

# **Супервизийные встречи для приемных родителей и родителей-воспитателей**

*Но кто позаботится и кто  
защитит тех, кто сам  
оказывает заботу и помощь?*

*Ювенал, «Сатиры».*

## СУПЕРВИЗИЯ

*Нахмурившись, он в сильном замешательстве произнес: «Не понимаю, почему ты так злишься на меня. Я ведь не пытался тебе помочь»  
Вильфред Бион, 1986*

*Многие помогающие, ощущая страдание, вообще не способны принимать поддержку или принимают ее с большим трудом. Однако они бывают нетерпеливы с теми, кто не может с готовностью принимать их помощь. Существует вероятность того, что если вы не можете принимать помощь, вы не можете также оказывать ее.  
Ram Dass and Gorman? 1985*

*«Супервизия – это процесс, во время которого супервизор и супервизируемый вместе узнают что-то новое – о пациенте, друг о друге, о себе.»  
The Supervisory encounter - D. Jacobs*

**Супервизия** (лат. *super* — сверху, над + *visio* — видение) — один из методов подготовки и повышения квалификации в области психотерапии; форма консультирования психотерапевта в ходе его работы более опытным, специально подготовленным коллегой (супервизором), позволяющая психотерапевту систематически видеть, осознавать, понимать и анализировать свои профессиональные действия и свое профессиональное поведение. Супервизия не решает задачи психотерапии самого обучающегося психотерапевта, она направлена на психотерапевтический процесс и имеет своей целью развитие его знаний, навыков и умений, способствующих совершенствованию его деятельности.

**Супервизия** - это:

- необходимая норма профессиональной жизни практикующего психолога - помощь практикующему психологу в понимании своих клиентов, в понимании себя как профессионала, в понимании и осмыслении своих профессиональных действий.

Супервизия дает возможность систематически видеть, осознавать, понимать и анализировать свои профессиональные действия и свое профессиональное поведение.

Чаще всего супервизия рассматривается в деятельности психологов, психотерапевтов, психоаналитиков, а с недавнего времени и социальных работников, как важная часть их деятельности, как

метод повышения квалификации специалистов помогающих профессий.

Приемных родителей и родителей-воспитателей можно смело отнести к категории специалистов помогающих профессий. Поэтому супервизия актуальна для приемных родителей также как и для психологов и социальных работников.

Супервизорство – новое для Украины направление работы с профессионалом, целью которого является увеличение целенаправленности профессиональных действий, повышение квалификации и повышение степени удовлетворенности собственной работой. Предметом супервизии выступает анализ осознаваемых и неосознаваемых потенциальных возможностей специалиста.

В нашей стране супервизорский институт только начинает развиваться, отдается предпочтение групповой супервизии, а индивидуальные супервизии в проекте.

Супервизорство представляет собой технологию, включающую в себя подготовку социального работника, его последующий профессиональный рост и профилактику профессиональных рисков.

Работа приемных родителей как социальная работа одна из специфических видов профессиональной деятельности с повышенным уровнем психологической нагрузки. Приемный родитель подвержен многим эмоциональным (профессиональным) рискам, часто приводящим его к стрессовым ситуациям.

Среди многих стрессогенными факторами в работе приемных родителей являются постоянно повышенная эмоциональная нагрузка; необходимость действовать в непредсказуемых ситуациях; неуверенность в конечном положительном результате своих действий; повышенная ответственность не только за свои поступки, но и за действия других; чувство отчаяния от невозможности решить проблему своего подопечного.

Предстрессовые состояния приемных родителей характеризуются отчуждением от работы патронатного родителя; рассмотрением этой деятельности с точки зрения пессимизма; разочарованием в деятельности; довольно частыми обращениями за помощью к другим специалистам или коллегам, т. к. считает себя беспомощным в решении проблемы подопечного; отношением к ребенку жёстко, придирчиво, механически, педантично и формально.

А супервизия в свою очередь даёт возможность специалисту проанализировать вопросы, касающиеся практической работы, с более опытным специалистом, выступающим в роли супервизора.

Также стоит отметить, что в своей деятельности приемный родитель зачастую может встретиться с такими негативными факторами, как профессиональный стресс, синдром «эмоционального сгорания», с которыми он порой не в силах справиться самостоятельно.

В таких ситуациях важна квалифицированная помощь супервизора, который в силу своих качеств – профессионализма, опытности – сможет указать верные пути решения и поможет разобраться в сложившейся проблеме.

**«Супервизия** - это сотрудничество двух профессионалов (более опытного и менее опытного, или равных по опыту), в ходе которого специалист может описать и проанализировать свою работу в условиях конфиденциальности».

*Еще:* «Более опытный человек помогает менее опытному человеку становиться лучше в том, что касается предмета их работы».

*А также:* «Запланированный регулярный период времени, которое работник и супервизор используют для обсуждения проделанной работы, а также для обучения и развития работника».

**Основная цель супервизии - помочь специалисту наилучшим образом ответить на потребности подопечных (клиентов).**

Супервизия позволяет:

- поделиться своими чувствами;
- выявить и обозначить затруднения, которые возникли в деятельности с детьми;
- получить обратную связь о проделанной работе;
- проанализировать причины своих затруднений;
- расширить свои теоретические и практические представления;
- наметить пути дальнейшей деятельности.

### **Зачем нужна супервизия?**

Ответ этот вопрос как нельзя более элементарен: любой человек, и приемный родитель не исключение, сидит в своем закрытом со всех сторон коконе, видит мир только из него, со своей стороны. Но далеко не всегда этот взгляд верен и незамутнен. Именно поэтому иногда необходимо как бы посмотреть на себя со стороны, услышать от своего коллеги то, как твоя деятельность смотрится со стороны, услышать анализ и замечания другого человека.

**ИНОГДА РОДИТЕЛИ МОГУТ** продолжать выполнять свои обязанности, когда их эффективность снижается, в то время, как взгляд «со стороны» и обсуждение могло бы оказаться более полезным.

## **ЗАПОМНИТЕ!**

Эти трудности могут коснуться каждого. Они не указывают на слабость или снижение профессионализма - это особенности деятельности специалистов «помогающих» профессий.

Организация супервизии поможет справиться с этими трудностями и оценить эффективность осуществляемой деятельности.

### **ТИПЫ СУПЕРВИЗИИ**

Один на один

Групповая

Неформальная

Кризисная

#### **ОДИН НА ОДИН**

Заранее запланированная встреча с повесткой дня, чтобы обсудить и оценить работу.

