена.

9. Учитывайте личные интересы родителей.

Очень часто в беседе с родителями педагог требует, чтобы они резко активизировали своё участие в воспитании ребёнка. Например, он советует, чтобы мать ушла с работы или перешла на полставки и целиком посвятила себя воспитанию ребёнка. Или предлагается, чтобы отец забросил все свои увлечения и занялся только ребёнком. Вряд ли можно всерьёз надеяться на то, что родители, длительное время занимавшиеся собственными делами, после беседы с педагогом мгновенно изменят стиль своей жизни. Часто они искренне этого хотят, но считают, что время потеряно и у них ничего не получится.

Гораздо лучше, если педагог признает права родителей на интересную и содержательную жизнь, но предложит привлечь к своим занятиям ребёнка. Вообще посоветуйте родителям вместе с детьми заниматься домашними и хозяйственными делами.

10. Мы вместе против проблемы, а не против друг друга.

Можно утверждать, что ваша беседа с родителями пойдёт более успешно, если, во-первых, вам удалось избежать противоречия и конфронтации. Во-вторых, если вы смогли удержаться сами и удержали родителей от упреков и обвинений. В-третьих, если вы удачно сформулировали проблему воспитания и родители поняли и приняли вашу формулировку. И, в-четвёртых, если вы обсудили ваши совместные действия.

Дополнительный материал

Правила симпатичного собеседника, которому всегда рады и всегда готовы помочь

1. Прочисти уши, закрой рот и распахни глаза.
2. Стань параболической антенной - настройся на волну собеседника.
3. Давай обратную связь - произноси междометия: так-так, ага, ух ты! Сорадуйся, сопереживай, сочувствуй, сострадай, хвали и восхищайся.
4. Кое о чем спрашивай и выясняй - это подбадривает собеседника.
5. Не критикуй и не давай советов, если тебя об этом не просят.
6. Пересказывай последнюю фразу партнера своими словами. Это лучший способ показать, что его понимают. А раз понимают, значит и любят.
7. Будь терпелив, не делай шагов по направлению к двери.
8. Не спорь. В споре ты можешь выиграть, но в беседе проиграть.
9. Не читай, не перекладывай бумаги, не постукивай карандашом, когда с тобой говорят, пытайся понять мысль собеседника.
10. Совет Д. Карнеги: «Говори о том, что интересуется твоего собеседника».
11. Совет Лабрюйера: «Талантом собеседника отличается не тот, кто охотно говорит сам, а тот, с кем охотно говорят другие; если после беседы с вами человек доволен собой ... значит, он вполне доволен и вами».
12. Не пытайся переложить свои проблемы на плечи собеседника, знай чувство меры, помни: многих пугает откровенность.

Как понравиться другому человеку

В психологии общения этот раздел связывают с самоподачей и самопрезентацией. Итак, вы будете привлекательно выглядеть в глазах другого человека, если ваша внешность и манера поведения приближаются к тем характеристикам, которые максимально одобряются той группой, к которой вы хотите принадлежать. *В городской европейской культуре это будут:*

* Мезоморфный тип сложения, иначе называемый еще атлетическим. Спортивный вид на основе хорошей мускулатуры и осанки.

* Видимые усилия, которые человек прикладывает для того, чтобы иметь хороший внешний вид. Заметьте, что ценится больше не сама по себе красота лица и его правильные черты, а количество усилий для этого приложенных. Забота и уход за собой говорят о высокой самооценке. Высокая самооценка строится чаще всего на основе либо высоких достижений, либо любви окружающих. Ухоженный человек показывает, как к нему относятся другие.

* Больше улыбайтесь партнеру по общению, потому что ваша улыбка говорит ему без слов о вашей положительной его оценке. Это, в свою очередь, повышает его собственную самооценку, значимость в своих собственных глазах.

* Чаще соглашайтесь со своим партнером. Чем ближе мнение говорящего к мнению партнера, тем выше оценивается привлекательность человека, высказавшего такое мнение. Наиболее верный путь к знакомству найти общую тему для разговора, где априори мнения совпадают.

* Помните, что «открытый» взгляд встречает положительный отклик, но «пристальный» взгляд вызывает реакцию избегания.

* Показывайте вашему партнеру ваше положительное отношение к нему через кивки головой, улыбку, одобряющие взгляды, манеру держаться. Это ваше положительное отношение к партнеру неминуемо породит в нем сильную ответную тенденцию приписать вам положительные

свойства и отбросить отрицательные. Но все-таки будьте искренне в выражении своих чувств.

Техника улучшения взаимоотношений «Сделай подарок»

Речь идет не о реальных подарках. Если вы видите, что человек испытывает нерадостные эмоции, раздражен и предъявляет к вам нелепые претензии, то постарайтесь отвлечься от его слов и понять, чего он от вас добивается на самом деле. Внешне он может требовать от вас порядка, соблюдения только ему известных правил поведения и множество других серьезных или совсем странных вещей. Пусть себе требует.

А вы на время отвлекитесь от содержания того, что он вам говорит, и задумайтесь, что же этому человеку нужно на самом деле. А понять это несложно, поскольку почти всем людям нужно одно и то же: внимание, уважение, признание их значимости. Сюда же можно добавить уверенность в будущем, независимость, реализацию своих идей.

Как только вы поймете, то пошлите сразу то, чего он хочет, не дожидаясь его бессознательного требования в виде нелепых претензий к вам. Пошлите их в избытке, и он, получив требуемое, отстанет от вас.

Как послать человеку уважение или признание? Нужно мысленно дать человеку то, в чем он нуждается, но в преувеличенной форме, мысленно подарить ему это в таком количестве, чтобы он полностью удовлетворил свои истинные нужды и забыл о вас. Прием не сработает, если вы вместо нужной человеку уверенности в будущем будете дарить ему деньги или власть. Он примет и усвоит только те ваши вибрации, которых ему не хватает и которых он бессознательно у вас домогается.

Недостатки метода. По сути, это прием скрытой манипуляции другим человеком, поскольку вы помимо его желания меняете его состояние духа. Утешиться здесь можно тем, что вы оказываете очень хорошее воздействие на человека, переводя его в позитивное и спокойное состояние. Дело это доброе и полезное, так что приемом можно смело пользоваться.

Достоинством приема является то, что эффекта можно достичь быстро, в течение нескольких минут. Не нужно никаких внешних усилий, вся работа проводится у вас в голове. Понятно, что вы не должны быть раздражены или расстроены - тогда вы не сможете сделать добрый посыл. А негативный или раздраженный посыл не даст никакого эффекта.

В принципе ничего не мешает вам дарить мысленные подарки всем тем людям, с которыми вам приходится сталкиваться. Важно только понять, что может утешить этого человека. Если вы сделаете ненужный ему подарок, то никакого эффекта от этого не будет.

Вечно раздраженному начальнику подарите повышение по службе и ценящего его руководителя. Суровому профессору в институте подарите две тысячи прилежных студентов, исправно пишущих контрольные и посещающих его лекции. Нервному сотруднику подарите уверенность, например, в виде его пребывания в роли вождя племени первобытных людей, которые слушают его, разинув рот, и опрометью бегут выполнять его указания. Переживающей от неустроенности личной жизни подруге (или кассирше в магазине) подарите сто пятьдесят любовников, которые будут толпой бегать за ней, петь серенады под ее окнами всю ночь, ломиться к ней в квартиру на девятом этаже через окна и т. д., знакомой, переживающей по поводу плохих оценок своего сына, подарите еще сто двадцать сыновей-отличников, которые будут постоянно ходить за ней толпой и показывать ей свои дневники с пятерками. Женщине, громко и раздраженно ругающей работу продавцов и кассиров в магазине, мысленно пошлите власть в виде должности генералиссимуса, управляющего огромной армией пеших и конных воинов, окруженного толпой генералов и адъютантов.

Вы можете придумать что-то свое, но оно должно быть веселое и должно содержать именно то чувство, которое нужно человеку для перехода в благополучное состояние. Можно даже делать подарки людям, которых вы не знаете, но которые могут как-то

решать ваши дела. Например, если нужна вам бумага готовится в организации, и вы даже не знаете, кто ею занимается, то вы можете предположить, что может привести этого человека в хорошее состояние духа. Например, чиновнику в госучреждении вы можете мысленно подарить кучи денег (или посылать чеки с миллионом долларов каждый день), должность мера или губернатора, жареного быка на вертеле и цистерну французского коньяка, полсотни любовниц и виллу в Испании. Если это женщина, то набор подарков может быть иным: любовники, цистерна французской косметики, косяк бравых мужей, деньги, престижная должность и т. д. если вы не знаете, кто занимается вашим делом, то делайте подарки для мужчин и женщин сразу.

При частом дарении подарков близким и незнакомым людям вы будете выступать проводником позитивных энергий, своего рода источником положительных энергий. Понятно, что тем самым будут улучшаться ваше собственное настроение, успешность и здоровье.

И, наконец, включите в список людей, которым вы дарите мысленные подарки, самого себя. Вы-то хорошо знаете, чего вам не хватает, за что вы боретесь, чего требуете у окружающих. Подарите это самому себе.

Например, если ездите в переполненном автобусе, то подарите себе индивидуальный автомобиль, в котором вы будете кататься в одиночестве. Или даже целый автобусный парк, и чтобы за вами всегда ездил пустой автобус. Если вас тревожит отсутствие мужчины возле вас, то попробуйте выйти из состояния стресса путем дарения себе толпы влюбленных в вас самцов самых разных видов и мастей. Пусть они бегают за вами по пятам, соблазняют вас или дерутся между собой ради права поднять уроненную вами перчатку. Вам станет смешна эта суета — и на вашем лице появится улыбка, непонятная окружающим. Но раз вы начнете улыбаться, то к вам обязательно потянутся уже реальные самцы, вам останется только выбирать. Дарите себе поездки в другие страны, деньги, необитаемые острова или, наоборот, роскошные отели. Дарите это так, чтобы вам стало легко и приятно.

Этот метод бесполезно использовать для достижения каких-то иных целей, кроме вышезаявленных. То есть если вы захотите попробовать навязать другому человеку какие-то нужные вам мысли или поступки (полюбить вас, расстаться с кем-то и т.д.), то ничего не выйдет. Метод работает быстро и эффективно, когда вы дарите человеку то, в чем он искренне нуждается и что он требует у окружающих через конфликты. А если он в чем-то уверен и ощущает правоту (то есть силу), то бесполезно дарить ему ненужные вещи - он отвергнет их на бессознательном уровне, они ему не нужны. Дарите другим и себе только уважение, радость, спокойствие и другие позитивные качества.

Техника -«Стеклянная стена»

Если Вы общаетесь с негативно настроенными по отношению к вам людьми, воспользуйтесь этим приемом. Представьте, что между вами и вашим обидчиком стоит толстая стеклянная стена. Он говорит вам что-то нелюбезное, но вы только видите его, а слов не слышите. Потому они не действуют на вас. И вы не поддаетесь на провокацию, не реагируете на обидные слова.

«Трудные» воспитанники

Общеизвестен факт влияния педагога на своих воспитанников в процессе педагогического общения и деятельности. Характер этого влияния во многом зависит от свойств и качеств личности педагога, его профессиональной компетентности и др. Профессиональные и личностные качества педагога тесно взаимосвязаны. Но, увы, тесно они взаимосвязаны и с эмоциональным состоянием детей, которое определяет их когнитивно-поведенческое состояние, т. е. чему научится группа детей за день зависит от вашего настроения, от вашего умения управлять собой, от вашей способности решать личностные проблемы.

Поэтому, чтобы не жаловаться на «трудных» воспитанников, не оказывать пагубного влияния на детей, нужно, в первую очередь, разобраться с собой, со своими эмоциональными проблемами, причинами их вызывающими, найти выход из стрессовых ситуаций, а затем - с причинами детских эмоциональных проблем и путями их коррекции.

О том, как помочь себе мы уже говорили, теперь поговорим о детях. Ниже мы рассмотрим основные эмоциональные проблемы и проблемы в поведении детей, которые мешают педагогу конструктивно взаимодействовать с ребенком.

Агрессивный ребенок

Признаки агрессивности

— по темпераменту ребенок: вспыльчив, непокорен, непредсказуем.

— по характеру: самоуверен, недостаточно внимателен к чувствам окружающих, дерзок, проявляет негативизм.

Причины:

*Нарушения эмоционально-волевой сферы:

— неумение ребенка управлять своим поведением;

— недостаточное усвоение ребенком общественных норм поведения, общения.

*Неблагополучная семейная обстановка:

— отчуждение, постоянные ссоры, стрессы;

— нет единства требований к ребенку;

— ребенку предъявляются слишком суровые или слабые требования;

— физические (особенно жестокие) наказания;

— асоциальное поведение родителей;

— плохие жилищно-бытовые условия, материальные затруднения;

• Трудности обучения.

Психологический климат в дошкольном учреждении.

Советы педагогам

• Упорядочьте систему требований, следите за своими поступками, показывая ребенку личный (положительный) пример.

• Поддерживайте дисциплину, выполняйте установленные правила.

• Собственным примером приучать ребенка к самоконтролю.

• Давайте понять, что вы его любите таким, какой он есть. Предъявляя ребенку свои требования, учитывайте его возможности, а не свои желания.

• Игнорируйте легкие проявления агрессивности, не фиксируйте на них внимание окружающих.

• Включайте ребенка в совместную деятельность, подчеркивайте его значимость в выполняемом деле.

На проявление агрессии устанавливайте жесткий запрет в том случае, когда агрессия, не являясь защитной реакцией, служит для ребенка своеобразным «развлечением».

Научите ребенка жалеть. Он должен понять, что СБОИМ поведением доставляет огорчение, причиняет страдание близким людям.

Никогда не заставляйте ребенка забывать, что он добрый. Например, скажите ему: «Зачем ты так делаешь, ведь ты хороший, добрый!».

Практикуйте эмоциональное поощрение за проявление доброты. В этом случае ребенок быстро сумеет перерасти «естественную возрастную агрессивность» и научится быть гуманным и добрым.

• В том случае, если у ребенка имеется потребность выплеснуть агрессивные эмоции, ему предоставляется такая возможность в игре. Можно предложить ему: подраться с подушкой; рвать бумагу; используя «стаканчик для криков», высказать свои отрицательные эмоции;

поколотить стул
надувным молотком; громко спеть любимую песню; налить в ванну воды, запустить в нее несколько пластмассовых игрушек и бомбить их мячом; пробежать несколько кругов вокруг дома или по коридору; покидать мяч об стену; устроить соревнование «Кто громче крикнет», «Кто выше прыгнет», «Кто быстрее пробежит».

■ Если это возможно, сдерживайте агрессивные порывы ребенка непосредственно перед их проявлением, остановите занесенную для удара руку, окричите ребенка.

Учите ребенка выражать свои негативные эмоции в социально приемлемой форме. На первом этапе предложите ребенку переносить свой гнев с живого объекта на неживой (Например: «Если ты хочешь ударить, бей лучше не меня, а стул»), а затем научите ребенка выражать свои чувства, переживания в словесной форме.

Помните, что бороться с агрессивностью нужно терпением, объяснением, поощрением.

Несколько шагов по преодолению агрессивного поведения у ребенка

1 шаг - стимуляция гуманных чувств:

- стимулируйте у агрессивных детей умение признавать собственные ошибки, переживание чувства неловкости, вины за агрессивное поведение;
 - учите его не сваливать свою вину на других;
- развивайте у ребенка чувство эмпатии, сочувствия к другим, сверстникам, взрослым и живому миру. Например:

«Миша, неужели тебе не жалко других детей?»

«Если ты других жалеть не будешь, то и тебя никто не пожалеет».

- Спросите у ребенка, почему плачет обиженный ребенок, Предложите помириться с обиженным ребенком («Мирись, мирись и больше не дерись...»).

2 шаг - ориентация на эмоциональное состояние другого:

стремитесь обратить, привлечь внимание к состоянию другого, не выражая оценочного отношения к случившемуся. Например:

«Ты сейчас чувствуешь себя победителем?», «Кому сейчас плохо, как ты думаешь?»

Если агрессивный ребенок стал свидетелем того, как обидели Лену, то взрослый предлагает ему: «Давай пожалеем Лену!».

- «Как ты думаешь, сейчас только тебе плохо или еще кому-то?», «Тебе сейчас грустно?», «Ты злишься?», «Ты чувствуешь усталость и ни с кем не хочешь разговаривать?»

2 шаг - осознание агрессивного и неуверенного поведения или состояния: помогите агрессивному ребёнку адекватно оценивать эмоциональное состояние ребёнка-жертвы, а не только собственное;

постарайтесь понять характер агрессивности - защитный или более похожий на жестокость без сочувствия к обиженным;

- стимулируйте осознание особенностей вспыльчивого и неуверенного поведения /детьми;
 - стремитесь поставить агрессивного ребёнка на место ребёнка- жертвы;
 - чаще разговаривайте с агрессивным ребёнком о палитре его собственных эмоциональных состояний;
 - чаще спрашивайте у него о вариантах выхода из конфликтной ситуации; объясняйте, какими другими неагрессивными способами он может самоутвердиться;
- расскажите, что такое вспышка гнева, и что означает «контролировать»

собственную агрессию, и зачем это необходимо делать;

спрашивайте у ребенка, в каких случаях он чаще всего становится сердитым, теряет над собой контроль;

• объясните ребенку, зачем необходимо и что означает «контролировать» собственную агрессию.

Например:

- Ты стукнул Веру потому, что ..., а ещё почему?

Взрослый говорит: «Сейчас возьму листок и злое лицо изображу. Это волк! Дима, возьми резинку и злое лицо у волка (или незлоеобрази!). Как ты думаешь, почему у волка злое лицо?» (Эти вопросы можно адресовать и ребёнку-жертве притеснения.)

- «Как ты думаешь, почему Игорь тебя обидел? А ещё почему?»

Стратегии коррекции агрессивного поведения детей

Стратегия на отреагирование агрессивного поведения

- ◆ помогите ребёнку выражать негативные эмоциональные состояния не гневом и враждебностью, а другими эмоциями и поведением;
- ◆ учите выплёскивать гнев в приемлемой форме;
- ◆ учите агрессивного ребёнка говорить словами о том, что ему нравится или не нравится;
- ◆ учите ребёнка выражать агрессию словами, а не физической агрессией;
- ◆ стремитесь, использовать чувство юмора, объяснить ребёнку склонному к агрессии, что: «Если кто-то на тебя лает, то не надо лаять (реагировать) в ответ».

Стратегия на переключение состояния

стимулируйте положительные эмоции у ребёнка с целью переключения с агрессивного состояния на иное. Используйте новизну, необычность, неожиданность игрового и неигрового поведения и действий с предметами, чтобы переключить ребёнка на неагрессивное поведение.

Стратегия на предупреждение агрессивных состояний

- у ребёнка - не навешивайте ярлыки на агрессивного ребёнка: злой, забияка, драчун, вредина и более обидных.

- у взрослого - помните, что у вас есть много способов изменения поведения.

Игры для агрессивных детей

Воробьиные драки (снятие физической агрессии)

Дети выбирают пару и превращаются в драчливых «воробьев» (приседают, обхватив колени руками). «Воробьи» боком подпрыгивают друг к другу, толкаются. Кто из детей упадет или уберет руки со своих колен, тот выбывает из игры (лечить «крылышки» и лапки у доктора Айболита). «Драки» начинаются и заканчиваются по сигналу взрослого.

Минута шалости (психологическая разгрузка)

Ведущий по сигналу (удар в бубен и т. п.) предлагает детям шалить: каждый делает то, что ему хочется - прыгает, бегает, кувыркается и т. п. Повторный сигнал ведущего через 1-3 минуты объявляет конец шалостям.

Добрые - злые кошки (снятие общей агрессии)

Детям предлагается образовать большой круг, в центре которого лежит обруч. Это

«волшебный круг», в котором будут совершаться «превращения». Ребенок заходит внутрь обруча и по сигналу ведущего (хлопок в ладоши, звук колокольчика, звук свистка) превращается в злющую-презлющую кошку: шипит и царапается. При этом из «волшебного круга» выходить нельзя, Дети, стоящие вокруг обруча, хором повторяют вслед за ведущим: «Сильнее, сильнее, сильнее...», — и ребенок, изображающий кошку, делает все более «злые» движения. По повторному сигналу ведущего «превращения» заканчиваются, после чего в обруч входит другой ребенок и игра повторяется. Когда все дети побывали в «волшебном круге», обруч убирается, дети разбиваются на пары и опять превращаются в злых кошек по сигналу взрослого. (Если кому-то не хватило пары, то в игре может участвовать сам ведущий). Категорическое правило: не дотрагиваться друг до друга! Если оно нарушается, игра мгновенно останавливается, ведущий показывает пример возможных действий, после чего продолжает игру. По повторному сигналу «кошки» останавливаются и могут поменяться парами. На заключительном этапе игры ведущий предлагает «злым кошкам» стать добрыми и ласковыми. По сигналу дети превращаются в добрых кошек, которые ласкаются друг к другу.

Каратист (снятие физической агрессии)

Дети образуют круг, в центре которого лежит обруч - «волшебный круг». В «волшебном круге» происходит «превращение» ребенка в каратиста (движения ногами). Дети, стоящие вокруг обруча, вместе с ведущим хором произносят: «Сильнее, сильнее, сильнее...», — помогая игроку выплеснуть агрессивную энергию максимально интенсивными действиями.

Боксер (снятие физической агрессии)

Это вариант игры «Каратист», и проводится он аналогично, но действия в обруче можно производить только руками. Поощряются быстрые, сильные движения.

Упрямый капризный ребенок (преодоление упрямства, негативизма) Дети, входящие в круг (обруч), по очереди показывают капризного ребенка, Все помогают словами: «Сильнее, сильнее, сильнее...». Затем дети разбиваются на пары «родитель и ребенок»: ребенок капризничает, родитель уговаривает его успокоиться. Каждый играющий должен побывать в роли капризного ребенка и уговаривающего родителя.

Упрямая подушка (снятие общей агрессии, негативизма, упрямства) Взрослые готовят «волшебную, упрямую подушку» (в темной наволочке) и вводят ребенка в игру-сказку: «Волшебница-фея подарила нам подушку. Эта подушка не простая, а волшебная. Внутри ее живут детские упрямки. Это они заставляют капризничать и упрямиться. Давайте прогоним упрямки». Ребенок бьет кулаками в подушку изо всех сил, а взрослый приговаривает: «Сильнее, сильнее, сильнее!». Когда движения ребенка становятся медленнее, игра постепенно останавливается. Взрослый предлагает послушать «упрямки в подушке: «Все ли упрямки вылезли и что они делают?». Ребенок прикладывает ухо к подушке и слушает. «Упрямки испугались и молчат в подушке», — отвечает взрослый (этот прием успокаивает ребенка после возбуждения).

Клоуны ругаются (снятие вербальной агрессии)

«Клоуны показывали детям представление, веселили их, а потом стали учить детей ругаться. Сердито ругаться друг на друга «овощами и фруктами». Обращается внимание на адекватное, сердитое интонирование. Дети могут выбирать пары, менять партнеров, «ругаться» вместе или по очереди «ругать» всех детей. Взрослый руководит игрой, сигналом объявляет начало и конец игры, останавливает, если используются другие слова или физическая агрессия. Затем игра продолжается, изменяя эмоциональный настрой детей. «Когда клоуны научили детей ругаться, родителям это не понравилось» Клоуны, продолжая игру, учат детей не только ругаться овощами и фруктами, но и ласково называть друг друга цветами. Интонирование должно быть адекватным. Дети вновь разбиваются на пары и ласково называют друг друга цветами.

«Жужа» (снятие общей коллективной агрессии)

Ведущий выбирает «Жужу», которая садится на стул (в домик), остальные дети начинают дразнить «Жужу», кривляясь перед ней.

«Жужа, жужа, выходи,

Жужа, Жужа, догони!»

«Жужа» смотрит из окошка своего домика, показывает кулаки, топает ногами от злости, а когда дети заходят за «волшебную черту» выбегает и ловит детей. Кого «Жужа» поймала, тот выбывает из игры (попадает в плен «Жужи»).

Маленькое привидение (обучение в приемлемой форме выплеснуть накопившийся гнев)

Будем играть в маленьких добрых привидений. Нам захотелось немного похулиганить и слегка напугать друг друга. По хлопку вы будете делать руками вот такое движение (взрослый приподнимает согнутые в локтях руки, пальцы растопырены) и произносить страшным голосом звук «У», если я буду громко хлопать, вы будете пугать громко. Но помните, что мы добрые привидения и хотим только пошутить. Взрослый хлопает в ладоши. В конце игры привидения превращаются в детей.

Брыкание

Ребенок ложится на спину на ковер. Ноги свободно раскинуты. Медленно он начинает брыкаться, касаясь пола всей ногой, Ноги чередуются и высоко поднимаются. Постепенно увеличивается сила и скорость брыкания. На каждый удар ногой ребенок говорит «Нет», увеличивая интенсивность удара.

Кукла «Бобо»

Когда ребенку удастся выплеснуть накопившуюся энергию, он становится спокойным и уравновешенным. Значит, если дать ребенку выместить агрессию на какой-либо объект, часть проблем, связанных с его поведением будет решена. Для этой цели используется специальная кукла «Бобо». Вы можете сделать ее сами, например, из подушки: пришейте к старой подушке руки и ноги, сделанные из ткани, сделайте «лицо» — и кукла готова. Можно сделать ее более плотной. Для этого сшейте чехол продолговатой формы, также прикрепите к нему «ручки», «ножки» и «лицо», набейте плотно ватой или песком и зашейте. Такую куклу ребенок может спокойно бить и пинать, вымещая на ней накопившиеся за день негативные чувства. Безболезненно выразив свою агрессию, ребенок становится более спокоен в повседневной жизни.

Драка «Представь, что ты с другом поссорился. Вот-вот начнется драка. Глубоко вдохни, крепко-прекрепко стисни зубы, сожми как можно сильнее кулаки, до боли вдави пальцы в ладони, на несколько секунд затаи дыхание. Задумайся; а, может, и не стоит драться? Выдохни и расслабься. Ура! Неприятности позади! Встряхни кистями рук. Почувствовал облегчение?»

«Уходи, злость, уходи!» Играющие ложатся на ковер по кругу. Между ними подушки. Закрыв глаза, они начинают со всей силой бить ногами по полу, а руками по подушкам с криком: «Уходи, злость, уходи!». Упражнение продолжается 3 минуты, затем участники по команде взрослого ложатся в позу «звезды», широко раскинув руки и ноги, и спокойно лежат, слушая музыку 3 минуты.

Гиперактивный ребенок

Если ребенок отличается неусидчивостью, то причиной этого, скорее всего, являются расстройства, которые называются «гиперактивностью вследствие дефицита внимания». Ребенку, страдающему такими расстройствами, трудно сосредоточиться на чем-либо, спокойно сидеть на месте или выполнять чужие указания.

Чрезмерная активность на фоне нарушений внимания приблизительно в пять раз чаще встречается у мальчиков, чем у девочек. Эти расстройства могут обнаруживаться еще до того, как ребенок начинает ходить, и могут продолжаться по достижении им взрослого возраста.

Никто не может сказать, почему возникают эти расстройства. Некоторые ученые предполагают, что дело здесь в нарушении функций мозга в его лобной масти. Вместе с другими отделами мозга эта область отвечает за контроль движений и внимания.

Долгосрочный прогноз в отношении гиперактивных детей с расстройствами внимания является благоприятным, если они получают соответствующее лечение. Тогда они хорошо занимаются в школе и многие из них прекрасно устраиваются в жизни, став взрослыми.

При воспитании гиперактивного ребенка используйте метод поощрения. Мотивация поступков ребенка с чрезмерной активностью и неустойчивым вниманием хорошо регулируется системой поощрения. За правильное поведение или выполнение какой-либо задачи ребенок может получить

вознаграждение. При использовании этих методов следует иметь в виду, что поставленные задачи должны соответствовать возможностям ребенка, а вознаграждение должно осуществляться незамедлительно. Если ребенок не получает положенного ему вознаграждения в течение трех недель, ему трудно осознать, почему он старался вместо неправильных действий совершить что-то хорошее.

Постарайтесь избегать скандалов. Неусидчивые дети часто отличаются неуравновешенностью. Есть простой способ смягчить эти расстройства. Нужно удалиться куда-нибудь на то время, когда у ребенка возникает вспышка гнева. Когда ребенок увидит, что некому наблюдать за его спектаклем, его раздражение быстро пройдет. Таким образом, можно дать понять ребенку, что он должен сам успокоиться, и вы увидите, что это в действительности происходит.

Будьте осторожны в отношении критических замечаний. Если даже ребенок не слишком хорошо справляется с задачей или ведет себя неидеально, постарайтесь все-таки похвалить его. Так, если на обувание ему понадобится 30 минут, постарайтесь избегать таких выражений, как: «Посмотри, сколько времени ты тратишь на то, чтобы надеть ботинки!» Вместо этого попробуйте сказать: «Ну вот, теперь ты, наконец, надел ботинки. Я была уверена, что ты справишься с этим. Но давай посмотрим в следующий раз, сможешь ли ты сделать это немного быстрее». Даже если вы уверены на 200%, что это достижение является плодом ваших усилий, не забудьте сказать ребенку, что он справился с задачей.

Что делать в сложной ситуации?

1. Научиться не предавать «поступку» чрезмерного значения, сохранять спокойствие (не путать с показным спокойствием, когда взрослый всем своим видом дает понять: «Давай, давай, мне это безразлично, это твои проблемы»). Это не означает, что нужно всегда идти на поводу у ребенка, не замечать его поступков, потакать ему, не контролировать его действия и не предъявлять к нему никаких требований. Наоборот, необходимы жесткие требования (в пределах возможностей ребенка), не меняющиеся в зависимости от ситуации и настроения взрослых. Нужны требовательность плюс спокойствие и доброжелательность. Ребенок должен осознать, что требование не прихоть взрослого, а отказ, не демонстрация враждебности, не наказание за поступок

или просто ваше невнимание к просьбе.

2. Никогда не наказывать, если проступок совершен впервые, случайно или из-за ошибки взрослых.

3. Не отождествлять проступок (нарушение поведения) и ребенка. Тактика «ты плохо себя ведешь - ты плохой» прочна, она закрывает ребенку выход из ситуации, снижает самооценку, создает ситуацию страха. Видимо, поэтому непослушные дети так часто спрашивают родителей: «Ты меня любишь?».

4. Обязательно объяснить, в чем проступок и почему так себя вести нельзя. Однако, если мама чуть что срывается на крик, а папа всегда готов шлепнуть, вряд ли можно объяснить ребенку, что кричать и драться не хорошо.

5. Не стоит злословить по поводу проступка, напоминать (для профилактики), стыдить перед другими взрослыми и сверстниками. Это унижает, рождает обиду и боль. Ребенок может, не осознавая этого, ответить тем же. Не стоит удивляться в этих случаях детскому «ненавижу» или «я тебя тоже не люблю», «ты злая».

6. Не стоит ставить в пример непослушному ребенку сверстников, укоряя «есть же нормальные дети, которые не изводят своих родителей». Родители, которые легко выходят из себя, не умеют держать себя в руках, а значит, не умеют себя вести, не очень хороший пример для детей.

Жестокое обращение как вариант отрицательного реагирования или негативного подстигивания менее эффективно, чем так называемое положительное подкрепление.

Как помочь гиперактивному ребёнку

- В своих отношениях с ребёнком поддерживайте позитивную установку. С ребёнком необходимо общаться мягко, спокойно.

- Поощряйте ребёнка за все виды деятельности, требующие концентрации внимания (чтение, раскрашивание).

- Для ребёнка необходимы чёткие границы дозволенного и обязательно «обратная связь» от взрослого, иначе, при вседозволенности ребёнок начинает манипулировать взрослыми.

- Т. к. ребёнку делают часто замечания и в детском саду, и дома (страдает самооценка), поэтому надо чаще хвалить его за успехи и достижения, даже самые незначительные. Но похвала неискренняя, незаслуженная недопустима, ребёнок может перестать доверять вам. Хвалить за удачное выполнение задания, за усидчивость или аккуратность лучше не слишком эмоционально, чтобы не перевозбудить его.

- Инструкции и указания следует давать в короткой и немногословной форме, они должны содержать не более 10 слов, т.к. в противном случае он просто «выключится» и не услышит вас.

- Большие задания лучше давать частями (вторую часть только после того как он выполнит первую). Так же не нужно давать несколько заданий сразу. Выполнение коротких заданий следует проконтролировать.

- Запретов не должно быть слишком много, они должны быть заранее оговорены с ребёнком и сформулированы в очень чёткой и непреклонной форме. Ребёнок должен знать что будет или какие санкции будут введены за нарушение того или иного запрета. При выполнении санкций следует быть последовательными, иначе ребёнок будет бояться не наказания, а «эмоциональной бури» взрослого.

- Избегать слов «нет», «нельзя» и резких запретов. Он может отреагировать непослушанием, агрессией. Если вы что-либо запрещаете ребёнку лучше говорить спокойно и сдержанно. Вместо «нет» дайте возможность выбора другого занятия.

- За несколько минут до начала новой деятельности предупредите ребёнка об этом.

Можно завести будильник или таймер для напоминания о прекращении деятельности. Если ребёнок выполняет условия - он заслуживает вознаграждения. Здесь уместно использовать систему поощрения и наказания.

- Оберегайте ребёнка от переутомления, поскольку оно приводит к снижению самоконтроля и нарастанию гиперактивности.

Рекомендации для педагогов, обучающихся детей с синдромом дефицита внимания и гиперактивностью

1. Ознакомьтесь с информацией о природе и проявлениях синдрома дефицита внимания с гиперактивностью, обратите внимание на особенности этих проявлений во время пребывания ребенка в дошкольном учреждении.

2. Вместе с ребенком и его родителями обратитесь за помощью к психологу.

3. Для улучшения организации учебной деятельности ребенка используйте простые средства - планы занятий в виде пиктограмм, списки, графики, часы со звонком.

4. Используйте поощрения.

5. Обеспечьте для ребенка с синдромом дефицита и гиперактивностью возможность быстрого обращения за помощью. Выполняя задание, гиперактивные дети часто не понимают, что и как они делают. Не ждите, пока деятельность ребёнка станет хаотичной, вовремя помогите ему правильно организовать работу.

6. При каждом подходящем случае давайте ребёнку возможность принимать на себя ответственность. Например, ребёнок должен убрать за собой посуду после еды. Если он этого не сделал, то пусть продолжит убирать со стола, пока его сверстники играют.

7. Придерживаетесь позитивной модели поведения. Не стесняйтесь хвалить ребёнка. Дети с синдромом дефицита внимания и гиперактивностью более других нуждаются в похвале.