#### **ГРУППОВАЯ СУПЕРВИЗИЯ**

Коллектив коллег совместно обсуждают и оценивают работу друг друга. Участники поднимают вопросы для обсуждения, группа обсуждает каждый случай и то, как он решался. Происходит обмен опытом и знаниями.

#### **НЕФОРМАЛЬНАЯ СУПЕРВИЗИЯ**

Незапланированная консультация, лицом к лицу или по телефону.

#### **КРИЗИСНАЯ СУПЕРВИЗИЯ**

Незапланированное обсуждение случая, который, по ощущениям приемного родителя, привел к кризису. Происходит сразу после инцидента с ребенком.

## **ЗАПОМНИТЕ!**

Никогда не бойтесь попросить о помощи

Не волнуйтесь по поводу «глупых» вопросов

Никто из специалистов не должен быть в изоляции

### **ПРАВИЛА ОРГАНИЗАЦИИ СУПЕРВИЗОРСКОЙ СЕССИИ**

Если о супервизии договариваются даже равные по статусу и опыту коллеги (то есть статус супервизора формально не определен), на момент сессии должны быть четко оговорены роли: кто является супервизором на данный момент. Также должны быть определены временные границы.

При супервизии необходимо соблюдать структуру консультативной сессии (от установления контакта до завершения сессии), использовать навыки консультирования и соблюдать принципы обратной связи.

1. Супервизору необходимо концентрироваться на поведении, а не на личности: что человек делает, а не каким, по нашему мнению,

он является. (Необходимо использовать в своей речи глаголы, которые характеризуют действия, а не прилагательные, которые относятся к качествам).

2. Наблюдать, а не интерпретировать: расставлять акценты на том, что сказал или сделал супервизируемый, а не почему (это наши фантазии).

3. Описывать, а не судить и оценивать.

4. Быть конкретным, а не обобщать.

5. Уделять внимание информации, избегая советов.

6. Давать то количество информации, которые коллега способен принять, а не то, которое вам хотелось бы дать.

7. Говорить о поведении, которое возможно изменить.

Работа группы и супервизии один на один должна проводиться в следующем режиме: групповая супервизия проводятся раз в месяц, супервизия один на один проводятся еженедельно и её участники меняются каждый месяц.

Таким образом, супервизия имеет определенный формат, и именно в этом ее специфика, в отличие, например, от дружеской беседы коллег на профессиональные темы.

Супервизорская группа организуется по тем же принципам, что и любая другая тренинговая группа. Это значит, что группа должна договориться о групповом контракте. Кроме правил: «конфиденциальности», «искренности», «права говорить: «Стоп», «Я-высказываний», «активности» - могут понадобиться дополнительные правила, которые самостоятельно устанавливает каждая группа (например, безопасности).

#### КАКИЕ ВОПРОСЫ МОЖНО ОБСУДИТЬ НА СУПЕРВИЗИИ:

1. Трудности, которые возникли у Вас в семье.
2. Ваши тревоги по поводу проблем конкретных детей.
3. То, что вызывает у Вас неуверенность.
4. Ваши тревоги по поводу взаимоотношений с определенным ребенком или людьми, с которыми Вы пересекаетесь.
5. Что Вы ожидаете от своих коллег на последующих сессиях.

#### СПОСОБЫ РАБОТЫ СУПЕРВИЗОРСКОЙ ГРУППЫ

**1. Самый простой и распространенный - это групповое обсуждение:**

Специалист (супервизируемый) рассказывает о своей проблемной ситуации, о своих затруднениях в этой ситуации и формулирует запрос (например: «Как строить дальнейшую деятельность с детьми» Или может звучать и так: «Помогите мне сформулировать запрос».)

Члены группы конкретизируют запрос, чтобы супервизия была эффективной.

На стадии формирования запроса участники и ведущие проясняют чувства супервизируемого, задают вопросы, касающиеся ситуации ребенка (клиента), а также взаимоотношений ребенка и родителя, обращают внимание на актуальное состояние супервизируемого. (Очень часто на этом этапе супервизируемый начинает видеть ситуацию иначе: высвечиваются новые аспекты ситуации, меняются акценты, проявляются новые гипотезы).

Задача ведущего на этом этапе: отслеживать изменение запроса специалиста, периодически задавая ему вопрос о том, как изменилось его видение ситуации и на чем сейчас важно сосредоточить внимание.

По окончании этого этапа ведущий подводит итог, формулируя основные вопросы.

Супервизируемый выбирает по своему усмотрению один или несколько вопросов.

Участники группы делятся своими чувствами, реакциями, идеями, предложениями по поводу запроса супервизируемого.

На этом этапе ведущий отслеживает соответствие предложений запросу и супервизорскому контракту и подводит итоги.

## **2. Ролевая игра**

Супервизируемый должен принять на себя роль ребенка, кто-то из членов группы выступает в роли родителя. (Пребывание в роли ребенка дает супервизируемому новое видение ситуации. Работа самого родителя в ролевой игре и обратная связь от других членов группы дают целый спектр возможных способов работы в трудной ситуации).

После окончания игры и обратной связи проясняется запрос специалиста, и далее следует обсуждение по схеме, описанной выше.

## ЭМОЦИОНАЛЬНОЕ ВЫГОРАНИЕ

*Сильнее всего бывают те, кто направляет силы на добрые дела.*

*Маргарита Наваррская*

### **Что такое эмоциональное выгорание.**

*Эмоциональное выгорание – состояние эмоционального, психического и физического истощения, вызванное чрезмерным и длительным стрессом. Когда вы начинаете «выгорать» вы чувствуете себя подавленным и бессильным что-либо сделать с всё возрастающим количеством личных потребностей. Длительное воздействие стресса приводит к тому, что вы теряете интерес к деятельности и мотивацию.*

Выгорание снижает вашу производительность и снижает уровень вашей энергии, что заставляет вас чувствовать себя всё более беспомощным, ничтожным, циничным и обиженным. В конце концов, вы начинаете чувствовать, что не способны сделать что-либо для своей жизни и жизни других людей.

Те дни, когда мы скучаем, чувствуем себя перегруженными, растерянными, перестаём замечать что-то, что происходит вокруг нас, испытываем большие затруднения с тем, чтобы заставить себя встать с постели могут являться первыми признаками выгорания, или же являться первыми ступенями к выгоранию. Однако не всегда эти симптомы являются признаками выгорания.