8. Обеспечивайте для ребёнка с синдромом дефицита внимания и гиперактивностью индивидуальные условия, которые помогают ему быть более организованным. Например, через 20-минутные интервалы на занятии разрешайте ему вставать и ходить по группе. Некоторые гиперактивные дети лучше концентрируют внимание, надевая наушники. Используйте

те всё, что помогает (если это приемлемо и не опасно).

9. Всегда помните: *необходимо договариваться, а не стараться сломить.*

Памятка педагогу

Помните, что прикосновение является сильным стимулятором для формирования поведения и развития навыков обучения. Поощрительно прикасаясь к ребенку и сопровождая это доброжелательными словами, можно добиться от ребенка положительных результатов. Старайтесь игнорировать его нежелательное поведение.

- Помните, что гиперактивность - это не поведенческая проблема, не результат плохого воспитания, а медицинский и нейропсихологический диагноз, который может быть поставлен только по результатам специальной диагностики.

Помните, что проблему гиперактивности невозможно решить волевыми усилиями, авторитарными указаниями и словесными убеждениями. Ребенок, имеющий нейрофизиологические проблемы, не сможет справиться с ними самостоятельно.

Дисциплинарные меры воздействия в виде постоянных наказаний, окриков, замечаний, нотаций не приведут к улучшению поведения ребенка, а, скорее ухудшат его.

Эффективные результаты коррекции синдрома дефицита внимания и гиперактивности достигаются при оптимальном сочетании медикаментозных и немедикаментозных методов, к которым относятся психологические и нейропсихологические коррекционные программы.

Игры для гиперактивных детей

Слушай хлопки Дети передвигаются в свободном направлении. Когда ведущий хлопнет в ладоши один раз, дети должны остановиться и принять позу «аиста», если два раза — позу «лягушки». На три хлопка играющие возобновляют ходьбу.

Давайте поздороваемся По сигналу ведущего дети хаотично двигаются по комнате и здороваются со всеми, кто встречается на их пути. Здороваться надо определенным образом: 1 хлопок - здороваемся за руку; 2 хлопка - здороваемся плечиками; 3 хлопка - здороваемся спинкам, Для полноты тактильных ощущений можно ввести запрет на разговоры во время этой игры.

Будь внимателен Дети свободно маршируют под музыку. В ходе игры ведущий дает команды, дети реализуют движение в соответствии с командой: *зайчики* - прыжки с имитацией движений зайца; *лошадки* - удары ногой об пол, как будто лошадь бьет копытом; *раки* - дети пятятся, как раки; *птицы* - дети имитируют полет птицы; *аист* - стоять на одной ноге; *лягушка* - присесть и скакать вприсядку; *собачки* - согнуть руки (собака служит) и лаять; *курочки* - дети ходят, «ищут зерна», произносят «ко-ко-ко!»; *коровки* - дети встают на руки и ноги и произносят «му-у-у!».

Запрещенное движение Взрослый показывает движения, которые ребенок повторяет. Затем выбирается одно движение, которое нельзя будет выполнять.

Четыре стихии По команде ведущего ребенок, сидя на стуле, выполняет определенное движение руками: «земля» - опустить руки вниз; «вода» - вытянуть руки вперед; «воздух» - поднять руки вверх; «огонь» - вращение руками в локтевых и лучезапястных суставах.

Пожалуйста Ведущий показывает движения, а ребенок выполняет их только в том случае, если ведущий произносит слово «пожалуйста». Если этого слова ведущий не говорит, дети остаются неподвижными. Вместо слова «пожалуйста» можно добавлять и другие, например, «Король сказал», «Командир приказал».

«Да» и «Нет» не говори Дети располагаются по кругу. Ведущий, передавая предмет кому-то из детей, задает вопрос, на который должен ответить его товарищ. В ответах не должно быть слов: «да», «нет», «черный», «белый». Чем хитрее вопросы, тем интереснее игра. Проигравшие отдают «фанты». В конце игры эти «фанты» выкупаются (дети читают стихи, поют песни или др.).

Говори! Сказать детям следующее: «Ребята, я буду задавать вам простые и сложные вопросы. Но отвечать на них можно будет только тогда, когда я дам команду: «Говори!» Игра проводится как индивидуально, так и с подгруппой детей.

Кричалки, шепталки, молчалки Из разноцветного картона сделать три силуэта ладони: красный, желтый, синий. Это - сигналы. Когда взрослый поднимает красную ладонь - «кричалку», можно бегать, кричать, сильно шуметь; желтая ладонь - «шепталка» - можно тихо передвигаться и шептать; на сигнал «молчалка» — синяя ладонь - дети должны замереть на месте или лечь на пол и не шевелиться. Заканчивать игру следует «молчалкой».

Клубочек Расшалившемуся ребенку можно предложить смотать в клубок яркую пряжу. Размер клубка с каждым разом может становиться все больше и больше. Взрослый сообщает ребенку, что этот клубочек не простой, а волшебный. Как только мальчик или девочка начинает его сматывать, он успокаивается. Когда подобная игра

станет для ребенка привычной, он сам обязательно будет просить взрослого дать ему «волшебные нитки» всякий раз, как почувствует, что он огорчен, устал или «завелся».

Разговор с руками Если ребенок подрался, что-то сломал или причинил кому-нибудь боль, можно предложить ему такую игру: обвести на листе бумаги силуэт ладоней. Затем предложить оживить ладошки - нарисовать им глазки, ротик, раскрасить цветными карандашами пальчики. После этого можно затеять игру с руками. Спросите: «Кто вы, как вас зовут?», «Что вы любите делать?», «Что не любите?», «Какие вы?». Если ребенок не подключается к разговору, продолжите диалог сами. При этом важно подчеркнуть, что ручки хорошие, они многое умеют делать (перечислите, что именно), но иногда не слушаются своего хозяина. Закончить игру нужно «заключением договора» между руками и хозяином. Пусть руки пообещают, что в течение 2-3 дней (сегодняшнего вечера или более короткого промежутка времени) они постараются делать только хорошие дела: мастерить, здороваться, играть и не будут никого обижать. Если ребенок согласится на такие условия, то через заранее оговоренный промежуток времени необходимо снова поиграть в эту игру и заключить договор на более длительный срок, похвалив послушные ручки и их хозяина.

Игры с песком просто необходимы для гиперактивных детей они успокаивают ребенка. Организовать их можно и дома. Песок можно заменить крупой, предварительно поместив ее в горячую духовку.

Археология Взрослый опускает кисть ребенка в таз с песком и засыпает ее. Ребенок осторожно «откапывает» руку - делает археологические раскопки. При этом нельзя дотрагиваться до кисти руки. Как только ребенок коснется своей ладони, он тут же меняется ролями со взрослым.

Послушай тишину По первому сигналу колокольчика дети начинают бегать по комнате, кричать, стучать и т.д. По второму сигналу они должны быстро сесть на стулья и прислушаться к тому, что происходит кругом. Затем дети по кругу или по желанию рассказывают, какие звуки они услышали.

Колпак мой треугольный Играющие сидят в кругу. Все по очереди, начиная с ведущего, произносят по одному слову из фразы: «Колпак мой треугольный, треугольный мой колпак. А если колпак не треугольный, то это не мой колпак». Во втором кругу фраза повторяется снова, но дети, которым выпадет говорить слово «колпак» заменяют его жестом (2 хлопка ладошкой по голове). В следующий раз уже заменяются 2 слова: слово «колиак» и слово «мой» (показать рукой на себя). В каждом последующем кругу играющие произносят на одно слово меньше, а «показывают» на одно больше. В завершающем кругу дети изображают только жестами всю фразу. Если такая длинная фраза трудна для воспроизведения, ее можно сократить.

Найди отличие Ребенок рисует картинку и передает ее взрослому, а сам отворачивается. Взрослый дорисовывает несколько деталей и возвращает картинку. Ребенок должен заметить, что изменилось в рисунке. Затем взрослый и ребенок могут поменяться ролями.

Час тишины и час «можно» Договоритесь с ребенком, что, когда он устанет или займется важным делом, будет наступать час тишины. Он должен вести себя тихо, спокойно играть, рисовать. Но в награду за это иногда у него будет час «можно», когда разрешается прыгать, кричать, бегать. «Часы» можно чередовать в течение дня, а можно устраивать их в разные дни. Лучше заранее оговорить, какие конкретные действия разрешены, а какие запрещены. При помощи этой игры можно избежать нескончаемого потока замечаний, который взрослый адресует ребенку.

Волшебный ковер (целесообразно применять с гиперактивными детьми до трех раз в

день в специально отведенное время) Родители расстилают маленький коврик, усаживаются на нем вместе с ребенком и читают ему книжку, которую ребенок выбирает сам (можно играть на коврике). Упражнение занимает от 5 до 15 минут в зависимости от возраста ребенка. Ребенок самостоятельно или с участием взрослых может, сидя на коврике, играть в «Пазлы», но это занятие лучше не ограничивать во времени - его продолжительность должна определяться составлением картинки. Выступая в роли «волшебного», коврик превращается для ребенка в место, где он может «спрятаться». Благодаря ему можно «перемещаться» в новые миры и страны, тогда коврик оказывается для ребенка «средством передвижения», «комнатой», «необитаемым островом», «замком» и т.д. «Поездки» и иные виды игр не должны быть связаны с наказанием и всегда должны вызывать у ребенка положительные ассоциации. Если ребенок «едет» со взрослым, никто из них не должен уходить с коврика раньше времени или до тех пор, пока задача не будет решена.

Упрямый ребенок

Сложным моментом темы, посвященной детскому упрямству, является кажущаяся понятность самого слова «упрямство». Как правило, каждый из нас вкладывает в это слово свое понимание. В нем как будто уже содержится некоторый отрицательный оттенок, недовольство поведением детей, которое мы называем упрямым. Довольно часто мы смешиваем понятие настойчивости, целеустремленности и упрямств. И в этом случае своими действиями, реакциями мы можем затруднять развитие самостоятельности, инициативности ребенка, а эти качества, согласитесь, важны для будущего наших детей.

У каждого свой запас терпения и спокойствия, поэтому одинаковое поведение детей для одних может быть невыносимым, а для других - просто доставляющим мелкие неудобства. И, конечно, упрямство может и раздражать, и утомлять, и обижать, и злить, и огорчать. Особенно вероятно возникновение такого рода чувств, когда дети в своей настойчивости и «упертости» не считают ни с интересами, ни с возможностями взрослых, ни с требованиями ситуации (например, на улице холодно, а ребенок категорически не хочет надевать шапку).

Таким образом, степень упорства ребенка в настаивании на своем может быть разной; взрослые, в силу своего состояния (усталый и раздражительный или доброжелательный, довольный, отдохнувший), могут по-разному воспринимать поведение детей; требования ситуации могут различаться, и, однако, можно выделить характеристики, свойственные упрямству. Упрямому поведению свойственны категоричность, нежелание слышать и понимать другого человека, считаться с интересами, возможностями, желаниями других людей и требованиями ситуации.

Поскольку упрямое поведение детей часто доставляет нам как минимум неудобство, давайте вместе рассмотрим, каким образом мы, взрослые, можем вести себя, чтобы не ущемлять своих интересов, но и принимать проявление самостоятельности, индивидуальности наших детей.

В психологии существуют представления о причинах упрямства и возрастных периодах, когда дети упрямятся особенно активно. Что же стоит за проявлением упрямства?

В развитии детей существуют возрастные периоды, когда желание настаивать на своем, делать наперекор другим (особенно взрослым) усиливается. Это связано, прежде всего, с так называемым кризисом трех лет и подростковым возрастом. В это

время желание делать многое, если не все, по-своему, самостоятельно столь сильно, что любые действия со стороны взрослых, противоречащие ему, вызывают реакции протеста. Поведение ребенка определяет девиз «Я сам». Несмотря на то, что все дети проходят через периоды возрастных кризисов, у одних они протекают в мягкой форме и довольно быстро, другие же переживают их остро, бурно, с сильным обострением отношений с родителями, причем процесс этот может затянуться на долгое время. Как будет протекать кризис, зависит от особенностей ребенка, но и от взрослого зависит немало. Как показывают исследования, мягче эти периоды проходят, когда взрослые проявляют уважительное отношение и интерес к мнению ребенка, его точке зрения, когда часто звучат вопросы: «Как ты думаешь?», «Что было бы тебе интересно?», «А как считаешь ты?» и т.д., а также когда ребенку время от времени предоставляют возможность выбора.

Детское упрямство может вызываться чувствами обиды, злости, гнева, обращенными к взрослым.

В этом случае оно выступает как средство мести, когда ребенок поступает вопреки, «назло» взрослым. Такое поведение может свидетельствовать об имеющемся в настоящее время кризисе в отношениях между взрослым и ребенком, о каком-то конфликте в этих отношениях.

Упрямство — это доступная для ребенка форма заявления о себе, о своих желаниях, чувствах. Осознавать свои желания и выражать их в понятной для окружающих форме — непростая задача для ребенка.

Ситуации проявления детского упрямства сложны еще и потому, что в них есть нечто, что вызывает у взрослых очень сильную эмоциональную реакцию. Часто мы бываем столь сильно вовлечены эмоционально в ситуации, где проявляется упрямство детей, что уже не можем спокойно проанализировать их, найти какое-либо здоровое, разумное решение. Что делает эти ситуации столь сложными для взрослых? Возможно, дело в том, что в детском упрямстве многие взрослые усматривают вызов собственной компетентности воспитателя, угрозу своему авторитету в глазах ребенка. И именно это обстоятельство подогревает наше желание бороться с упрямством. Когда все силы направлены на борьбу, очень трудно разобраться в причинах того, почему ребенок ведет себя подобным образом. В этом случае появляется опасность потерять из виду самого ребенка, потому что все внимание сосредотачивается на целях, которые взрослый ставит перед собой. Цели могут быть самыми разными, например: «Я должен заставить ребенка понять, что меня надо слушаться», «Я докажу, что я сильнее (умнее, старше и т. д.)». Цели разные, но в них есть общая черта: ребенок становится средством их достижения. Когда мы, взрослые, стремимся доказать свою компетентность, упорно настаиваем на своем, то в этом пресловутое упрямство проявляется не меньше, чем у наших детей. Таким образом, получается замкнутый круг, где упрямое поведение одного человека порождает и поддерживает подобные реакции у другого.

Давайте поговорим о том, какие шаги с нашей стороны могут способствовать переходу от противостояния к взаимопониманию.

Итак, *если ребенок упорствует в своем нежелании делать что-либо*, имеет смысл уточнить, расспросить, чего именно он не хочет. Доброжелательные вопросы со стороны взрослых дают ребенку возможность почувствовать, что его хотят понять, а это не что иное, как первый шаг к диалогу.

Чаще всего за не «хочу» прячутся либо какие-то опасения, страхи, либо желания ребенка. Если это опасения, то он, прежде всего, нуждается в поддержке, и, получив ее, вероятно, сможет с помощью взрослого преодолеть свое «не хочу», которое в этом случае скорее означает «не могу».

Если за нежеланием делать что-то стоят какие-то другие желания, то надо понять, чего же хочет ребенок. Это непростая задача, поскольку детям, сложно осознать свои желания, они часто ощущают их как неопределенное беспокойство, неудовлетворенность. Если

ребенку сложно самому определиться, предложите несколько вариантов ответов на выбор, но не в утвердительной, а в вопросительной форме: «Маша, ты сейчас хочешь послушать сказку, порисовать со мной, полепить из пластилина или что-то еще?».

Обратите внимание на следующие моменты:

+ набор предлагаемых вариантов формулируется в виде вопроса, а не утверждения или предложения;

+ используется слово «сейчас», которое фокусирует внимание на желаниях, возникающих «здесь и теперь»;

+ взрослый не предлагает исчерпывающий список возможных желаний, а интересуется мнением ребенка («Что-то еще?»);

+ прояснение желаний — это и есть допрос с пристрастием, самый важный результат заключается в ощущении ребенка, что им интересуются, его хотят понять.

Если ребенок настаивает на своем желании, часто вопреки разумным доводам со стороны взрослого, то первый шаг заключается в прояснении, чего же он хочет, в выяснении конкретных подробностей.

Когда становится понятно, чего же хочет ребенок, не торопитесь выполнять его желание или напротив отговаривать его (такой соблазн тем сильнее, чем более нереалистично желание ребенка, а желания могут быть разные, вплоть до абсолютно фантастических).

Следующий шаг — признания права ребенка на его желание. Обратите внимание, что признание права ребенка хотеть того, чего ему хочется, и соглашение выполнять это желание - совершенно различные действия с совершенно различными последствиями.

Когда мы чувствуем, что кто-то признает наше право на то или иное желание, то на первый план выступает состояние радости, легкости, а также возникает или усиливается расположенность к диалогу, сотрудничеству. Опираясь на свой опыт, нам, взрослым, бывает легче понять ценность принятия, признания права на желания для ребенка.

Когда желание ребенка обозначено, конкретизировано, когда взрослый обозначил свое принятие этого желания и права ребенка на него, становится возможным конструктивное обсуждение его реализации.

Иногда желание ребенка вполне реалистично, но выполнить его можно не сразу, а только через некоторое время. В этом случае надо поговорить о том, когда это будет возможно, обсуждая не абстрактное «потом, когда-нибудь», а вполне конкретное «когда». Важно, чтобы, определяя конкретное «когда», вы учитывали свой реальный потенциал, так как нарушение договоренности с вашей стороны может привести к возникновению или усилению недоверия со стороны ребенка к вашим словам. Конечно, существуют невозможные желания (сложно превратить зиму в лето, достать луну с неба). Не все подвластно нам в реальности, но мы все можем делать в стране фантазий. Предложить ребенку помечтать о его желании, эмоционально прожить его, представить, как бы это могло быть, - действенный способ удовлетворения, чем реализация желания в действительности.