Негативные последствия эмоционального выгорания распространяются на все сферы вашей жизни – в том числе на ваш дом и социальную жизнь, вы портите отношения с близкими вам людьми, и просто не можете радоваться жизни. Кроме всего прочего выгорание может привести к долгосрочным негативным изменениям в вашем организме, что делает вас уязвимым к заболеваниям, в частности к простуде и гриппу.

Не смотря на всю серьёзность эмоционального выгорания, вы можете с ним справиться. Существует довольно простой подход, состоящий из трёх шагов:

- **Признание:** слежение за предупреждающими признаками выгорания.
- **Обратный ход:** возмещение убытков за счёт управления стрессом и поиска поддержки.
- **Устойчивость:** построение устойчивости к стрессу, получение контроля над своим физическим и эмоциональным здоровьем.



## **Что такое синдром профессионального выгорания?**

**Профессиональное выгорание** — это синдром, развивающийся на фоне хронического стресса и ведущий к истощению эмоционально-энергетических и личностных ресурсов работающего человека.

**Синдром профессионального выгорания** — самая опасная профессиональная болезнь тех, кто работает с людьми: учителей, социальных работников, психологов, менеджеров, врачей, журналистов, бизнесменов и политиков, — всех, чья деятельность невозможна без общения. Неслучайно первая исследовательница этого явления Кристина Маслач назвала свою книгу: «Эмоциональное сгорание — плата за сочувствие».

Профессиональное выгорание возникает в результате внутреннего накопления отрицательных эмоций без соответствующей «разрядки», или «освобождения» от них. Оно ведет к истощению эмоционально-энергетических и личностных ресурсов человека.

### **Стадии профессионального выгорания**

#### ***ПЕРВАЯ СТАДИЯ:***

- начинается приглушением эмоций, сглаживанием остроты чувств и свежести переживаний; специалист неожиданно замечает: вроде бы все пока нормально, но... скучно и пусто на душе;
- исчезают положительные эмоции, появляется некоторая отстраненность в отношениях с членами семьи;
- возникает состояние тревожности, неудовлетворенности; возвращаясь домой, все чаще хочется сказать: «Не лезьте ко мне, оставьте в покое!»

#### ***ВТОРАЯ СТАДИЯ:***

- возникают недоразумения в отношениях с детьми, профессионал в кругу своих коллег начинает с пренебрежением говорить о некоторых из них;
- неприязнь начинает постепенно проявляться в присутствии самих детей — вначале это с трудом сдерживаемая антипатия, а затем и вспышки раздражения. Подобное поведение воспитателя — это неосознаваемое им самим проявление чувства самосохранения при общении, превышающем безопасный для организма уровень.

#### ***ТРЕТЬЯ СТАДИЯ:***

- притупляются представления о ценностях жизни, эмоциональное отношение к миру «упрощается», человек становится опасно равнодушным ко всему, даже к собственной жизни;
- такой человек по привычке может еще сохранять внешнюю респектабельность и некоторый апломб, но его глаза теряют блеск интереса к чему бы то ни было, и почти физически ощутимый холод безразличия поселяется в его душе.

### **Три следствия профессионального выгорания**

#### **Первое — снижение самооценки.**

«Сгоревшие» работники чувствуют беспомощность и апатию. Со временем это может перейти в агрессию и отчаяние.

#### **Второе — одиночество.**

Люди, страдающие от эмоционального сгорания, не в состоянии установить нормальный контакт с детьми. Преобладают объект-объектные отношения.

#### **Третий — эмоциональное истощение, соматизация.**

Усталость, апатия и депрессия, сопровождающие эмоциональное сгорание, приводят к серьезным физическим недомоганиям — гастриту, мигрени, повышенному артериальному давлению, синдрому хронической усталости и т.д.

### **Симптомы профессионального выгорания**

#### Физиологические симптомы:

- Чувство постоянной усталости не только по вечерам, но и по утрам, сразу после сна;
- ощущение эмоционального и физического истощения;
- отсутствие реакции любопытства на фактор новизны или реакции страха на опасную ситуацию;
- общая слабость, снижение активности и энергии;
- частые беспричинные головные боли; постоянные расстройства желудочно-кишечного тракта;
- резкая потеря или резкое увеличение веса;
- полная или частичная бессонница;
- постоянное заторможенное, сонливое состояние и желание спать в течение всего дня;
- одышка или нарушения дыхания при физической или эмоциональной нагрузке;
- заметное снижение внешней и внутренней сенсорной чувствительности: ухудшение зрения, слуха, обоняния и осязания, потеря внутренних, телесных ощущений.

#### Социально-психологические симптомы

- Безразличие, скука, пассивность и депрессия, чувство подавленности;
- повышенная раздражительность на незначительные, мелкие события;
- вспышки немотивированного раздражения или отказы от общения, уход в себя;
- постоянное переживание негативных эмоций, для которых во внешней ситуации причин нет;

- чувство неосознанного беспокойства и повышенной тревожности (ощущение, что «что-то не так, как надо»);
- чувство гиперответственности и постоянное чувство страха, что «не получится» или «я не справлюсь»;
- общая негативная установка на жизненные и профессиональные перспективы (по типу «как ни старайся, все равно ничего не получится»).

#### Поведенческие симптомы

- Ощущение, что работа становится все тяжелее и тяжелее, а выполнять ее — все труднее и труднее;
- сотрудник заметно меняет свой рабочий режим (увеличивает или сокращает время работы);
- постоянно, без необходимости, берет работу домой, но дома ее не делает;
- руководитель затрудняется в принятии решений;
- чувство бесполезности, неверие в улучшения, снижение энтузиазма по отношению к работе, безразличие к результатам;
- невыполнение важных, приоритетных задач и «застревание» на мелких деталях, не соответствующая служебным требованиям трата большей части рабочего времени на мало осознаваемое или не осознаваемое выполнение автоматических и элементарных действий;
- дистанцированность от сотрудников и клиентов, повышение неадекватной критичности;
- злоупотребление алкоголем, резкое возрастание выкуренных за день сигарет.

#### **Качества, помогающие специалисту избежать профессионального выгорания**

##### Во-первых:

- хорошее здоровье и сознательная, целенаправленная забота о своем физическом состоянии (постоянные занятия спортом, здоровый образ жизни).
- высокая самооценка и уверенность в себе, своих способностях и возможностях.

##### Во-вторых:

- опыт успешного преодоления профессионального стресса;
- способность конструктивно меняться в напряженных условиях;
- высокая мобильность;
- открытость;
- общительность;
- самостоятельность;
- стремление опираться на собственные силы.

### В-третьих:

- способность формировать и поддерживать в себе позитивные, оптимистичные установки и ценности — как в отношении самих себя, так и других людей и жизни вообще.

## **ПАМЯТКА ЧТО ДЕЛАТЬ, ЕСЛИ ВЫ ЗАМЕТИЛИ ПЕРВЫЕ ПРИЗНАКИ ВЫГОРАНИЯ?**

### **Прежде всего, признать, что они есть.**

Те, кто помогают другим людям, как правило, стремятся отрицать собственные психологические затруднения. Трудно признаться самому себе: «я страдаю профессиональным выгоранием». Тем более что в трудных жизненных ситуациях включаются внутренние неосознаваемые механизмы защиты. Среди них — рационализация, вытеснение травматических событий, «окаменение» чувств и тела.

Люди часто оценивают эти проявления неверно — как признак собственной «силы». Некоторые защищаются от своих собственных трудных состояний и проблем при помощи ухода в активность, они стараются не думать о них (помните Скарлетт О'Хара с ее «Я подумаю об этом завтра»?) и полностью отдают себя работе, помощи другим людям. Помощь другим действительно на некоторое время может принести облегчение. Однако только на некоторое время. Ведь сверхактивность вредна, если она отвлекает внимание от помощи, в которой нуждаетесь вы сами.

**Помните: блокирование своих чувств и активность, выраженная сверх меры, могут замедлить процесс вашего восстановления.**

**Во-первых**, ваше состояние может облегчить физическая и эмоциональная поддержка от других людей. Не отказывайтесь от нее. Обсудите свою ситуацию с теми, кто, имея подобный опыт, чувствует себя хорошо.

Для профессионала при этом уместна и полезна работа с супервизором — профессионально более опытным человеком, который при необходимости помогает менее опытному коллеге в профессионально-личностном совершенствовании. В ходе такого обсуждения совершается обучение и развитие, которые помогают выйти из выгорания.

**Во-вторых**, в нерабочее время вам нужно уединение. Для того чтобы справиться со своими чувствами, вам необходимо найти возможность побыть одному, без семьи и близких друзей.

### **ЧТО НУЖНО И ЧЕГО НЕ НУЖНО ДЕЛАТЬ ПРИ ВЫГОРАНИИ**

- НЕ скрывайте свои чувства. Проявляйте ваши эмоции и давайте вашим друзьям обсуждать их вместе с вами.

- НЕ избегайте говорить о том, что случилось. Используйте каждую возможность пересмотреть свой опыт наедине с собой или вместе с другими.
- НЕ позволяйте вашему чувству стеснения останавливать вас, когда другие предоставляют вам шанс говорить или предлагают помощь.
- НЕ ожидайте, что тяжелые состояния, характерные для выгорания, уйдут сами по себе.

**Если не предпринимать мер, они будут посещать вас в течение длительного времени.**

- Выделяйте достаточное время для сна, отдыха, размышлений.
- Проявляйте ваши желания прямо, ясно и честно, говорите о них семье, друзьям и на работе.
- Постарайтесь сохранять нормальный распорядок вашей жизни, насколько это возможно.

## **КАК ИЗБЕЖАТЬ ВСТРЕЧИ С СИНДРОМОМ ПРОФЕССИОНАЛЬНОГО ВЫГОРАНИЯ?**

1. Будьте внимательны к себе: это поможет вам своевременно заметить первые симптомы усталости.
2. Любите себя или по крайней мере старайтесь себе нравиться.
3. Подбирайте дело по себе: соответственно своим склонностям и возможностям. Это позволит вам обрести себя, поверить в свои силы.
4. Перестаньте искать в работе счастье или спасение. Она — не убежище, а деятельность, которая хороша сама по себе.
5. Перестаньте жить за других их жизнью. Живите, пожалуйста, своей. Не вместо людей, а вместе с ними.
6. Находите время для себя, вы имеете право не только на рабочую, но и на частную жизнь.
7. Учитесь трезво осмысливать события каждого дня. Можно сделать традицией вечерний пересмотр событий.
8. Если вам очень хочется кому-то помочь или сделать за него его работу, задайте себе вопрос: так ли уж ему это нужно? А может, он справится сам?

## **Стадии эмоционального выгорания**

В настоящее время существует несколько теорий, выделяющих стадии эмоционального выгорания.

**Дж. Гринберг** предлагает рассматривать эмоциональное выгорание как пятиступенчатый прогрессирующий процесс.

1. *Первая стадия эмоционального выгорания («медовый месяц»)*. Работник обычно доволен работой и заданиями, относится к ним с энтузиазмом. Однако по мере продолжения рабочих стрессов профессиональная деятельность начинает приносить все меньше удовольствия и работник становится менее энергичным.

2. *Вторая стадия («недостаток топлива»)*. Появляются усталость, апатия, могут возникнуть проблемы со сном. При отсутствии дополнительной мотивации и стимулирования у работника теряется интерес к своему труду или исчезают привлекательность работы в данной организации и продуктивность его деятельности. Возможны нарушения трудовой дисциплины и отстраненность (дистанцирование) от профессиональных обязанностей. В случае высокой мотивации работник может продолжать гореть, подпитываясь внутренними ресурсами, но в ущерб своему здоровью.

3. *Третья стадия (хронические симптомы)*. Чрезмерная работа без отдыха, особенно «трудоголиков», приводит к таким физическим явлениям, как измождение и подверженность заболеваниям, а также к психологическим переживаниям — хронической раздражительности, обостренной злобе или чувству подавленности, «загнанности в угол». Постоянное переживание нехватки времени (синдром менеджера).

4. *Четвертая стадия (кризис)*. Как правило, развиваются хронические заболевания, в результате чего человек частично или полностью теряет работоспособность. Усиливаются переживания неудовлетворенности собственной эффективностью и качеством жизни.

5. *Пятая стадия эмоционального выгорания («пробивание стены»)*. Физические и психологические проблемы переходят в острую форму и могут спровоцировать развитие опасных заболеваний, угрожающих жизни человека. У работника появляется столько проблем, что его карьера находится под угрозой.