Что значит «быть чувствительным к миру ребенка»? Это значит давать работу глазам и ушам, то есть видеть ребенка, слышать, что и как он говорит. При всей банальности и очевидности этой фразы в реальном взаимодействии с нашими детьми у нас значительно расширяются возможности для того, чтобы строить отношения с ними на основе взаимопонимания.

Как вести себя с ребенком, который упрямится

• Упрямство возникает на фоне постоянного стресса, в условиях которого вынужден находиться ребенок. Стимуляторами стрессового состояния могут стать постоянные конфликты в семье, непоследовательное воспитание ребенка, перестановка семейных ролей (например, когда мать вынуждена играть в семье роль мужчины или

воспитанием ребенка занимается бабушка).

Постарайтесь, чтобы ваша любовь не обернулась вседозволенностью и безнадзорностью. Установите четкие рамки и запреты (желательно, чтобы их было не много, лишь самые основные) и позвольте ребенку свободно действовать в этих рамках. Строго придерживайтесь установленных запретов и разрешений.

Не фиксируйте внимание на упрямстве, «не помните зла».

- Не забывайте хвалить ребенка, когда он этого заслуживает.
- Не относитесь к ребенку предвзято. Предъявляйте разумные требования, соответствующие его возрасту.

- Не соглашайтесь с ребенком только ради того, чтобы он от вас «отстал».

Прежде чем обвинять ребенка в упрямстве, подумайте, а не проявляете ли упрямство вы сами. Часто упрямство ребенка становится реакцией защиты на чрезмерное упрямство взрослых.

- Постарайтесь увлечь упрямого ребенка игрой — таким образом вы сможете победить то или иное проявление упрямства, не ущемив детского самолюбия. Ребенок должен выполнить ваше требование с мыслью, что оно совпадало с его желанием.

- Чаще ставьте себя на место ребенка и смотрите на мир «его глазами».

Предоставьте ребенку право выбора. Например, вы собрались идти на прогулку, не следует спрашивать его хочет ли он гулять, если вы знаете заранее его ответ.

- Старайтесь не создавать ситуаций, в которых была бы возможность для проявления упрямства ребенка.

- Не используйте силовых методов, не показывайте своего морального и физического превосходства — таким образом вы разовьете у ребенка комплекс неполноценности, ожесточите его.

Патологические привычки ребенка

Как надо вести себя взрослым с ребенком, имеющим патологические привычки

Пытаться понять его.

Не сердиться.

Поддерживать веру в себя.

Успокоить и объяснить, что все это пройдет.

Лишний раз похвалить и отвлечь от всех мрачных мыслей.

Не ругать, не наказывать.

Сделать жизнь приятной, а главное — полюбить его.

Придумать какую-нибудь захватывающую ролевою игру, например, в парикмахерскую, но где делают маникюр только детям с красивыми ногтями и не влажными пальчиками.

Разнообразить игрушки.

Наладить его детские контакты.

При грызении ногтей, сверх этого, уменьшить интеллектуальные перегрузки.

Исключить на время возбуждающие мероприятия, вплоть до просмотра захватывающих фильмов и чтения страшных сказок.

Как не надо вести себя взрослым с ребенком, имеющим патологические привычки

Раздражаться и злиться на него.

Пытаться эту вредную привычку запретить и переломить ребенка.

Постоянно контролировать и угрожать.

Наказывать.

Забинтовывать пальчики или мазать их неприятными веществами.

При грызении ногтей разжигать честолюбивые мотивы.

Всегда и постоянно во всем подчеркивать свою нелюбовь.

Детский онанизм

В три года малыш не созрел, чтобы заниматься онанизмом. Он незаметно, играя, раздражает половые органы. Ему неизвестно, что есть какое-то там сексуальное удовлетворение. Им движут только любознательность и любопытство. Ещё до года он начал путь исследования, используя все части тела, и до сих пор всё изучает их. Но если раньше он просто фиксировал, что это - ручка, а это - ножка, теперь он хочет сравнить их с частями тела других людей. И не понять ему в свои три года, что есть на теле «запретные» места, которые нельзя исследовать. И если мы к тому же напоминаем ему об этом, то любопытство его усиливается, и он пытается разобраться, чем данный орган «запретнее» других, невольно акцентируя на нем своё внимание, что может стать патологической привычкой.

Помимо этого, уже с трёх лет ребёнок часто испытывает романтическое чувство любви к родителям, а иногда и чувство, напоминающее чем-то половое влечение. Но это — не извращение, это норма, одна из многих ступенек развития здорового ребёнка. Причём физическое влечение к родным - обыденное явление и не таит в себе никакой опасности, ведь так приятно приласкаться к близкому человеку. Малыш всё делает без задних мыслей. Он чист и всё считает чистым вокруг себя. Но наше половое воспитание, вернее, полное отсутствие его, способно породить из этой чистоты излишнюю предвзятость и превратить естественное в недозволенное, тем самым порождая интерес. Когда нельзя, то хочется попробовать. И дети пробуют...

Но если к трём годам ребёнок ещё не понимает, что сделал плохо, то в шесть лет - он уже стыдится и искренне желает сам отвыкнуть от плохой привычки. Поэтому, когда внезапно Вы вдруг застали малыша, играющего с половыми органами, не надо падать в обморок. Необходима выдержка. Спокойно, без эмоций, но строго объясните малышу, что это некрасиво и делать так нельзя, что он уже большой и должен играть в другие игры. И если Ваш ребёнок здоров, то этого неодобрения вполне достаточно, чтоб он в угоду Вам переключил свой интерес.

Итак, в три года малыш ещё не понимает, что такое онанизм, и в силу этого не может заниматься им. Но очень часто, того не сознавая, мы сами порождаем предпосылки онанизму у него в дальнейшем.

И главная из этих предпосылок - опять неправильное воспитание, когда ребёнок ощущает, что он не нужен и к тому же нелюбим. И это мучает его настолько, что он пытается отвлечься и ищет способ отвлечения, как компенсацию всего. И если в это время он случайно обнаружит, что онанизм заглушает беспокойство и делает его жизнь приятней, ребёнок будет заниматься им уже сознательно, чтобы вызвать более похожие эмоции и позабыть на фоне их свои невзгоды.

Когда малыш не ощущает ласки и тепла и до ранимости чувствителен к разлуке, а мать всё делает, чтобы разлучиться с ним, и даже оформляет малыша не просто в садик, а в круглосуточную группу, он в знак протеста замыкается в себе и ищет способ разрядиться. Он ищет.., и находит.

Особенно ранимы и чувствительны единственные дети. У них нет братьев и сестёр, с которыми возможно пообщаться. И им приходится зависеть от настроения родителей. А настроение бывает разным. Довольно часто - не совсем хорошим, а это - рикошетом отражается на ребёнке. Когда ребёнок имеет активный темперамент, он тут уже ищет себе новую отдушину, Вообще, как правило, разрядка онанизмом скорее свойственна активным детям, «копуши» просто сосут пальцы.

Ещё одна причина онанизма, когда малыш страдает, узнав о том, что дома ожидали рождение ребёнка другого пола. Он - мальчик, а папе нужна девочка...

И даже насильственные кормления - причина этой патологической привычки, особенно когда родители воюют с малышом, и впихивают, и вливают в него, что нужно и не нужно, лишь вызывая отвращение к еде. Запомните, когда ребёнок не испытывает удовольствия от пищи, то

выключается одна из самых чувствительных зон организма. А эта зона - слизистая губ и рта, хоть рефлекторно, но связана с другой чувствительной зоной - генитальной, И если зона рта «молчит», то зона гениталий возбуждена, и это беспокоит малыша. Он начинает трогать половые органы и чувствует, как возбуждение снимается. Взрослый продолжает насильно кормить ребёнка, он продолжает раздражаться. Привычка закрепляется надолго.

Зуд в генитальной области возможен, когда у малыша экссудативный диатез, опрелость, глисты, когда его слишком сильно укутывают и одевают тугую одежду.

Половые органы у ребёнка могут раздражаться, когда не соблюдаются гигиенические требования.

И даже физические наказания (шлепки и порка) способствуют приливу крови к генитальной области малыша, непроизвольно сексуально возбуждая. Чрезмерно сладкая и очень наваристая мясная пища при небольшом количестве выпитой воды, вызывая зуд в области половых органов, нередко тоже служит причиной онанизма. Довольно часто маленькие дети «подражают» старшим детям с повышенным половым интересом. Такие случаи «подражания» временами «заражают» целые детские коллективы.

Однако какова ни была бы причина, онанизм - это способ разрядки нервного напряжения. И если вдруг он появился у ребёнка, ищите, где истоки напряжения.

Не придавайте онанизму излишнего значения. Это - не что-то из ряда вон выходящее, ломающее жизнь малыша. Поэтому не надо запугивать его. Угрозы чаще страшнее, чем онанизм. Это они, а не сама патологическая привычка, способны искалечить будущее ребёнка.

*Как **НАДО** вести себя взрослым с ребёнком, занимающимся онанизмом*

Найти причину и ликвидировать её. Не подвергать допросам и осмотрам. Не стыдить, особенно при посторонних лицах. Ни в коем случае не ругать и не запугивать. Пытаться уделить ребёнку максимум внимания. Отрегулировать его питание. Давать носить свободную одежду.

В режиме дня сделать акцент на водные процедуры, прогулки на свежем воздухе. Создать возможность общения со сверстниками. Любить и понимать!

*Как **НЕ НАДО** вести себя родителям с ребёнком, занимающимся онанизмом*

Стыдить, подчёркивая его неполноценность. Всё время упрекать, что он - плохой. Запугивать.

Ругать и подвергать физическим наказаниям.

Лишать общения со сверстниками.

Ограничивать двигательную активность.

Насильственно кормить.

Не соблюдать гигиенические мероприятия или. чрезмерно соблюдать их.

Когда причина онанизма неизвестна, необходимо обратиться к специалистам: урологу и гинекологу, а иногда и к неврологу.

«Изыщные» выражения в детском лексиконе

С расширением круга общения ребёнок начинает приобретать много нового. И не всегда это новое - хорошее. Один из таких далеко не радостных моментов - бранные слова. Услышав от ребёнка такое «новшество», взрослые часто теряются и не знают, как себя вести в таких ситуациях. Оправившись от шока, они выбирают один из следующих вариантов.

Вариант 1. Ругаем

«И в кого только он пошёл?..» - удивляются часто родители. Чтобы понять это, нужно

просто понаблюдать за своими манерами, своим стилем поведения. Ведь часто случается так, что, не замечая своих особенностей поведения, мы отслеживаем их в поведении своих детей. Задумайтесь, является ли характерной для вас несдержанность, агрессивность, излишняя эмоциональность? В этом случае действуйте по принципу «начни с себя».

Вариант 2. Оставляем без внимания («Ничего не произошло!») Оправдываясь тем, что на таких словах не следует акцентировать внимание, что ребёнок сам их забудет, взрослые отчасти правы. Но какая гарантия того, что, однажды забыв эти выражения, ребёнок вспомнит их в самый неподходящий момент?.. Также взрослым надо помнить, что логика детей отличается от логики взрослых. Поразмыслив, малыш, скорее всего, придёт к выводу, что если вы никак не реагируете на эти слова, то так оно и должно быть.

Вариант 3. Запугивание («Будешь ругаться - язык отрежу!») Очень эффективный способ, особенно при необходимости немедленного воздействия. Но имеет два очень больших минуса. Во-первых, с возрастом всё труднее будет найти действенный персонаж запугивания, а во-вторых, в случае ненормированного использования этот метод может спровоцировать появление и развитие невротических состояний. Особенно «популярны» у взрослых медицинские процедуры; уколы, хирургические операции и т. д. В этом случае не стоит удивляться тому, что при очередном посещении медицинского кабинета у ребёнка начнётся истерика.

Вариант 4. Объяснение

Самый эффективный, но самый трудный способ, так как требует больших усилий и чёткой последовательной тактики. Столкнувшись с тем, что ваш ребёнок включает в свою речь нецензурную лексику, сразу объясните малышу твёрдым тоном, что данные выражения используются или хулиганами, или глупыми маленькими детьми; ни тех, ни других в приличные места не пускают. Дайте ребёнку возможность сделать свой выбор!

Одна из причин, по которой дети начинают ругаться, — это желание привлечь к себе внимание. Получив в свой арсенал хороший способ шокирования взрослых, а тем самым возможность попасть в центр внимания, ребёнок будет пускать его в ход всё чаще и чаще. Во-первых, постарайтесь найти приемлемый способ самоутверждения для ребёнка. Во-вторых, сразу давайте «обратную связь» - спокойно, но твёрдо отрицательно. Необходимо показать малышу, что у окружающих пропадает всякое желание общаться с ним, когда он кричит и ругается. Тем самым вы сможете позаботиться о психогигиене и душевном покое как вашем, так и ребёнка.

*Дополнительный материал Игры, позволяющие регулировать поведение детей
Клубочек (см. с. 125) Разговор с руками (см. с.125)*

Танцующие руки Если ребенок неспокоен или расстроен, эта игра даст ему возможность прояснить свои чувства и внутренне расслабиться.

Разложите большие листы обёрточной бумаги (или старые обои) на полу. Возьмите каждый по 2 мелка. Выберите для каждой руки мелок понравившегося вам цвета. Теперь ложитесь спиной на разложенную бумагу так, чтобы руки, от кисти до локтя, находились над бумагой (иными словами, так, чтобы у детей был простор для рисования.) Закройте глаза, и, когда начнётся музыка, вы можете обеими руками рисовать по бумаге. Двигайте руками в такт музыке. Потом вы можете посмотреть, что получилось 2-3 минуты). Игра проводится под музыку.

Разрывание бумаги Данная игра способствует снижению напряжения, дает ребенку возможность выразить эмоции и снизить состояние тревоги у детей.

Для работы необходимо иметь старые газеты или любую другую ненужную бумагу. Предложить ребенку рвать бумагу и бросать кусочки в центр комнаты, говоря при этом ребенку, что размер кусочков не важен. Если ребенок не подключается сразу к работе, его

нельзя заставлять. Когда куча в центре комнаты становится большой, предложите ребенку поиграть с кусочками, энергично подбрасывая их вверх, разбрасывать по комнате. Можно также делать кучки и прыгать на них, обсыпать кусочками друг друга или подбрасывать кусочки горстями вверх,

Археология Взрослый опускает кисть ребенка в таз с песком и засыпает ее. Ребенок осторожно «откапывает» руку - делает археологические раскопки. При этом нельзя дотрагиваться до кисти руки. Как только ребенок коснется своей ладони, он тут же меняется ролями со взрослым.

«Час тишины и час «можно» (см. с. 126)

Волшебный ковер (целесообразно применять с гиперактивными детьми до трех раз в день в специально отведенное время). Педагог расстилает маленький коврик, усаживается на нем вместе с ребенком и читает ему книжку, которую ребенок выбирает сам (можно играть на коврике), Упражнение занимает от 5 до 15 минут в зависимости от возраста ребенка. Ребенок самостоятельно или с участием взрослых может, сидя на коврике, играть в «Пазлы», но это занятие лучше не ограничивать во времени - его продолжительность должна определяться составлением картинки, Выступая в роли «волшебного», коврик превращается для ребенка в место, где он может «спрятаться». Благодаря ему можно «перемещаться» в новые миры и страны, тогда коврик оказывается для ребенка «средством передвижения», «комнатой», «необитаемым островом», «замком» и т.д. «Поездки» и иные виды игр не должны быть связаны с наказанием и всегда должны вызывать у ребенка положительные ассоциации. Если ребенок «едет» со взрослым, никто из них не должен уходить с коврика раньше времени или тех пор, пока задача не будет решена.

Жетонная терапия

Цветок достижений Вырежьте из цветного картона цветики-семицветики для каждого ребенка группы. В середину наклейте фотографию ребенка, а на лепестках, соответствующим дням недели, — информация о результатах ребенка, которыми он гордится. В младших группах информацию в лепестки вписывают воспитатели, а в подготовительной группе заполнение цветиков-семицветиков можно поручить детям. К тому же эта форма работы способствует установлению контактов между детьми, так как те из них, которые ещё не умеют читать или писать, часто обращаются за помощью к товарищам. Родители, приходя вечером в детский сад, спешат узнать, чего же добился их ребёнок в течение дня, каковы его успехи.

Солнышки Красиво оформляется лист бумаги или блокнот. Ребенку предлагается вступить в игру: «Ты у нас уже совсем большой, многое можешь делать самостоятельно (необходимо перечислить 2-3 положительных качества ребенка), но, например, убирать игрушки у тебя еще не совсем получается. (Объясняется, как надо убирать.) Можно формировать любое другое желаемое взрослыми качество, назвав его ребенку.

«Мы будем рисовать солнышки, когда ты поиграешь и сам правильно убереешь игрушки. Если у тебя будет более двух солнышек (затем количество увеличивается), то в конце дня получишь сюрприз». (Детям не объясняется, что именно, но в качестве сюрприза используются нематериальные ценности.)

ГЛАВА 4

Милые дамы, позаботьтесь о себе

Все начинается с любви к себе

Кто перенапряжен на работе, тому полезен отдых - разрядка, снимающая напряжение, стрессовое состояние. Перегрузка ведет к повышенной раздражительности, резкому сужению круга общения и качественному его изменению, провоцирует разлад в семье, в первую очередь, с детьми. Поэтому ни у кого не вызывает сомнения тот факт, что педагогу очень важно заботиться о себе, проявляя тем самым любовь к себе любимой. Поэтому сейчас пришло время поговорить о любви к себе. Ведь именно любовь к себе является универсальным средством решения практически любой проблемы.