**Динамическая модель Б. Перлман и Е. А. Хартман** представляет четыре стадии эмоционального выгорания.

1. *Первая стадия* — напряженность, связанная с дополнительными усилиями по адаптации к ситуационным рабочим требованиям. Такую напряженность вызывают два наиболее вероятных типа ситуаций. Первый: навыки и умения работника недостаточны, чтобы соответствовать статусно-ролевым и профессиональным требованиям. Второй: работа может не соответствовать его ожиданиям, потребностям или ценностям. Те и другие ситуации создают противоречие между субъектом и рабочим окружением, что запускает процесс эмоционального выгорания.

2. *Вторая стадия* сопровождается сильными ощущениями и переживаниями стресса. Многие стрессогенные ситуации могут не вызывать соответствующих переживаний, поскольку происходит конструктивное оценивание своих возможностей и осознаваемых требований рабочей ситуации. Движение от первой стадии эмоционального выгорания ко второй зависит от ресурсов личности и от статусно-ролевых и организационных переменных.

3. *Третья стадия* сопровождается реакциями основных трех классов (физиологические, аффективно-когнитивные, поведенческие) в индивидуальных вариациях.

4. *Четвертая стадия* представляет собой эмоциональное выгорание как многогранное переживание хронического психологического стресса. Будучи негативным последствием психологического стресса, переживание выгорания проявляется как физическое, эмоциональное истощение, как переживание субъективного неблагополучия — определенного физического или психологического дискомфорта. Четвертая стадия образно сопоставима с «затуханием горения» при отсутствии необходимого топлива.

Согласно **модели М. Буриша (Burisch, 1994)**, развитие Синдрома эмоционального выгорания проходит ряд стадий. Сначала возникают значительные энергетические затраты — следствие экстремально высокой положительной установки на выполнение профессиональной деятельности. По мере развития синдрома появляется чувство усталости, которое постепенно сменяется разочарованием, снижением интереса к своей работе. Следует, однако, отметить, что развитие эмоционального выгорания индивидуально и определяется различиями в эмоционально-мотивационной сфере, а также условиями, в которых протекает профессиональная деятельность человека.

В развитии синдрома эмоционального выгорания М. Буриш выделяет следующие стадии или фазы.

### **1. Предупреждающая фаза**

#### ***а) Чрезмерное участие:***

- чрезмерная активность;
- отказ от потребностей, не связанных с работой, вытеснение из сознания переживаний неудач и разочарований;
- ограничение социальных контактов.

#### ***б) Истощение:***

- чувство усталости;
- бессонница;
- угроза несчастных случаев.

### **2. Снижение уровня собственного участия**

#### ***а) По отношению к сотрудникам, пациентам:***

- потеря положительного восприятия коллег;
- переход от помощи к надзору и контролю;
- приписывание вины за собственные неудачи другим людям;
- доминирование стереотипов в поведении по отношению к сотрудникам, пациентам — проявление негуманного подхода к людям.

#### ***б) По отношению к остальным окружающим:***

- отсутствие эмпатии;
- безразличие;
- циничные оценки.

#### ***в) По отношению к профессиональной деятельности:***

- нежелание выполнять свои обязанности;
- искусственное продление перерывов в работе, опоздания, уход с работы раньше времени;
- акцент на материальный аспект при одновременной неудовлетворенности работой.

#### ***г) Возрастание требований:***

- потеря жизненного идеала, концентрация на собственных потребностях;
- чувство переживания того, что другие люди используют тебя;
- зависть.

### **3. Эмоциональные реакции**

#### ***а) Депрессия:***

- постоянное чувство вины, снижение самооценки;
- безосновательные страхи, лабильность настроения, апатии.



**б) Агрессия:**

- защитные установки, обвинение других, игнорирование своего участия в неудачах;
- отсутствие толерантности и способности к компромиссу;
- подозрительность, конфликты с окружением.

**4. Фаза деструктивного поведения****а) Сфера интеллекта:**

- снижение концентрации внимания, отсутствие способности выполнить сложные задания;
- ригидность мышления, отсутствие воображения.

**б) Мотивационная сфера:**

- отсутствие собственной инициативы;
- снижение эффективности деятельности;
- выполнение заданий строго по инструкции,

**в) Эмоционально-социальная сфера:**

- безразличие, избегание неформальных контактов;
- отсутствие участия в жизни других людей либо чрезмерная привязанность к конкретному лицу;
- избегание тем, связанных с работой;
- самодостаточность, одиночество, отказ от хобби, скука.

**5. Психосоматические реакции и снижение иммунитета;**

- неспособность к релаксации в свободное время;
- бессонница, сексуальные расстройства;
- повышение давления, тахикардия, головные боли;
- боли в позвоночнике, расстройства пищеварения;
- зависимость от никотина, кофеина, алкоголя.

**6. Разочарование и отрицательная жизненная установка;**

- чувство беспомощности и бессмысленности жизни;
- экзистенциальное отчаяние.

Согласно М. Бурищу сильная зависимость от работы приводит в итоге к полному отчаянию и экзистенциальной пустоте.

## **БЕРЕГИ СЕБЯ, МАМА!**

**Люди, которые по семейным обстоятельствам или по долгу службы, на протяжении длительного времени постоянно соприкасаются с человеческой болью, знают, что такое эмоциональное выгорание. Это когда регулярно приходится отдавать много душевных сил другим людям, конца-края их проблем не видно, а собственный «резервуар» любви и тепла пополнить неоткуда. Часто эта беда не обходит и приёмных родителей.**

### **Что за недуг?**

Эмоциональное выгорание, или по-другому нервное истощение, – профессиональное «заболевание» медицинских и социальных работников, священнослужителей и психологов, сотрудников Отделов опеки и попечительства и детских домов, волонтеров самых различных направлений благотворительности. Люди идут в эти профессии по зову сердца, чувствуя в себе потребность помогать людям, дарить им тепло и заботу, обладая в определённый период жизни повышенным запасом душевных сил. Однако, чем больше человек отдаёт, тем больше становится запросов. Мир не совершенен. Открыв дверь в царство боли и несчастья, человек видит, насколько оно огромно и многолико. В какой-то момент становится очевидно, что сделать ещё нужно так много, а сил и душевного тепла с каждым днём остаётся всё меньше! Если в такие моменты не дать себе передышки, не пополнить запас своих душевных сил, здоровье и психическое состояние человека окажется под угрозой.