Все начинается с любви к себе. Если вы по-настоящему любите себя, вы становитесь спокойным, цельным человеком. Если у вас не достаточно хорошие отношения с самой собой, как у вас могут возникнуть хорошие отношения с кем-нибудь еще? Если вы не любите сами себя, то вам придется вечно искать кого-то, кто сделает вашу жизнь полной и счастливой и исполнит ваши мечты. Если вы любите себя, то у вас устанавливаются прекрасные отношения в семье и на работе. Вы обнаружите, что по-новому реагируете на различные ситуации и окружающих вас людей. Новые знакомые появляются в вашей жизни, а некоторые из прежних - уходят.

Из всех взаимоотношений самые длительные - это взаимоотношение человека с самим собой, Все прочие взаимоотношения приходят и уходят. Единственный человек, который всегда с вами, - это вы сами. Ваши взаимоотношения с собой продолжаются вечно. Как вы относитесь к себе? Просыпаетесь ли вы по утрам с радостью, что вы здесь? Хорошо ли вам наедине с собой? Нравятся ли вам ваши мысли? Любите ли вы свое тело?

Как вы заботитесь о себе?

Ответьте, пожалуйста, на вопросы, приведенные в тесте. Для этого оцените каждый вопрос по 4-х бальной шкале и поставьте соответствующую цифру в графе «балл» напротив каждого вопроса. *Условные обозначения:*

4 - верно (то есть высказывание полностью относится к вам, к вашим поступкам и действиям);

3 - скорее верно, чем неверно;

2 - скорее неверно, чем верно;

1 - неверно (то есть вы так не поступаете никогда).

Подсчитайте, пожалуйста, ваш результат. Для этого сложите все цифры в колонке «балл».

№	Вопрос	Балл
1	Временами я покупаю себе что-нибудь приятное, как, например, подарок, сувенир, безделушку	
2	Я нахожу время, чтобы отдохнуть, расслабиться	
3	Я считаю, что имею право иногда быть эгоистичной	

4	Если я себя плохо чувствую, мне нравится позволять другим заботиться обо мне	
5	Я заранее планирую приятные события такие, как каникулы, поход в театр или ресторан	
6	Каждый день я уверена в том, что имею немного времени, чтобы потратить его на себя, сделать себе что-нибудь приятное	
7	Для меня важно следить за своей внешностью и здоровьем	
8	Я могу сказать «нет», когда люди требуют от меня что-то, что я не хочу делать	
9	Я хвалю себя после того, как сделаю что-нибудь хорошее	
10	Я стараюсь не употреблять алкоголь в большом количестве	
11	Я делаю специальные упражнения, чтобы сохранить здоровье	
12	Я обычно нахожу время, чтобы поддерживать отношения с людьми, которые мне приятны	
13	Я предпочитаю здоровую пищу, а не сухие пайки	
14	У меня есть время для занятий увлекательным хобби	
15	Иногда я могу поставить свои интересы выше интересов других, даже если это кому-то может не понравиться	
16	Я считаю, что каждый сам должен отвечать за решение своих проблем	
17	Я предпочитаю работать в удобном мне темпе, чем сразу выкладываться на все 100%	
18	Я могу сама принимать решения, а не ждать советов окружающих	
19	Я избегаю употребления наркотиков и табака	
20	Я способна признавать и доказывать другим свои достоинства	
Итого		

Интерпретация теста

Более 54 баллов - **результат выше среднего**. Люди, имеющие данный общий балл,

умеют заботиться о себе достаточно хорошо, поэтому им легче, чем другим, в искренней форме проявлять заботу об окружающих в тех ситуациях, когда это необходимо.

40-54 балла - *средний результат*. Те, кто имеет данный балл, как правило, стараются заботиться о себе, но они могли бы улучшить свой результат.

Ниже 40 баллов - *результат ниже среднего*. Эти люди заботятся о себе недостаточно хорошо. Возможно, что они часто имеют чувство вины перед собой/окружающими или низкий уровень асертивности.

Поразительно на сколько улучшается жизнь людей, когда они начинают с каждым днем все больше любить себя. Когда мы любим себя, одобряем свои поступки, остаемся сами с собой, наша жизнь становится настолько прекрасной, что и словами не выразишь. Маленькие чудеса везде: здоровье улучшается, деньги сами идут в руки, наши отношения с другими расцветают, и мы начинаем выражать свою личность в творческом ключе. И все это происходит без малейших усилий с нашей стороны. Когда мы от души любим и уважаем себя, мы создаем определенную организацию ума. Отсюда - чудесные взаимоотношения с окружающими, новая работа; мы даже худеем и приходим к своему идеальному весу. Самоодобрение и самопринятие - ключ к положительным переменам в нашей жизни. Такая любовь к себе начинается с осознания того факта, что никогда, ни при каких обстоятельствах нельзя критиковать себя. Помните, что Вы критиковали себя годами, и ничего хорошего из этого не получилось. Попробуйте полюбить себя и посмотрите, что из этого получится.

* Любовь к себе не означает себялюбие. Она очищает нас, и мы обретаем способность любить себя настолько, чтобы любить других.

* Вы помните ощущение, когда Вы были влюблены? Как трепетало сердце? Это было прекрасно! Любовь к себе такое же прекрасное чувство, длящееся бесконечно. Полюбив себя, Вы сохраните эту любовь до конца жизни.

* Мы можем выбрать любовь также, как выбираем гнев, ненависть или печаль. Мы всегда можем выбрать любовь, выбор за нами. Любовь вытесняет страх; в человеке царит или любовь или страх. Вместе они не уживаются. Если в сердце нет любви, человек живет в страхе и подтвержден тому, что неразрывно связано со страхом: отстраненности от людей, одиночеству, чувству вины. Нам необходимо заменить страх любовью и сделать любовь своим постоянным союзником. Когда Вы поймете, что любите, эта любовь начнет распространяться вовне и перейдет на все сферы Вашей жизни, чтобы возвращаться к Вам вновь и вновь, многократно усиливаясь.

* Если Вас раздражает какая-то деталь собственной внешности,] спросите себя, почему это происходит. Вам кто-то сказал, что у Вас недостаточно прямой нос? Кто сказал, что у Вас слишком большой размер ноги или маленькая грудь? Каким стандартам Вы стремитесь соответствовать? Принимая подобные суждения, Вы отравляете себя гневом и ненавистью.

* Всем, у кого есть домашние животные, знакома радость встречи с ними, когда Вы возвращаетесь домой. Животному безразлично, во что Вы одеты, молоды Вы или стары, сколько денег Вы заработали сегодня. Для него важно только то, что Вы рядом. Относитесь к себе также, Радуйтесь, что живете. С собой Вам предстоит прожить всю жизнь. Наслаждайтесь взаимоотношениями с самим собой. Пусть они будут прекрасны и полны любви. Если Вам хочется изменить что-то в собственной личности - измените. Сделайте это с любовью с улыбкой. Смейтесь побольше.

* Относитесь к себе с вниманием и с любовью, как к лучшему другу. По утрам, как только проснетесь, подходите к зеркалу и говорите: «Я люблю тебя: Что я могу сделать, чтобы ты была счастлива?». Раз в неделю назначайте себе свидание и не пропускайте его. Сходите в ресторан, или в музей, или в кино, или займитесь спортом, который Вам особенно приятен. Оденьтесь нарядно, поставьте на стол самую лучшую посуду, наденьте самое красивое белье. Не жалейте ничего для хорошей компании. Составьте компанию самой себе. Не покупайте маску для лица или массаж. Это проявление любви к себе.

* Разрешите себе полюбить себя. Пусть каждое утро с вами первой просыпается установка: «Я - хорошая, славная, любимая, замечательная». Зачем? Во-первых, это очень приятно. Во-вторых, и главное - такого человека начинают любить другие. Глубинная уверенность, самоощущение «Я - достойный и интересный человек» (или «Я - Солнышко, со мной приходит праздник»), действует как внушение, как гипноз, убеждая людей без всяких слов на подсознательном уровне. Образ себя становится образом для других. Его любят хотя бы потому, что любить его легко, он открыт к восприятию доброго к себе отношения. Душевно здоровый человек твердо знает, что всегда и безусловно достоин любви и уважения. Заметьте, что это вовсе не снижает его критичности к себе. Доказано, что люди, принимающие себя, не боятся сравнивать себя с высокими эталонами и ставить себе объективные (т.е. часто и низкие) самооценки. Что ему бояться критики? Да, это у него не получилось, и вот это вышло плохо. Это нехорошо, но ведь и на солнце бывают пятна, а в следующий раз он обязательно постарается сделать лучше. Привлекательно и то, что искренне любящий себя, не отягощенный невротами человек не имеет препятствий в любви к другим, восприимчив к их достоинствам и всегда готов излить переполняющую его любовь.

* Обретая любовь к себе, мы в буквальном смысле слова производим переворот в отношениях с окружающими, будь то родители, возлюбленные, супруги или дети. Мир изменяется по отношению к вам, потому что вы меняете представление о себе в лучшую сторону.

Конечно, новому отношению к себе нужно учиться. Я надеюсь, что упражнение «*Ода о себе*» вам в этом поможет.

Возьмите лист бумаги. Успокойтесь, расслабьтесь, при необходимости посмотрите на себя в зеркало. Напишите себе хвалебную оду. Хвалите себя! Желайте себе добра, здоровья, успехов в делах, работе. Любви и всего остального. Форма изложения - небольшие предложения из 5-10 слов в прозе или в стихах. Напишите себе несколько од. Выберите из них ту, которая нравится больше всего. Красиво перепишите, если можно, поместите в рамочку и повесьте (поставьте) на видном месте. Каждое утро прочитывайте эту оду вслух или мысленно. Почувствуйте, как при чтении оды у Вас повышается настроение, жизненный тонус, как Вы наполняетесь жизненными силами, и окружающий мир становится светлым и радостным.

Использование приведенных ниже рекомендаций психологов будет способствовать выработке у вас позитивного отношения к себе.

Прекратите всякую критику. Не занимайтесь самокритикой - сбросьте с себя эту тяжесть прямо сейчас. Если мы говорим себе, что все хорошо, чтобы не случилось, значит, нам легко изменить свою жизнь. Трудности возникают тогда, когда мы считаем себя плохими. Не критикуйте окружающих, ведь те недостатки, которые мы находим в других, являются проекцией отображения тех качеств, которые мы осуждаем в себе.

Не запугивайте себя. Слишком часто мы терроризируем себя своими собственными мыслями. В каждый момент времени нас занимает одна мысль. Давайте научимся думать позитивными аффирмациями. Поймав себя на том, что вы начинаете себя запугивать, немедленно начните думать позитивно.

Будьте верны себе. Мы связываем себя обязательствами по отношению к другим людям, забывая при этом о себе. Только от случая к случаю мы находим время для себя. Относитесь к себе внимательно и ответственно. Любите себя, заботьтесь о себе.

Относитесь к себе, как к любимому существу. Уважайте себя и лелейте. Любя себя, вы будете более открыты для того, чтобы получать любовь от других. Сосредоточьтесь на любви к себе. Будьте доброй, мягкой и терпеливой с собой.

Научитесь быть добрыми к своему сознанию. Не казните себя за негативные мысли, не обвиняйте себя в том плохом, что было в вашей жизни: откажитесь от обвинений, чувства

вины, наказаний и боли. Используйте релаксацию, медитацию, визуализируйте оптимистичные мысли.

Научитесь хвалить себя. Критика сжигает душу, похвала возрождает ее из пепла. Скажите себе, что вы прекрасны. Но одного раза будет недостаточно, похвала не сработает. Повторяйте ее хотя бы время от времени. Поверьте, это будет легче с каждым разом. Поддерживайте себя похвалой.

Любить себя - значит поддерживать себя. Обращайтесь за помощью к друзьям, позволяйте им помогать вам. Просьба о помощи - это проявление силы, а не слабости. Попробуйте попросить о помощи, вместо того, чтобы пытаться справиться со всеми проблемами своими силами и злиться на себя за то, что ничего не получается.

Любите свои отрицательные черты.

Ухаживайте за своим телом. Если вы собираетесь прожить долгую и активную жизнь, значит, вы хотите заботиться о себе сейчас. Правильное питание и физические упражнения имеют важное значение. Обьедасться — это один из способов спрятать любовь. Подберите для себя комплекс упражнений, который вам нравится, выполнять который - в радость. Выработайте позитивное отношение к этому комплексу.

Занимайтесь самообразованием. Сейчас повсюду есть книги, кассеты, учебные курсы. Если вы стеснены в средствах и не можете их купить, пользуйтесь библиотекой.

Создавайте свое финансовое будущее. Всегда можно начать экономить с небольших сумм. Важно то, чтобы откладывать деньги постоянно.

Развивайте свои творческие способности. Вашим творчеством может быть любое занятие, которое приносит удовлетворение, все, что угодно - от домашней выпечки до проектирования зданий.

Живите так, чтобы радость и счастье стали центром вашего мира. Источник радости и счастья всегда находится внутри нас. Убедитесь, что вы связаны с этим источником. Стройте свою жизнь на основе радости.

Любите себя прямо сейчас, не ждите, когда вы станете совершенными.

Подружитесь с собой

Станьте любовью, дышите любовью, улыбайтесь с любовью, принимайте пищу с любовью, смотрите на окружающий мир глазами любви, — и тогда начнут происходить чудеса. Все живые существа мгновенно реагируют на проявления любви. Любите, уважайте, цените себя вне зависимости от возраста, и мир вокруг вас наполнится той же любовью.

• Когда просыпаетесь рано утром, скажите себе несколько ласковых, добрых слов. Слова любви обладают огромной силой.

• Говорите о себе только хорошее. Такие слова, как «умница моя», «я всегда все делаю хорошо», могут создать в вашем сознании совершенно новую установку, которая будет работать на вас на всех уровнях.

• Если тянетесь за шоколадной конфетой, спросите себя: «Дорогая, подумай, как это отразится на твоей фигуре. Что тебя беспокоит?». Часто перееданием сладостей мы пытаемся «заесть» какую-нибудь проблему. Относитесь к себе очень внимательно.

• Старайтесь выделять немного времени только для себя. Даже если вы очень заняты, всегда можно найти 10-15 минут для небольшой зарядки или прогулки. Ваш организм будет вам очень благодарен.

• Самое главное никогда не осуждайте себя. Все, что вы делаете, — это хорошо. Даже если вы совершаете какую-то ошибку, ни в коем случае не ругайте себя, а тем более не произносите бранных слов в свой адрес. Старайтесь находить положительные моменты даже в ваших ошибках. Любые ошибки всегда содержат в себе процесс роста. Если произошел очередной «облом» во взаимоотношениях - самая большая ошибка считать, что это все из-за того, что вы плохи.

• Обращайтесь к себе доброжелательно. Помните, что «приятно поговорить с умным человеком». Доставляйте себе подобное удовольствие. А еще лучше при каждом удобном случае произносите положительные аффирмации.

- Если у вас есть негативные воспоминания о прошлом, отпустите их. Напишите на бумаге все, что вас беспокоит. Перечислите все, начиная с детских обид и заканчивая взрослыми проблемами. Затем сожгите эту бумажку и скажите: «Я отпускаю все обиды прошлого. Я свободна».

- Если хотите не стареть, а молодеть, проделывайте следующие несложные процедуры. Каждый раз после принятия душа или ванны натирайте свое прекрасное тело кремами, маслами, чем угодно, главное – говорите при этом о своей любви к себе, благодарите свое тело за то, что оно так замечательно служит все эти годы.

- Утверждайте, что вы даете своему сознанию установку на полное омоложение всего организма, всех органов. Говорите, что вы живете «в обратную сторону», что каждый прожитый день увеличивает продолжительность вашей жизни, что вы расцветаете, молодеете и здоровеете с каждым днем!

- Если вы хотите улучшить качество вашей жизни, быть привлекательной и успешной - запомните, что не имеет значения ни ваш возраст, ни внешность, ни объем талии. А важно только ваше внутреннее ощущение счастья, горящие радостные глаза, искренняя улыбка и искусство радоваться жизни каждое мгновение. Создайте свой самый привлекательный образ в своем сознании и постоянно стремитесь к нему. Помните, что люди меняются в соответствии со своими представлениями о себе. Мыслите положительно, крупномасштабно, достойно. Вы являетесь тем, о чем вы думаете.

Я у себя одна

Радуйтесь своей непохожести

- Освойте какое-нибудь ремесло. Это изменит ваш взгляд на самое себя. И почему это вам не под силу, если другие женщины находят удовлетворение в уроках иностранного языка или фотографии, на курсах вязания?

- Не бойтесь гордиться собой. Ценить себя и гордиться тем, что вы умеете чрезвычайно важно.

Добиваясь чего-то, ставьте себе реалистические цели. Если вы заноситесь слишком высоко, то готовите себе разочарование.

Лучший способ себя побаловать - созвать друзей. Таким образом вы не только напомните себе, как их у вас много, но и получите множество комплиментов.

- Постарайтесь выбросить из головы все печальные мысли. Сделай те над собой усилие и забудьте про самокритику.

^б Помогайте другим. Вспомните, когда вы особенно хорошо к себе относились. Наверное, это бывало после того, как вы кому-нибудь помогли. Так приятно значить что-то для других. К тому же помощь нуждающимся заставляет вспомнить, как сравнительно удачно сложилась ваша собственная жизнь.

- С достоинством реагируйте на комплименты. С доверием и удовольствием принимайте любой комплимент. Когда вас хвалят, улыбнитесь в ответ: что заслужили, то заслужили!

- Радуйтесь своей непохожести на других. Не сравнивая себя с другими, наслаждайтесь тем, что составляет вашу индивидуальность.

- Приготовьте что-нибудь сладкое вместе со своей семьей.

- Научитесь себя прощать. Не позволяйте своим промахам себя расстраивать.

- Просматривайте фотоальбомы. Рассматривая снимки свадеб, поездок, дней рождения, вы почувствуете, какой полной и счастливой была ваша жизнь. Обходитесь с собой, как с дорогим гостем.

- Регулярно делайте физические упражнения. Они стимулируют и физически, и умственно, снижают уровень тревожности. К тому же становится лучше фигура, а это не так мало для состояния духа.

Щенок или котенок не позволят вам чувствовать себя одинокой. Заведите себе любимца.

Всмотритесь в будущее

Запланируйте провести выходной день подальше от дома. Пусть это будет какая-нибудь местная достопримечательность. В путь!

Подумайте о том, кем бы вы могли стать, и разузнайте, какие в этой области заработки, какая нужна квалификация, каков рынок труда и пр.

Проведите час в книжном магазине или отделе, торгующем музыкальными записями, и приобретите что-нибудь такое, что вам обычно и в голову бы не пришло купить.

- Задумайтесь, где вы проведете отпуск. Если на осуществление мечты нет денег, все равно задумайтесь. Мечты заряжаются энергией и когда-нибудь осуществляются.

Удивите зеркало

Проколите уши и купите сережки.

- Покрасьте волосы. Хоть ненадолго, все равно почувствуете себя обновленной.
- Сбросьте два килограмма. Никаких отговорок - уж два-то может сбросить любая.

Вместо привычного цвета рискните переключиться на какой-нибудь новый, неожиданный для вас.

Оживите дом

Попробуйте каждую неделю готовить совершенно новое блюдо. Пусть самое простое, но новое.

Один раз в неделю попросите приготовить ужин кого-нибудь из домочадцев. Они научатся стряпать, а у вас получится выходной.

- Заведите какое-нибудь растение и следите, как оно растет. Купите комнатные цветы.

Хоть что-нибудь из мебели поменяйте местами. *Будьте к себе добры*

Проведите холодный дождливый день в постели - даже если вы здоровы.

Если вы тревожитесь о том, кому никак не можете помочь, - перестаньте: это не ваша проблема.

- Заканчивая какое-нибудь неприятное дело или проявив недюжинную силу воли, вознаградите себя подарком. Найдите время для своих друзей.

Планируйте свои дела так, чтобы выходные были свободны от повседневных забот.

Как быть здоровой

Природа устроила человека так, что он чувствует себя счастливым только тогда, когда он по-настоящему здоров. Богатство и счастье - не синонимы. При помощи денег человек только в исключительных случаях может стать по-настоящему здоровым - когда ему надо платить за сложную операцию. Если бы богатство давало здоровье и счастье, то богатые люди были бы, наверное, самыми счастливыми. А между тем этого не происходит. Здоровье может быть добыто только упорным трудом человека над самим собой, привычкой к самоограничению и самодисциплине. Только в этом случае жизнь приносит удовольствие и радость, как это и было задумано природой.

По данным английского психолога М. Аргайла, уровень здоровья и общей удовлетворенности жизнью оказывается тесно связан с такими факторами, как:

1. Наличие большого количества социальных связей и дружеских контактов. Люди меньше болеют, когда их социальные отношения отличаются интимностью и приятностью. Хорошие взаимоотношения позволяют преодолевать стрессовые ситуации благодаря возможности обратиться за помощью к друзьям, в то время как одинокие люди для борьбы со стрессом прибегают к курению и употреблению спиртных напитков, что рано или поздно ухудшает их состояние.

2. Крепкая семья и наличие детей в семье.

3. Интересная и любимая работа, приносящая моральное удовлетворение. Безработица отрицательно сказывается на здоровье, так как безработные находятся в стрессовом состоянии, провоцирующем самые разные заболевания, Активные занятия физическими упражнениями на свежем воздухе, которые снижают уровень тревоги и депрессии, кровяное давление и риск сердечно-сосудистых заболеваний, нормализуют вес.

5. Особый склад личности, который характеризуется высокой убежденностью человека в своей значимости и нужности обществу, внутренним фокусом контроля, восприятием жизненных трудностей и проблем как источника для личностного роста.

6. Религиозная вера, делающая людей приверженцами умеренного образа жизни без вредных привычек и способствующая умиротворенному восприятию жизни. Имеются данные о положительной связи между часто той посещения церкви и положительным психическим здоровьем.

7. Если вы хотите быть здоровым, а это значит беспрестанно, каждую минуту наслаждаться радостью человеческого существования, то, прежде всего, вы должны со всей силой страсти полюбить себя как самую драгоценную для вас вещь на земле (а как это сделать, мы с вами уже знаем). Помимо этого:

8. Имейте большую жизненную цель, ради достижения которой вам обязательно надо быть здоровым.

9. Ваш ежедневный рацион должен включать в себя не только то, что вы можете купить на рынке или в магазине (лучше, чтобы это были фрукты и овощи, полные витаминов). Но каждый день вы должны потреблять немножко эндорфинов - это те самые удивительные вещества, которые наш организм может выработать сам в процессе занятий физической культурой и дыхательными упражнениями, принятия контрастного душа и умиротворяющей медитации. Помните, что самый лучший ваш лекарь - это ваш собственный организм, который может вылечить себя сам, если вы дадите ему такую возможность и немножко поможете ему в этом. «Если не будешь бегать пока здоров, будешь бегать, когда заболеешь» (греческий поэт Гораций).

10. «Чтобы оставаться здоровым, страдания надо нести», — так считал другой великий поэт Овидий, с которым сегодня согласен любой врач, понимающий связь между здоровьем и теми порой нелегкими усилиями, которые надо приложить для его достижения.

Философы давно заметили, что настроение и мироощущение счастливых людей зависят не столько от того, каков мир вокруг них, сколько от того, что они сами думают об этом мире. Природа создала человека для счастливой и радостной жизни. И если он мучается от отрицательных эмоций, то часто это происходит от того, что живет он несправедливо. При ближайшем рассмотрении оказывается, что нормы нравственности напрямую работают на здоровье. Их неукоснительное соблюдение сохраняет и очищает организм, дарует счастье и здоровье.

Чистая совесть - лучшая подушка, говорят в народе. Всех любить и всех прощать, всем благоволить и всем сострадать - эти заповеди, которые мы находим во многих религиозных учениях, обеспечивают человеку сохранение большого количества нервной энергии, ибо каждое негативное переживание - будь то агрессия против других людей или против самого себя - означает ослабление или утрату энергетического потенциала.

Наблюдения показывают, что болезням, стрессам и депрессиям чаще всего оказываются подвержены те, кто

- имеет лишний вес и переедает;
- ест много высококалорийной, но низкой по своему биоэнергетическому потенциалу пищи;
- не делает физических упражнений до пота;
- игнорирует дыхательную гимнастику; не совершает ежедневных молитв или

- медитаций;
- не прощает причиненных ему обид;
- не заботится о других людях;
- не определил для себя целей и смысла своей жизни;
- кто не творит энергию вокруг себя, не отдает энергию вовне.

Если	То
Вы будете смеяться хотя бы 10 минут в день.	Ваш сон станет спокойным, а бодрствование—рассудительным и энергичным.
Вы съедаете всего-навсего 30 граммов рыбы каждый день.	Риск инфаркта снижается у вас по крайней мере на 50 %. Рыба снижает уровень холестерина в крови.
Вы спокойны и невозмутимы и добиваетесь этого за счет подавления ваших негативных эмоций.	Риск заболеть неврозом или какой-нибудь соматической болезнью у вас больше, чем у экспансивных личностей, не лезущих за словом в карман.
Вы любите ездить на автомобиле даже в магазин за покупками.	Риск заболеть гипертонией и диабетом у вас в 2-2,5 раза выше, чем у любителей ходить пешком.
Вы любите петь и делаете это почти каждый день.	Это может значительно продлить вашу жизнь, ведь пение не только развивает грудную мускулатуру, но и укрепляет сердечную мышцу.
Вы любите говорить длинными предложениями, которые насчитывают более 13 слов, и если цепочка произношения этих слов длится более 6 секунд.	Существует большая опасность, что вы останетесь непонятыми вашими слушателями. Оптимально, если вы будете говорить со скоростью не более двух слов в секунду и строить фразы по возможности короче.

Рекомендации для достижения хорошего здоровья от Дейла Карнеги

1. Жить делами сегодняшнего дня по принципу «здесь и сейчас», стараясь не беспокоиться о том, что будет завтра, и не сожалеть о прошлом.
2. Быть всегда готовым принять самый худший вариант развития событий, если он произойдет, и затем спокойно искать способ улучшения этого наихудшего варианта.
3. Беспокойство устраняется выяснением его причины и поиском решения проблемы. Сама по себе интенсивная поисковая активность, занятие полезным и интересным делом является одним из эффективных средств стабилизации психического состояния.
4. В отношении наступления неприятных событий следует применять законы теории вероятности и спрашивать самого себя: «Какова вероятность того, что это действительно может произойти?». Чаще всего эта вероятность для большинства людей исчезающе мала.
5. Примирение с неизбежным, с тем, чего нельзя изменить, — первый шаг на пути преодоления любого несчастья.
6. Важно определить заранее, какую меру беспокойства человек может позволить

себе в отношении тех или иных обстоятельств, и не позволять себе волноваться больше установленного предела.

7. Больше думать о светлых и радостных сторонах жизни, а не о темных или печальных, ибо, как сказал Марк Аврелий, «наша жизнь есть то, что мы о ней думаем».

8. Не следует держать злобу на наших оппонентов и пытаться с ними расквитаться. Этим самым мы можем принести больше вреда самим себе, чем досадить противникам. Совет генерала Эйзенхауэра: «Ни минуты не думать о людях, которых мы не любим».

9. Следует считать людскую неблагодарность обычным делом и всегда помнить о том, что Христос вылечил 10 человек, но только один пришел поблагодарить его. Наградой за свершение доброго дела является само его свершение, а не будущие награда и благодарность.

10. Считать свои благодати, а не несчастья,

11. Не пытаться подражать другим, стремитесь быть самим собой.

12. Если судьба вручает человеку кислый лимон, то надо постараться сделать из него кислый лимонад. Следует активно искать способы превращения минусов в плюсы. Жизнь диалектична. В любом позитивном поступке можно увидеть что-то не очень хорошее и наоборот.

13. Надо постараться приносить радость другим людям. Делая добро другим, вы делаете его прежде всего самому себе.

14. Несправедливую критику следует рассматривать как скрытый комплимент, вызванный завистью и ревностью.

15. Надо быть самокритичным и отмечать в дневнике все совершенные ошибки. Следует просить окружающих о непредвзятой конструктивной критике.

16. Отдыхать до того, как пришло чувство усталости.

17. Следует научиться расслабляться во время работы, а также сбрасывать лишнее напряжение при разных обстоятельствах, так как нервно-психическая напряженность является одной из главных причин утомления.

18. Иметь тетрадь для «вдохновляющего чтения». Записывать в нее мысли, цитаты, песни, которые могут дать оптимистический настрой.

19. Не задерживать внимание на недостатках других людей. Проявлять больше интереса к их положительным качествам.

20. Во избежание переутомления уметь равномерно распределять свою рабочую нагрузку и не пытаться делать все дела одновременно и самому. Распределять дела по степени их приоритетности. Держать на столе минимум рабочих бумаг.

Позитивные настрои

Позитивные настрои для женщин

Выберите те из них, которые придадут вам силы и уверенность в себе. Ежедневно повторяйте

- Я постоянно открываю в себе замечательные качества.
- Я вижу свою великолепную внутреннюю сущность.
- Я мудрая и красивая женщина.
- Я люблю себя.
- Я твердо решила любить себя и радоваться себе.
- Я единственная и неповторимая для самой себя.
- Я отвечаю за свою жизнь.
- Я расширяю свои возможности.
- Я свободна и могу реализовать себя как личность.
- У меня прекрасная жизнь.
- Моя жизнь наполнена любовью,
- Любовь в моей жизни начинается с меня самой.

- Я распоряжаюсь своей жизнью.
- Я - сильная женщина.
- Я заслуживаю любви и уважения.
- Я никому не принадлежу; я свободна.
- Я стремлюсь узнать новое в жизни.
- Я твердо стою на ногах.
- Я осознаю свою силу и пользуюсь ею.
- Мне хорошо быть одно
- Я наслаждаюсь всем, что у меня есть.
- Я люблю и ценю себя.
- Мне нравятся другие женщины, я их люблю и поддерживаю.
- Я полностью удовлетворена своей жизнью.
- Я изучаю любовь во всем ее многообразии.
- Мне нравится быть женщиной.
- Мне нравится, что я живу именно здесь и сейчас.
- Я наполняю свою жизнь любовью.
- Я воспринимаю жизнь, как уникальный дар.
- Я ощущаю собственную целостность и совершенство.
- Я в безопасности, вокруг меня все хорошо.
- Я очень сильная женщина, достойная любви и уважения.

Позитивные настроения для развития самоуважения

- Меня любят, и я нужна.
- Мои родители меня обожают.
- Мои родители гордятся мной.
- Мои родители поощряют меня.
- Я люблю себя.
- Я умная и сообразительная.
- Я талантлива и творчески одарена.
- Я всегда здорова.
- У меня много друзей.
- Я умею любить.
- Я нравлюсь людям.
- Я знаю, как заработать деньги.
- Я умею экономить деньги.
- Я добрая и любящая.
- Я потрясающая личность.
- Я умею заботиться о себе,
- Мне нравится, как я выгляжу.
- Я довольна своим телом.
- Я вполне хороша.
- Я заслуживаю самого лучшего.
- Я прощаю всех, кто когда-либо обидел меня.
- Прощаю саму себя.
- Я принимаю себя такой, какой я есть.
- У меня все хорошо.

Я являюсь воплощением совершенства

Я не слишком велика и не слишком мала. Мне не нужно никому доказывать, кто я есть. Я знаю, что являюсь совершенным и уникальным воплощением жизни. У меня много других воплощений в Бесконечности, и каждое из них идеально соответствовало какой-то конкретной жизни. Я довольна, что появилась на свет в этом месте и в это время. Я самодостаточна. Мне принадлежит вся Жизнь. Мне не нужно бороться, чтобы стать лучше.

Сегодня я люблю себя больше, чем вчера и отношусь к себе как к горячо любимому существу. Я лелею себя. Я сияю радостью и красотой. Я питаюсь любовью, и она окрыляет меня. Чем больше я люблю себя, тем больше я люблю людей. Все вместе мы с любовью растим будущий мир, который будет еще прекраснее. Я с радостью сознаю свое совершенство и совершенство Жизни. И это действительно так!

Дополнительный материал *Кодекс оптимального поведения*

Ты не можешь знать, что добро, что зло.

Точно знай, что навязанное добро - это зло.

Ты не знаешь, что нужно Вселенной.

Если ты прав, то ты не прав.

Нет того, что есть правильно и неправильно.

Нет плохого; есть только то, что тебя огорчает.

Нет хорошего; есть только то, что тебя радует.

Вселенная слишком велика, чтобы ты мог навредить ей.

Возможно, твои ошибки - это то, что нужно Вселенной. Твои ошибки не погубят Вселенную.

Не ищи истину - ее нет, а если она есть, то она не нужна тебе.

Не ищи смысла в жизни, если он и существует, то лежит за ее пределами.

Как ты определишь цель того, что ты делаешь?

Не беспокойся за себя, Вселенная тобою слишком дорожит, чтобы ты пропал зря.

Не ищи своей вины, ни в чем нет твоей вины.

Не беспокойся о том, по какому пути ты направляешь другого - **ты** не знаешь, какой истинный, какой ложный.

Если то, что ты делаешь, трудно тебе, подумай, нужно ли тебе это.

Делай только то, что дается тебе легче всего, но делай это изо всех сил.

Если что-то ты делаешь случайно, ты делаешь это нарочно.

Поддерживай то, что нравится тебе, и ускользай от того, что тебе не нравится.

Если сможешь исправить последствия своей ошибки, ты еще не ошибся.

То, что случится - случается вовремя.

Порой поиски правильного решения обойдутся тебе дороже ошибки.

Происходящее происходит помимо твоей воли, но в твоей воле принять это или не принять.

Если сомневаешься в дороге - возьми попутчика, если уверен - двигайся один.

Быть сильным - значит быть одиноким.

Сильный сильнее всего в одиночку. Ты сам можешь выбрать, каким быть.

Каждый человек одинок, Сильный принимает и благословляет свое одиночество, слабый бежит от него.

Будь спокойным и внимательным к миру, тогда не пропустишь момент силы.

Когда ты стараешься узнать о себе от других, ты даешь им власть над собой. Поэтому будь сам мерой того, что с тобой происходит.

Благослови упущенные возможности, ты приобрел большие возможности.

Отдавай легко. Теряй легко. Прощай легко.

Не жалея о том, что радости было мало. Этим ты приобретешь еще одну печаль.

Полюби своего врага, чтобы победить.

Если враг застал тебя врасплох, и ты еще жив - он в твоих руках.

Чем проигрышнее ситуация, тем она выигрышнее.

Не бойся того, кто пытается сломить твою волю, ибо он сам слаб.

Истинная месть - пренебречь.