Усыновители, опекуны и приёмные родители подвержены этому недугу не меньше. Ими движут те же добрые побуждения: обогреть сироту, утешить, подарить ему любовь и ласку. А ведь приёмный ребёнок всегда травмирован: он так долго не получал должной заботы и внимания, столько бед пережил за свою маленькую жизнь, что, попадая, наконец, в благоприятные условия, стремится как можно быстрее наверстать упущенное. Вырвавшийся из учреждения ребёнок ещё долго и часто болеет, он полон разнообразных страхов и какое-то время не верит, что все его беды позади, и по многу раз «проверяет» новых родителей, не вернут ли они его обратно... Процесс его реабилитации растягивается на многие месяцы, а то и годы. В таких экстремальных условиях годами копившийся в приёмных родителях запас любви вычерпывается за несколько месяцев, прозвенев монеткой в пустом колодце души несчастного ребёнка. Ему нужно ещё и ещё, ему нужно так много, а родители уже выдали всё, что запасли. Где взять ещё любви? Сам ребёнок ответить на чувства пока не в состоянии, у него их просто ещё не накопилось. Если в семье нет биологических детей, которые своей любовью могут поддержать душевные силы родителей, и нет рядом значимых близких, всегда готовых прийти на

помощь, мамам и папам приходится по-настоящему несладко. Причём, мамы на порядок чаще страдают от эмоционального выгорания, чем папы, в силу более тонкой душевной организации, большей чувствительности и зависимости от эмоциональной сферы, а также потому, что именно на их плечи ложатся основные заботы о детях и решение их проблем.

### **Когда бить тревогу?**

Процесс эмоционального выгорания проходит в несколько стадий.

На первой стадии приёмные родители мобилизованы, собраны, готовы отдать всё. Они могут плохо есть и мало спать, и не страдать от этого, к ним не прилипают инфекции, они чувствуют, что способны свернуть горы. Именно в таком состоянии родители пребывают в момент принятия ребёнка в семью и в первые недели, месяцы совместной жизни. Они готовы посвятить себя ему полностью, выложиться, пожертвовать всем.

Рано или поздно силы кончаются. Подступает усталость, организм и психика настоятельно требуют отдыха. Но как бы ни так! Отдыхать не время, нужно так много сделать. Собрав волю в кулак, стиснув зубы, родители через силу продолжает и дальше отдавать, соскребая уже крохи любви по сусекам души и не заботясь о пополнении своего «резервуара». Это вторая стадия выгорания. У находящихся на ней людей особенное «стоическое» выражение на лице, усталый голос и словно бы тяжесть во всем теле. Постоянное напряжение не отпускает. Все мысли – о делах, проблемах. Конфликты надолго выбивают из колеи, замечания воспринимаются крайне болезненно.

Если человек по-прежнему ничего не предпринимает, чтобы восстановиться, наступает третья стадия. Запредельная усталость. Раздражительность. Плаксивость. Полное безразличие, перемежающееся истериками, вспышками гнева. Ребёнок уже «просто бесит», кажется, что в нём нет ничего хорошего, «он просто нами пользуется». Именно на этой стадии зачастую находятся родители, которые от отчаяния стали прибегать к жёстким наказаниям. В результате появляется чувство вины, ещё больше усиливается стресс. На этой же стадии возникает мысль о возврате ребёнка в детский дом. Хочется «сбежать от всего на край света», «всё бросить», а иногда и «сдохнуть». Больше ничего не радует, всё теряет смысл. Наступает полное эмоциональное истощение.

Казалось бы, дальше некуда. Но находятся герои, которые, по-прежнему, не жалея себя, движутся дальше – к четвёртой стадии выгорания. Им больше нечего дать детям, людям вообще, и они начинают имитировать заботу и внимание. Приходит равнодушие, цинизм, душевная чёрствость. Забота сменяется контролем, сочувствие – всезнанием и самодовольной уверенностью, что «все видны насквозь». Окружающие воспринимаются враждебно, все кажется тупыми,

злыми, мелкими, недостойными уважения и хорошего отношения. В общем, до этой стадии себя нельзя доводить ни в коем случае.

Стадии не обязательно следуют одна за другой. Иногда человек даже в течение дня может проходить все состояния и возвращаться обратно. На второй стадии бывали практически все, и на третьей – многие. Само по себе это не так страшно, если вовремя остановиться и осознать, что происходит.

### **Как восстанавливаться?**

Если вы заметили у себя признаки выгорания, срочно принимайте меры.

Обязательно выделяйте время для себя. Не по остаточному принципу, «когда получится», а совершенно обязательно. Если вы твёрдо будете знать, что, скажем, по субботам с ребёнком на несколько часов остаётся бабушка, а вы тем временем занимаетесь собой, пережить трудные моменты в течение недели станет гораздо легче. Подумайте, какие занятия вас восстанавливают? Бассейн, прогулка, встреча с друзьями, наведение красоты, валяние с книжкой, выход в свет с супругом, рукоделие, спорт... Всё, что лично вам помогает отдохнуть и расслабиться, должно присутствовать в жизни регулярно!

Устраивайте себе «тайм-ауты» до того, как подступит невыносимая усталость. Поставьте детям мультимедиа и спокойно выпейте кофе или примите душ. В этот момент забудьте про предупреждения врачей, что телевизор дольше 15 минут в день – это вредно. Поверьте, мама на третьей стадии выгорания гораздо вреднее! Когда вы будете в лучшей форме, вы сможете играть и заниматься с детьми. Любыми способами избегайте хронического переутомления, особенно недосыпа. Пусть хозяйство будет не в идеальном порядке, но у вас останутся силы улыбаться детям. Находите время для совместных удовольствий и развлечений. Вместо генеральной уборки в воскресенье махните с детьми в парк или в кино. Пусть не все уроки будут сделаны, но поцелуй перед сном – это святое.

Если вам вдруг покажется, что вы поступаете эгоистично и безответственно, предаваясь отдыху в то время, как кто-то другой следит за ребёнком, напомните себе, что это вклад в ваше семейное благополучие и в будущее вашего ребёнка. Главное в жизни вашего ребёнка – это вы. Чудо уже произошло, вы встретились и теперь живёте одной семьёй. Помните, что вы берёте приёмного ребенка не для того, чтобы стать для него идеальным родителем, а для того, чтобы просто у него быть. Берегите себя!