Текст зарядки позитивного мышления

Каждое утро работайте над собой. Мы много говорим о важности физических упражнений,

пробуждающих нас из состояния полусна, в котором прибывают многие. Но еще больше мы нуждаемся в духовных и умственных упражнениях, которые каждое утро стимулировали нас к действию. Не забывайте говорить себе ободряющие слова. Разве ежедневный ободряющий разговор с самим собой выглядит глупым, легкомысленным и детским? Нет, напротив, в этом самая суть здоровой психологии. Беседуя каждый день с самим собой, вы можете научиться управлять своими мыслями. Думайте о мужестве и счастье, о силе и покое.

1. Именно сегодня я буду счастлив. Счастье заключено внутри нас, оно не является результатом внешних обстоятельств, Поэтому, человек счастлив настолько, насколько он полон решимости быть счастливым.

2. Именно сегодня я приспособлюсь к жизни, которая окружает меня, и не буду пытаться приспособить все к своим желаниям. Я приму мою семью, мою учебу, обстоятельства моей жизни такими, как они есть, и постараюсь привыкнуть к ним.

3. Именно сегодня я позабочусь о своем организме. Я сделаю зарядку, буду ухаживать за своим телом, избегать вредных для здоровья воздействий и мыслей, чтобы мой организм охотно выполнял все мои требования и установки.

4. Именно сегодня я уделю внимание развитию своего ума. Я изучу что-нибудь полезное. Я не буду лентяем в умственном отношении. Я прочитаю с интересом то, что требует усилия, размышления, сосредоточенности.

5. Именно сегодня я займусь нравственным самоусовершенствованием. Для этого я сделаю что-то хорошее, полезное конкретному человеку и выполню два дела, которые мне не хочется делать.

6. Именно сегодня я буду ко всем доброжелательно настроен. Я постараюсь выглядеть как можно лучше, буду любезным и щедрым на похвалы, не буду придираюсь к людям или пытаться их исправить.

7. Именно сегодня я буду жить только нынешним днем, не стремясь решить проблему всей моей жизни сразу. Я легко выполню любую, даже рутинную работу,

8. Именно сегодня я проведу полчаса в покое и одиночестве и постараюсь расслабиться.

9. Именно сегодня я буду радоваться жизни и буду счастлив. Я буду любить и верить, что те, кого люблю я, любят меня.

Текст аутогенной тренировки, рассчитанной на снятие эмоционального напряжения (для женщин)

1. Я отдыхаю. Освобождаюсь от всякого напряжения. Расслабляюсь. Чувствую себя легко и свободно. Я спокойна. Я ничего не ожидаю. Освобождаюсь от скованности и напряжения. Все тело расслаблено. Мне легко и приятно. Я отдыхаю...

2. Расслаблены мышцы правой руки. Расслаблены мышцы плеча и предплечья. Расслаблены мышцы кисти правой руки и пальцев. Расслаблены мышцы левой руки. Расслаблены мышцы плеча и предплечья. Расслаблены мышцы кисти левой руки и пальцев.

Обе руки расслаблены. Они лежат неподвижные и тяжелые. Чувствую тяжесть в руках. Приятное тепло проходит по рукам. Тепло доходит до пальцев. Тепло пульсирует в кончиках пальцев. Я спокойна. Я спокойна.

3. Расслаблены мышцы правой ноги. Расслаблены мышцы бедра и голени. Стопа лежит свободно и расслаблено. Расслаблены мышцы левой ноги. Расслаблены мышцы бедра и голени. Стопа лежит свободно и расслаблено. Обе ноги расслаблены. Чувствую тяжесть ног. Я спокойна. Я спокойна. Приятное тепло ощущаю в ногах. Чувствую тепло в стопе и кончиках пальцев. Мне приятно. Я освободилась от всякого напряжения. Чувствую себя спокойно и легко. Я совершенно спокойна. Я спокойна. Я спокойна.

4. Все тело расслаблено. Расслаблены мышцы спины. Плечи опущены. Чувствую тяжесть расслабленного тела. Чувствую приятное тепло во всем теле. Я спокойна.

5. Голова лежит спокойно и свободно (при положении лежа). Голова спокойно опущена (при положении сидя). Расслаблены мышцы лица. Брови свободно разведены. Лоб разгладился. Веки опущены и мягко сомкнуты. Расслаблены крылья носа. Расслаблены

мышцы рта. Губы слегка приоткрыты. Расслаблены мышцы челюстей. Чувствую прохладу на коже лба. Все лицо спокойно без напряжения. Я спокойна. Я спокойна.

6. Я полностью освободилась от напряжения. Все тело расслаблено. Чувствую себя легко и непринужденно. Дышу свободно и легко. Дышу ровно и спокойно. Прохладный воздух приятно холодит ноздри. Приятная свежесть вливается в легкие. Я спокойна. Я спокойна.

7. Сердце бьется ровно и спокойно. Сердце бьется ритмично. Я уже не замечаю его биения. Чувствую себя легко, и непринужденно. Мне приятно. Я отдыхаю.

8. Я отдохнула. Чувствую легкость во всем теле. Чувствую бодрость во всем теле. Чувствую бодрость и свежесть. Открываю глаза. Хочется встать и действовать. Я полна сил и бодрости (повторить три раза).

Настроение на нуле ?

Естественные способы поднятия настроения

1. *Бегом от хандры.* Больше всего депрессия «боится» физической активности и движения. Регулярные упражнения повышают общий тонус организма и самооценку, изменяют тонкие химические процессы в мозгу в ту же сторону, что и патентованные антидепрессанты. Занимайтесь физкультурой не менее одного часа два раза в неделю.

2. *Да будет свет!* Вашему организму нужен солнечный свет. Его недостаток может привести к нарушению выработки основных гормонов, регулирующих ваше настроение, и развить или еще больше углубить депрессию. Старайтесь использовать любую возможность побыть на солнце. Альтернативой может служить лампа солнечного света. Сеанса облучения лампой полного светового спектра (ее можно приобрести в магазине электроприборов) продолжительностью один час достаточно, чтобы зарядить клетки организма солнечной энергией. Для поднятия настроения полезна часовая утренняя прогулка и светотерапия. Через «не могу» прогуливайтесь перед сном. Если раз в неделю посещать солярий, это позволит не только укрепить сердце и систему кровообращения в целом, но и улучшить общее самочувствие.

3. *Ешьте желтое и сладкое.* Избавиться от хандры помогают некоторые продукты питания. Самые известные «антидепрессанты» — бананы и шоколад. Чаще ешьте блюда из пшеничной крупы. Если вы не поклонница пшенной каши, замените ее одной чайной ложкой цветочного меда в день. Развеет грусть настой, приготовленный из аниса, фенхеля и тмина, взятых в равных долях.

4. *Рыбная диета.* Содержащиеся в рыбе полезные жирные кислоты способствуют нормальной функции мозговых клеток. Если настроение понижено лишь слегка, старайтесь есть рыбу почаще. Особенно хороша скумбрия и другие жирные сорта. В тех случаях, когда дело приняло более серьезный оборот, рекомендуются добавки с рыбьим жиром, причем в больших количествах (до 10 капсул в день). Их следует принимать вместе с пищей.

5. *Зверобой даст отбой.* Бесспорным королем борьбы с депрессией остается зверобой. Чтобы наладить сон и аппетит, поднять уровень энергии с его помощью, требуется не менее 10 дней, а иногда и 4-6 недель. По-могут и растения адаптогены: женьшень, элеутерококк, родиола розовая, которые повышают силы организма.

6. *Вдыхайте ароматы цветов.* В виде эфирного масла действенным окажется зверобой и шиповник по отдельности и в комбинации: 4 капли ароматного масла 4 раза в день под язык.

7. *Не жалейте себя.* Зацикленность на кажущихся неразрешимыми проблемами тоже приводит к депрессии. Поэтому поговорите о своих проблемах с опытным человеком, кому привыкли доверять: проблемы уходят, когда их анализируешь. Если тяготит однообразие работы и семейной жизни, позвольте себе отдых 2-3 раза в год со сменой обстановки. Смените обстановку на работе и дома: переклейте обои на худой конец. А может, вы давно не были в гостях у друзей? Постарайтесь выработать бесконфликтную

линию поведения, выстраивайте с людьми нормальные отношения, не культивируйте лень и жалость к себе.

8. *Вспомните о теплом лете.* Особый способ, который поможет сохранить душевную гармонию в холодное время года - воспоминания о летнем отдыхе. Чаще рассматривайте фотографии, смотрите видеофильмы, сделанные во время летнего отпуска. Это поможет вам вернуться мыслями к теплому морю, жаркому солнцу, вспомнить о приятно проведенных днях.

9. *Активизируйте эндорфины.* Простое упражнение для восстановления душевного равновесия: переплетите пальцы рук и трите ладонями друг о друга до тех пор, пока они не разогреются. При этом активизируются нейромедиаторы, ответственные за хорошее настроение. Спортивная ходьба, катание на роликах, езда на велосипеде или бег трусцой... Все эти виды спорта способствуют выработке особенно большого количества эндорфинов. А еще в организме вырабатываются гормоны, которые способны побороть тоску, в тот момент, когда вы нежно прижимаетесь к партнеру, наслаждаетесь его ласками.

И помимо этого:

Впустите в свое сердце безудержный поток любви.

- Придумайте, где найти средства, но обязательно сделайте себе подарок, о котором мечтали, но не могли себе позволить.

Не сдерживайте приступы ностальгии; навестите школьную учительницу, у которой давно не были, и посмотрите старые фотографии.

- Почаще устраивайте своему лицу «разгрузочные дни»: хотя бы раз в неделю выходите на улицу без обязательного макияжа.

- Найдите в себе силы говорить окружающим твердое «нет», если вы действительно чего-то не хотите делать.

- Время от времени ставьте будильник на шесть часов утра и любуйтесь фантастической красотой восходящего солнца.

- Зайдите в шикарный бутик и вдоволь примеряйтесь дорогих вещей, даже если они вам не по карману.

- Съешьте за один присест плитку шоколад, не думая о возможных последствиях для своей фигуры.

- Найдите в себе смелость подмигнуть симпатичному парнишке на улице. Это произведет на него сильное впечатление.

- Каждое утро восхищайтесь собой. Подходите к зеркалу и говорите: «Я самая обаятельная и привлекательная».

- Напишите лучшей подруге длинное письмо.

- ненадолго забудьте о времени, поживите недельку без часов. Это потребуется вам для эмоциональной разгрузки.

- Пригласите родителей в театр или в кино.

- Скажите коллеге, которая вас раздражает, все, что вы о ней думаете. Кто знает, может, после этого вы найдете общий язык?

- Соберите своих друзей в одну компанию и сделайте общую фотографию. Как приятно видеть милых сердцу людей вместе!

Как нельзя себя вести и что нужно делать, если вас переполняют негативные эмоции

1. Нельзя делать вид, что ничего не случилось. Любую неприятную ситуацию нужно сначала осмыслить, а потом забыть, иначе она засядет в голове, как заноза в пальце.

2. Нельзя ставить себя на место людей, у которых случилось несчастье. Если ЧП произошло не с вами или вашими близкими, старайтесь поменьше им интересоваться, отгородитесь от него.

3. Нельзя держать «негатив» в себе. Надо хлопнуть по столу, выругаться, покричать. Плач тоже подойдет, даже если вы мужчина. Ученые обнаружили, что слезные железы выделяют обезболивающие морфиноподобные вещества.

4. Нельзя гонять черные мысли по кругу. Как только вам начинает казаться, что «все пропало», сделайте энергичный жест рукой, как будто вы от чего-то отмахиваетесь, вспомните самые радостные моменты своей жизни и подумайте, что у вас впереди много хорошего.

5. Нельзя рассматривать неудачу, как собственную несостоятельность. Надо сказать себе: «Я умный, талантливый, успешный человек, просто сегодня у меня не получилось». Если, к примеру, на вас наорал начальник или оскорбила соседка, задайте себе два вопроса: «Есть ли в сказанном что-то интересное? Зачем оно было сказано?». Полезную информацию нужно принять, бесполезную пропустить мимо. Нередко человек ведет себя грубо из-за собственных проблем, и вы здесь ни при чем.

6. Нельзя постоянно ожидать чего-то плохого. Нужно думать о том, что происходит «здесь и сейчас».

7. Нельзя лелеять плохое настроение, заваливаться на диван под предлогом «мне ничего не хочется». Надо отвлечься от дурных **мыслей** – заняться физическим трудом, сделать что-нибудь по дому. Заставьте себя пойти в гости, на выставку или спектакль. И почаще бывайте среди веселых людей.

8. Нельзя ограничивать себя в пище или, наоборот, объедаться. Хотя бы раз в день надо обязательно съедать горячее блюдо и потреблять много витаминов.

Чтобы противостоять негативным эмоциям, надо

- ◆ выспаться;
- ◆ лечить хронические заболевания;
- ◆ заниматься любимым делом, «завести» хобби;
- ◆ быть доброжелательным человеком.

Продукты, «убивающие» негативные эмоции:

- ◆ фрукты, особенно бананы;
- ◆ изюм;
- ◆ кориандр, базилик, сельдерей;
- ◆ овощи;
- ◆ фундук;
- ◆ морская рыба.

Отдохните от повседневности

1. Ленитесь - и проживете дольше! Так уж сложилось, что лень принято считать одним из главных врагов человека. Она и по миру пустит и счастливым не сделает, и много еще разных страшилок про нее рассказывают. А зря. Ведь лень не только спасает миллионы людей от ненужной и скучной работы, но иногда может и от какого-нибудь конфликта оградить или даже жизнь сохранить. Например, вам ужасно не хотелось вставать утром и вы решили поспать чуть-чуть подольше обычного... в результате вы выспались, до службы добирались в полупустом автобусе. Вас никто не толкал, не наступал на ноги, и у вас сохранилось хорошее настроение... Вот вам и польза от лени-матушки, И это еще не самый яркий пример! Так что не стесняйтесь лениться. Делайте это с удовольствием. Кстати, психологи считают, что возникающие у человека время от времени желание ничего не делать - ни что иное, как защитная реакция организма на переутомление. Так зачем же идти против природы? Себе дороже станет! Только не забывайте о чувстве меры. Не перегибайте палку!

2. Лень - средство от депрессии. И это не пустые слова. Любой человеческой природе свойственны колебания настроения, усиливающиеся к тому же сезонными изменениями. Одни к этим перепадам не особенно чувствительны, а другие страдают, мучаются, места себе не находят. Глодают антидепрессанты. И напрасно это делают, потому что самое лучшее лечение в данном случае - безделье. Повалитесь с книжкой на диване, уставьте телевизор и смотрите все подряд, не особенно задумывайтесь о происходящем на экране, или полистайте семейный альбом с фотографиями... На следующий день вы будете чувствовать себя намного лучше.

3. Лень избавит от суетливости. Лень может быть и конструктивной. Предположим вам

необходимо сделать несколько дел. Каждое из них вам кажется важным. Но не спешите хвататься за все сразу. Прислушайтесь к себе к своему внутреннему голосу. И он вам подскажет, что вам необходимо сделать в первую очередь. Пусть вас не смущает, что «главное» дело внешне выглядит менее значимым, зато именно оно наиболее перспективно для вас. Начните с него, и все пойдет как по маслу. **Позитивное ничегонеделание**

4. *Лень - аккумулятор энергии.* Один вечер в неделю или пару часов в выходные дни посвятите только себе. Забудьте о домашних делах, отключите все телефоны. Мужа и детей отправьте в кино, на футбол, в парк... Постарайтесь полностью расслабиться и ни о чем не думать. Послушайте приятную музыку, сделайте маску для лица, примите ванну. Позвольте себе съесть вкусненькое. Словом, сделайте что-нибудь приятное для себя. Это умиротворяет и дарит энергию для преодоления повседневных проблем, отвлекает от неприятных мыслей.

5. *Ленивый генерирует самые удачные идеи.* Ни для кого не секрет, что спешка и стресс - злейшие враги творческой деятельности. Не случайно писатели и художники уезжают за вдохновением подальше от города. Лишь в спокойной атмосфере они могут раскрыть свой творческий потенциал. Попробуйте и вы снять напряжение, уехав подальше от городской суеты. Проходите босиком по траве, опустите ноги в прохладную воду ручья. При этом массируются рефлекторные зоны стоп и улучшается кровообращение. Игры на свежем воздухе - не только замечательный тренинг, но и источник положительных эмоций. Впитайте в себя краски природы, наблюдайте за облаками, вдохните аромат леса, послушайте пение птиц. В состоянии внутреннего покоя идеи придут сами собой.

Держать - паузу тоже искусство

6. *Ленивый умеет получать удовольствие даже от мелочей.* «Наслаждение живет пустотой», — гласит восточная пословица. Предаваясь время от времени праздности, а возможно, и скуке, вы таким образом набираетесь сил для активной жизни.

7. *«Ленивый» острее переживает чувство любви.* Что может быть пре краснее любви? Однако со временем отношения становятся не такими трепетными, как в самом начале. Старайтесь хотя бы изредка делать паузу. Тогда каждая новая встреча с любимым принесет вам новую радость.

8. *Не спешите выяснять отношения.* Неприятности на работе или в семье, ссора с подругой... Стрессовые ситуации только усугубляют проблемы. Научитесь отвлекаться от неприятностей. Проведите денек в полной изоляции .от всех друзей и подруг. Посмотрите на ссору со стороны.

9. *Учитесь держать себя в руках.* В стрессовой ситуации человек быстро теряет терпение. Запомните, хорошим собеседником можно быть только тогда, когда вы спокойны и уравновешенны.

10. *Не забывайте о чувстве меры.* Старайтесь не переходить той грани, за которой лень из верного друга может незаметно вырасти в липкое чудовище, мешающее вам полноценно жить.