*Материал подготовлен по результатам семинара-тренинга психолога А.В. ПЕТРАНОВСКОЙ*

# СТРЕСС

## Определения стресса

*Стресс (адаптационный синдром) — это универсальная реакция организма на различные по своему характеру раздражители.*

Г. Селье

Стресс — это требование, предъявляемое к адаптивным способностям разума и тела. *(Д. Фонтана)*

Стресс — общая реакция организма на такие факторы, как боль, опасность, душевное потрясение, препятствие к достижению желаемого и т. п. *(Ж. Годфруа)*

Стресс — состояние психического напряжения, возникающее у человека в процессе деятельности в наиболее сложных и трудных условиях, как в повседневной жизни, так и в особых обстоятельствах. *(Психологический словарь (1998))*

Стресс — особый вид повторяющихся или хронических эмоциогенных ситуаций, в которых могут появиться нарушения адаптации. *(П. Фресс)*

Стресс — это такое психологическое состояние организма, когда существует несоответствие между его способностью удовлетворительно справиться с требованиями окружающей среды и уровнем таких требований. *(М. Фогель)*

Стресс — это многозначное понятие, включающее четыре основных значения:

- Стресс как событие, несущее дополнительную нагрузку. В этом случае стресс является ситуативным, раздражающим феноменом, который отягощает, усложняет течение событий.

- Стресс как реакция. Стресс может быть реакцией на определенное событие и в этом случае называется эмоциональной реакцией, связанной со стрессом (стрессовым переживанием).

- Стресс как промежуточная переменная. В этом случае стресс рассматривается в виде промежуточного процесса между раздражителем и реакцией на него.

- Стресс как трансактный процесс. Стресс может быть представлен процессом столкновения индивида с окружающим миром. *(Клиническая психология / Подред. М. Перре, У. Бауманна)* Стресс (англ. stress — давление, напряжение) — состояние напряжения, совокупность защитных психофизиологических реакций, возникающих в организме человека в ответ на воздействие различных неблагоприятных факторов (стрессоров) психологического и физического характера. *(Н. П. Фетискин)*

Стресс — это неспецифический ответ организма на возросшие требования к нему. Под требованиями мы подразумеваем все воздействия, или стрессоры, которые ведут к изменению деятельности организма. *(А. Г. Каменюкин, Д. В. Ковпак)*

Стресс — это функциональное состояние организма, возникающее в результате внешнего отрицательного воздействия на его психические функции, нервные процессы или деятельность периферических органов. *(В. В. Суворова)*

Стресс — состояние душевного (эмоционального) и поведенческого расстройства, связанное с неспособностью человека целесообразно и разумно действовать в сложившейся ситуации. *(Р. С. Немое)* Будучи одновременно самостоятельным физиологическим, психическим и социальным явлением, стресс по своей сути представляет собой еще один вид эмоционального состояния. Это состояние характеризуется повышенной физиологической и психологической активностью. При этом одна из главных характеристик стресса — его крайняя неустойчивость. *(А. Г. Маклаков)*

Стресс — это относительная величина, которая является результатом трансакции между человеком и внешней средой. *(Р. Лазарус, Р. Ланьер)* Стресс — это психическое или физическое напряжение, вызванное физическими, эмоциональными, социальными, экономическими или профессиональными обстоятельствами, событиями или опытом, с которым сложно справиться и которое сложно переносить. *(А. Колулмен)*

Стресс — генетически закрепленный комплекс реакций, направленных на повышение адаптивных возможностей организма. *(О. Н. Полякова)*

Стресс — это часть действующего процесса, включающего в себя людей, которые взаимодействуют со своей внешней средой, дают оценку стрессогенным столкновениям и пытаются преодолеть возникающие проблемы. *(К. Купер, Ф. Дэйв. М. О'Драйсколл)*

## **Что такое стресс и как с ним бороться?**

Я вполне обыкновенный человек со своими достоинствами и недостатками. Ежедневно, как и все, я сталкиваюсь с огромным количеством стрессов разной категории. Я обратила внимание: если напряжение накапливать, то потом (лично мне) гораздо сложнее восстановить свои силы и утраченную энергию. Постепенно я стала контролировать свои эмоции (точнее свою реакцию на окружающее), и состояние плохого настроения и вспышек взрывов на окружающих у меня стало гораздо меньше. Для того, что бы усовершенствовать свои навыки, я начала искать в литературе, периодике, Интернете информацию, связанную со стрессом и борьбой с ним. В Интернете существует огромное количество информации на эту тему. Чтобы справиться со стрессом, необходимо прочитать множество статей или же обратиться к специалистам (за деньги, естественно). Поэтому у меня возникла идея собрать полезную информацию в один документ, не очень большой и легко читабельный. Многие советы и методики я испробовала на себе. Теперь хочу поделиться ими с Вами.

### **Что же такое стресс?**

Логичнее всего начать с самого определения данного слова. Итак, «стресс», в переводе с английского, означает напряжение, сжатие, давление, подавленность.

Стресс — это состояние эмоционального и физического напряжения, которое возникает в определенных ситуациях, которые характеризуются как трудные и неподвластные.

Стресс, выражаясь научным языком, это физическая, психическая, эмоциональная и химическая реакция тела на то, что пугает человека, раздражает его или угрожает ему.

Я думаю, что для многих не надо знать точного определения данному слову, т.к. тут и так все ясно.

Многие из нас осознают и понимают, какой вред нашему организму и душе наносит стресс, а точнее то, что мы не предпринимаем никаких действий по ликвидации негативных ощущений. Лично я многим даю советы относительно того, что надо себя беречь, нервные клетки не восстанавливаются, стресс это губительно. Я думаю, что многие меня понимают, т.к. сами являются такими же советчиками. И, тем не менее, я сама раздражаюсь, злюсь, одним словом, съедаю себя.

На самом деле не так трудно избавиться себя от не приятных ощущений, главное — это желание. Это основная проблема! Надо захотеть, причем захотеть не просто так, а на всех уровнях своего Я. Захотеть так, что бы это желание поселилось и в сознании, и в подсознании, вплоть до мышечного уровня.

Человеческая лень и привычка откладывать все «на потом» делает страшные вещи.