Уроки психотренинга

Отрицательные эмоции - это плохие попутчики в жизни человека. Они вызывают растерянность, разочарованность, уныние, тоску, сковывают волю, влияют на самочувствие.

Как научиться избавляться от отрицательных эмоций?

Думайте о случившемся. Но при этом анализируйте только то, что уже произошло. Это поможет в будущем избежать подобных ситуаций, заставит активно и целенаправленно думать. Активное и целенаправленное размышление поможет вам выйти из состояния пассивности и уныния. Как только вы почувствовали, что вас покидает пассивность и уныние, переходите к реализации второго совета.

Переключайтесь. Не «зацикливайтесь» на бесплодных сожалениях о прошлом, стремитесь к достижению реальной и актуальной цели. Встряхнитесь в буквальном смысле: потрясите головой, руками. Прикажите себе: «Все! Довольно! Выводы сделаны, теперь надо заняться другим». Новая деятельность может осуществляться в двух направлениях. Первое - необходимо направить усилия на исправление своего промаха (например, испорченное любимое платье можно перешить, переукрасить, перекроить и т. д.). Второе направление предполагает активное занятие делом, не имеющим никакого отношения к причине вашего расстройства (например, посвятите себя домашним заботам, встречайтесь с друзьями и т. д.).

Поплачьтесь. Если рядом есть доброжелательный и умеющий слушать собеседник, то «поплачьтесь ему в жилетку». Цените таких людей, помогайте им. В трудные минуты они возьмут «на себя» часть ваших отрицательных переживаний. Облегчение может принести и беседа со случайным попутчиком в дороге. Как правило, с незнакомыми людьми мы бываем более откровенными. Здесь работает фактор анонимности. Так часто поступают одинокие люди. Они стараются иметь в своем доме кошку или собаку, и все, что накопило у них на душе, они выговаривают им. Статистикой установлено, присутствие в доме животных продлевает жизнь их одиноким владельцам.

Напишите письмо. Вы можете написать все свои огорчения и переживания в письме к другу, которое никогда не пошлете. Сохраните его, перечитайте спустя некоторое время. Возможно, это поможет вам посмотреть на себя с другой стороны. Любую критическую ситуацию надо пережить, фактор времени в этом случае очень важен. Время уменьшает силу эмоциональных переживаний.

Сделайте себе подарок. Этот совет можно выполнить в буквальном и переносном смысле. Например, занимайтесь весь день только тем, что вам нравится. Или хотя бы пару часов! Некоторые получают удовольствие и от вкусной еды. Отрицательные эмоции после этого значительно слабеют.

Помогите ближнему. Помощь ближнему дает двойной выигрыш. Сделайте доброе дело — и вы избавитесь от плохого настроения.

«Растворите» печаль во сне. Это один из самых простых и древних способов расстаться с унынием. Недаром говорят: «Утро вечера мудренее».

Найдите компенсацию. Например, если вы серьезно заболели, это, безусловно, плохо, зато у вас появилась возможность вдоволь почитать, подумать о жизни и делах. Как говорить: «Нет худа без добра!».

Соприкоснитесь с природой. Походите по парку или выберите за город. Постарайтесь почувствовать гармонию с природой, подумать об удивительных способностях красоты восстанавливать душевные силы.

Расслабьтесь. Сядьте удобно, добейтесь максимального мышечного расслабления. Прикройте веки. Мысленно окиньте себя изнутри взглядом. Лоб разглажен... Лицо расслаблено... Челюсти разжаты... Руки, туловище, ноги расслаблены. Дыхание ровное спокойное. Представьте красивый пейзаж. Постарайтесь, как бы перенестись туда, почувствовать ароматы цветов, трав, услышать шелест листьев, журчание ручья... Наслаждайтесь отдыхом и покоем. Побудьте в таком состоянии 5-7 минут, после чего сделайте глубокий вдох, откройте глаза. Напрягите мышцы ног, туловища, проверяя их послушность» готовность к работе. Хорошо помогают расслабиться и приятные мелодии.

Поддерживать эмоциональное равновесие помогут антисоветы психологов

Поддерживайте состояние враждебности. Ко всем и ко всем; будьте враждебны, недоверчивы. От любой трудности взрывайтесь ои гнева. Загоняйте ярость глубоко в себя, извергая ее потом с ненавистью и цинизмом. Особенно хорошо у вас получится, если при этом у вас будет нахмуренное лицо, стиснутые челюсти, резкие движения.

Работа - важнее всего! В мире нет ничего более важного, чем ваша работа, и вы единственный, кто может ее выполнить как положено и с наибольшей эффективностью.

Поэтому, когда отрываетесь от работы, вы **правильно** делаете, что продолжаете думать о своих служебных проблемах.

Не вздумайте интересоваться культурой, искусством, книгам! Все это глупости и скука. Забудьте о нежности к близким, не поддавайтесь даже минутным проявлениям сентиментальности.

Ни минуты свободного времени для себя! Вы не можете позволить себе потерять даже миг. Не позволяйте никому опаздывать на встречу с вами, и сами не делайте этого. В любом случае не тратьте время на такую ерунду, как наслаждение вкусной пищей, любования красотами природы, цветами. Если с кем-то ведете беседу - то только на профессиональную тему.

Игнорируйте всякие советы о здоровье. Не ограничивайте себя. Ешьте, пейте, делайте все, что вам хочется.

Расслабьтесь, и жизнь вас порадует

1. Никому не дано быть совершенством, поэтому принимайте себя такой, какая вы есть. Ищите недостатки у других, не у себя, и помните, что идеальных людей нет.

2. Научитесь говорить «НЕТ»:

- ◆ детям, без чувства вины перед ними;
- ◆ мужу, не оправдываясь и не виня себя ни в чем;
- ◆ родителям, уверенно, с осознанием своей правоты;
- ◆ любимому, мягко, но непреклонно;
- ◆ начальнику, объясняя, но не защищаясь и не заискивая перед ним

3. Не бойтесь менять свои мнения. Не мучайтесь каждый раз, когда делаете это. Переоценка ценностей - признак гибкости, а не слабости характера. Пусть лучше вас считают капризной и переменчивой, чем упрямой и зашоренной.

4. Постарайтесь сознательно упрощать жизнь, замедлять ее темп, перераспределять темп в пользу «позитивных» занятий.

5. Дайте себе свободу. Вы не нуждаетесь в разрешении других для того, чтобы уделить внимание себе. Не ждите, пока окружающие заметят, что вы устали, и посоветуют отдохнуть, сами устраивайте себе отдых, когда почувствуете, что он необходим. Примите ванну, подремлите, вы этого заслужили. Расслабьтесь. Читайте, смотрите телевизор, слушайте музыку, болтайте по телефону с подругами о пустяках. И не портите свой отдых хлопотами по дому.

6. Занимайтесь спортом, дыхательной гимнастикой. Не упускайте шанса подвигаться и ощутить мышечную радость в фитнесе и спорте. Поигрывая мускулами, человек избавляется от нервного напряжения и забывает о неприятностях, поскольку в организме быстрее разрушаются гормоны стресса.

7. Человек должен, кроме обязанностей, иметь еще и «отдушину» в своей жизни: это может быть хобби, спорт, занятия самодеятельностью. Все, что не позволяет наваливаться черным мыслям - хорошо!

8. Установите границы своих возможностей. Облегчите свою жизнь, сократив количество обязанностей, — не волнуйтесь, расслабьтесь, работы все равно хватит.

9. Нельзя иметь только одну цель в жизни, поскольку неожиданные препятствия для ее достижения могут швырнуть в пучину отчаяния. Имейте «замещающие» интересы, на которые можно переключаться при любых жизненных фиаско.

10. Один из лучших способов ослабить губительное действие стресса - «проговаривать» свои проблемы. Эта гигиеническая процедура века ми существовала в форме исповеди. Если вы не ходите в церковь, найди тебе внимательного и сочувственного слушателя: супруга, психотерапевта, близкого друга или подругу; сгодится даже диктофон или дневник.

11. Если вам так тяжело, что дальше уже некуда, внимательно посмотрите вокруг - наверняка, около вас есть немало действительно несчастных людей. Попробовав оказать им помощь, вы переключитесь со своих переживаний, и, главное, перестанете чувствовать

себя одиноким и никому не нужным.

12. В депрессии не садитесь на низкокалорийную диету. Учитывая особые обстоятельства, не отказывайте себе в лакомствах. Когда очень хочется, съешьте кусочек торта, чтобы взбодриться и вернуть ровное расположение духа. Повышают психический иммунитет продукты, содержащие йод: фейхоа, плоды ирги, цветная капуста, устрицы, моллюски, морская рыба. При необходимости принимайте фитопрепараты.

Не упускайте возможности улыбнуться. Почаще смейтесь. Смех...; смех... смех... Смех - оружие борьбы со стрессом. Он поднимает настроение, повышает адаптационные возможности организма, избавляет от головной боли и утомления, приводит в норму артериальное давление, пищеварение и сон, улучшает обменные процессы и даже омолаживает. При смехе изменяется дыхание: оно становится коротким, прерывистым и более глубоким. Возникает гипервентиляция легких, и больше кислорода поступает в мозг: наступает своеобразный морфинный эффект. У смеющегося повышается в крови гормон радости - эндорфин. На психологическом уровне: смех освобождает от ложных установок и стереотипов, повышая уровень

13. психического здоровья. Особенно полезен смех над собой: смеясь, человек поднимается над собственными проблемами, отстраняется от них, превращает их в условность.

Принимайте жизнь и себя в ней, не вдаваясь в самоанализ, будьте немного легкомысленной, положитесь на судьбу, и удача придет к вам. Приятных вам выходных

Кто сказал, что хорошо отдохнуть и полноценно расслабиться можно лишь «отгуливая» законный трудовой отпуск? А почему бы не сделать это во время ближайшего уик-энда? Не верите? А вы попробуйте! Итак: конец ближайшей недели, пятница, вечер...

Помур-р-рчим от удовольствия!

В любом деле важен правильный настрой. И кто нам мешает начать прямо сейчас приятно настраиваться на завтрашний отдых? Расслабьтесь, уютно устроившись в любимом кресле с чашкой чая. Помурлыкайте от удовольствия, как кошка, представив, как замечательно пройдут у вас выходные! Второй вариант релаксации подойдет тем, у кого есть желание подышать воздухом или подвигаться. Можно полчаса покатайтесь на велосипеде, совершить пробежку в парке.

С чувством, с толком, не спеша

Подумать только: наконец-то вы можете позволить себе роскошь позавтракать без обычной спешки! Почему бы не сделать это на свежем воздухе, например на балконе? У вас нет балкона? Зато есть воображение: наденьте наушники и слушайте шум прибоя в записи, пение птиц в утреннем лесу... А потом — в душ. Не жалейте вашего любимого геля, устройте себе настоящий фонтан из пены и брызг! Теперь самое время побаловать кожу увлажняющей маской, питательным кремом. Только не подходите к этой процедуре формально: медленно, легко массируя, втирайте крем в кожу.

Едем-едем-едем в далекие края...

В воскресенье обязательно отправляйтесь куда-либо за город, на пикник с друзьями, на велосипедную прогулку — куда угодно, только поближе к природе! Давно мечтали посетить живописный соседний городок, музей-усадебу, расположенные в лучшем месте езды на электричке? Смело в путь! Впитать каждой клеточкой энергию солнца, наполниться впечатлениями от путешествия — что может быть прекрасней? Пожалуй, только следующие подобные выходные!..

Куда хотите, туда и воротите...

Что там у нас следующим номером нашей программы? Выбирайте, что вам по вкусу: можно отправиться в косметический салон, в плавательный бассейн, можно погулять в парке, проведя несколько часов на воздухе. Давно мечтали прогуляться по городу, посидеть

в кафе вместе с близкой подругой, заглянуть в модные магазины, посетить вернисаж? Вперед — сегодня ваш день!

... и непременно побездельничайте!

Часов в пять можно вспомнить о британской традиции пить чай. И вновь — выбор за вами. Вместо черного отдайте предпочтение зеленому, чаю из ромашки, розмарина, с добавлением мяты. Только не включайте телевизор, возьмите лучше любимую книгу и на какое-то время унесите прочь из реальности. Если вы не любительница чаепитий, выберите занятие по душе, вариантов здесь масса — от похода на концерт классической музыки до «просто поваляться на диване».

Перед сном — побольше смеха

Логичным завершением дня здоровья и удовольствий может стать легкий ужин при свечах. Побольше овощей и фруктов! И побольше положительных эмоций! Нет, конечно, мы не предлагаем вам сидеть и хихикать без причины... Можно посмеяться от души, посмотрев любимую комедию по видео.

Окунитесь с головой в цветовой поток

Одни цвета нас успокаивают, другие возбуждают, третьи исправляют настроение. Используя знания о воздействии того или иного цвета, можно корректировать свое внутреннее состояние.

Предлагаю вам оригинальный тренинг, который заключается в мысленном погружении в цветовой поток. «Окунувшись» в тот или иной цвет, вы сможете испытать на себе его целебное влияние. Для начала проведите небольшой эксперимент. Представьте лимон, и вы сразу же почувствуете, как рот наполняется слюной. Точно также можно воздействовать на организм, представляя, как вы погружаетесь в тот или иной цвет. Давайте познакомимся с каждым из семи цветов спектра и с энергией, которую они несут.

Красный цвет пробуждает энергию и возбуждает разум. Он олицетворяет собой жизнеспособность, стремление к воспроизводству и выживанию. Искупайтесь в красном, если вам нужна сила и выносливость.

Оранжевый цвет - это бодрость, радость, эмоциональность. Окунитесь в него, если хотите привлечь внимание других людей к вашей деловой и личной жизни.

Желтый - цвет тонких чувств и вдохновений. Он пригодится тем натурам, кто хочет развить интуицию, кому требуются новые идеи и концепции.

Зеленый — цвет душевного и телесного исцеления, гармонии, сострадания. Купание в зеленом будет' полезно тем, кто хочет научиться сопереживать близким.

Голубой цвет - спокойный, консервативный, умиротворяющий. Попробуйте искупаться в голубом, если вы чувствуете усталость, напряжение и нуждаетесь в расслаблении.

Синий цвет олицетворяет собой творчество. Купание в этом цвете необходимо тем, кто находится в вечном поиске оригинальных решений.

Фиолетовый цвет отвечает за внезапное озарение. Если вам срочно нужно что-то изобрести или хотя бы выдвинуть дельное предложение, этот цвет для вас.

Внимание! Начинаем погружение

Теперь переходим непосредственно к тренингу, который займет у вас не больше 15-20 минут. Для начала надо выбрать тот цвет, чьи качества вы хотите позаимствовать, затем поудобнее лечь и постараться расслабиться. Представьте себе этот цвет в виде небольшого цветкового шара, висящего у вас над головой. Спокойно наблюдайте за тем, как этот шар проходит через ваш лоб и заполняет голову изнутри. Теперь переместите цвет ниже, в горло, затем продвигайте через плечи и грудную клетку. Искупайте в нем свое сердце, солнечное сплетение, позвоночник. А теперь позвольте выбранному цвету омыть вас с головы до ног, пусть он унесет прочь те качества, от которых вы хотите избавиться, но оставит взамен те, которые вы давно хотели приобрести.

ЛИТЕРАТУРА

1. Бочарова Д.Г. Педагогика социальной работы. — М : SvR-Ар-гус, 1994.
2. Берн Э. Игры, в которые играют люди. Люди, которые играют в игры. — Л.: Лениздат, 1992.
3. Гармаев А. Обрести себя. - Изд. 2-е. доп. - Волгоград: Царицын, 2000.
4. Гузеев В. Б., Лизинский В. М. Учитель в зеркале психологии: Психолого-педагогические очерки. — М, 1993.
5. Игры: обучение, тренинг, досуг. /Под ред. В. В. Петрусинского: в четырех книгах. - *БД* \ Новая школа, 1994.
6. Курпатов А. В. Счастлив по собственному желанию: Практикум по системной поведенческой психотерапии. - 2-е изд. - СПб.: Издательский Дом «Нева»; М: ОЛМА-ПРЕСС Образование, 2002.
7. Леви В. Л. Нестандартный ребенок. — СПб.: Питер, 1993.
8. Левитан К. М. Основы педагогической деонтологии — М ; На ука, 1994.
9. Марковская И. М. Тренинг взаимодействия родителей с детьми - СПб.: Речь, 2002.
10. Митева И. Ю. Курс управления стрессом. Серия «Легкая работа с трудным клиентом». - Москва: ИКЦ «МарТ»; Ростов н/Д: «МарТ», 2004.
11. Моница Г. Б., Лютова-Роберте Е. К. Коммуникативные тренинги (психологи, педагоги, родители). - СПб.: Издательство «Речь», 2005.
12. Психотерапевтическая энциклопедия./Под ред. Б. Д. Карвасарского. - СПб.: Питер Ком, 1999.
13. Родионов В. А. и др. Психолог и педагог: эффективное взаимодействие в учебном процессе. - М.: НОУ Школа «Премьер», 2000.
14. Самоукина Н. В. Игры, в которые играют.../Психологический практикум. — Дубна: Феникс, 1997.
15. Флоренских Т. А. Диалоги о воспитании и здоровье. — М.: Школьная пресса, 2001.
16. Форманюк Т. В. Синдром «эмоционального сгорания» как показатель профессиональной дезадаптации учителя// Вопросы психологии. - 1994. -№6.
17. Шадриков В. Д. Деятельность и способности. - М.: Логос, 1994.
18. Щуркова Н. Е. Собрание пестрых дел. - Владимир, 1993.