На эту тему есть отличная притча:

«Мы уверяем себя, что наша жизнь станет лучше, когда поженимся, когда родится первый ребенок, второй. После, нас расстраивает, что дети слишком малы для одного, для прочего, и думаем, что все изменится, когда они подрастут. Далее, нас раздражает их отношение, когда они становятся подростками. Уверяем себя, что все придет в норму, когда они повзрослеют. Надеемся, что станем себя чувствовать лучше, когда ваш супруг/супруга решит свои проблемы, когда проведем незабываемые каникулы, когда не должны будем работать. Но мы не проживаем эту жизнь в данный момент, радуясь ей, Так, когда мы будем это делать? Нам всегда нужны трудности любого характера. А ведь достаточно, принять как данность и решить для себя — быть счастливым, несмотря ни на что. Альфред Соуза как-то сказал: «Долгое время я думал, что рано пришел в данный мир, настоящий мир! Всегда были преграды, которые всегда надо было переходить, всегда было что-то нерешенное, какая-нибудь мелочь, для которой не хватало времени, не отданные долги, т.е. это не та жизнь — не настоящая! Но, в конце концов, я осознал, ведь эти преграды и есть жизнь. Данный способ восприятия вещей помогает понять, что нет средства «быть счастливым». Само счастье — это средство! следовательно, вкушайте каждый момент вашей жизни, вкушайте вдвойне, так как вы еще можете поделиться этим с дорогим вам человеком, с которым вы бы хотели прожить эти дорогие минуты жизни рука об руку, и помните, что время не ждет!»

Итак, не ждите, когда окончите школу, когда захотите вернуться туда, скинете 5 кг, наберете 5 кг, когда родятся дети, ждать, когда они покинут дом. Хватит ждать, когда начнете работать, когда уйдете на пенсию, когда женитесь, разведетесь. Не ждите вечера пятницы, утра воскресенья, покупки новой машины, новой квартиры. Не ждите весны, лета, осени, зимы. Минуты счастья — драгоценны, это не конечный пункт путешествия, а само путешествие. Работайте — не только ради денег, любите — не в ожидании расставаний. Танцуйте — не обращая внимания на взгляды.

### **Влияние стресса на организм.**

Желание снять стресс естественно, ведь стресс — это насилие над организмом. Что бы понять это достаточно начать работать над собой. Для этого нужно разобраться с одним очень интересным фактом.

Стресс проявляет себя на трех уровнях: интеллект, мысли, эмоции.

Причем сначала идет интеллектуальная обработка информации (сознание и подсознание), потом эмоциональное ощущение (сильное или слабое) и только потом эти процессы закрепляются на физическом уровне.



Снятие мышечного напряжения знакомо нам с детства: «Мы писали, мы писали, наши пальчики устали».

«Прислушайтесь» к своему телу. Вы обязательно заметите, что какие-то мышцы напряжены без какой-либо необходимости. Это могут быть сжатые челюсти или напряженный пресс, мышцы спины. Известный немецкий психолог Курт Райх назвал это явление «мышечный панцирь». Он образуется у людей не умеющих отдыхать, т.е. снимать стресс. Мышечные зажимы отражают определенные психологические проблемы человека. Мышечные зажимы — это остаточные явления напряжения, появившиеся из-за отрицательных эмоций и не реализованных желаний.

*Шея.* Остеохондроз, характеризующийся болями в области шеи и головы, получил столь широкое распространение во многом благодаря мышечным зажимам. В связи с резким ростом количества людей, работающих за компьютером, число больных сильно возросло. От того, как мы держим голову, зависит работа всего организма. Шея соединяет два главных нервных центра: головной и спинной мозг. В современной медицине принята такая формула: «Человек считается живым, пока живы клетки мозга». В этом смысле народная мудрость, рекомендующая держать голову высоко, приобретает новый практический смысл.

*Осанка.* Приучите себя следить за своей осанкой. Правильная осанка — это правильное взаимное расположение всех органов, правильная работа позвоночника. Есть очень простое и эффективное упражнение:

Встаньте! Представьте, что к макушке Вашей головы приделан крючок. За этот крючок прицеплена веревочка, а эту веревочку кто-то тянет вверх. И спина начинает выпрямляться. Делайте это каждый раз, когда начинаете сутулиться. Это очень действенное упражнение, я его практикую ежедневно.

**Оптимист в любой трудности видит возможности, пессимист в любой возможности видит трудности!**

Стрессовость ситуации в первую очередь зависит от того, как мы к ней относимся. Таким образом, чем позитивнее я настроена, тем менее я подвержена стрессу, а негативный настрой — это залог стресса.

Каждый день мы сталкиваемся с отрицательными эмоциями. Например, день начинается с пробуждения от ненавистного звука будильника, потом поездка в общественном транспорте (лично для меня это катастрофа), сломанный каблук, плохая погода и т.д. И многие из нас к состоянию раздражения, т.е. к стрессовому состоянию относятся как к норме жизни.

*Симптомы стресса* найдут у себя многие: нарушение концентрации внимания, агрессивность, тревожность без повода, бессонница, депрессия.

Мозг человека не отличает реальной угрозы от кажущейся, поэтому всякий раз, когда ситуация кажется опасной, реагирует как на реальную угрозу. Чем чаще окружающая обстановка кажется враждебной, тем больше времени организм пребывает в состоянии боевой готовности. Хронический стресс — результат постоянного пребывания в обстановке полной опасности, какой как раз и является наш неустоявшийся бизнес-мир.

Наш организм крепок и устойчив, он имеет колоссальные способности к восстановлению, но лишь в том случае, если разум работает четко и правильно.

Все, что происходит у нас в голове, что мы думаем, что мы себе представляем, влияет на наше состояние, причем происходит это автоматически, помимо нашего сознания.

Есть техника под названием «позитивная визуализация», которая помогает избавиться от негативных эмоций. Когда мы вспоминаем приятное событие, например, подарок от любимого человека, то при таких воспоминаниях наш организм вспоминает хорошие эмоции и от этого становится лучше (иногда люди идут и улыбаются сами себе, это как раз тот случай).

Но чаще всего мы «переживаем» негативные случаи. Например, не приятный разговор с начальником, уже прошло 2 часа, а мы все переживаем эту ситуацию, тем самым наш организм испытывает не приятные ощущения.

Возникающие у нас при воспоминании образы можно усилить и применять их для борьбы со стрессом.

Сядьте удобно. Закройте глаза, сделайте глубокий вдох и выдох. Представьте негативную ситуацию, которую Вы бы хотели изменить. Прочувствуйте ее еще раз, вспомните все, что Вы тогда испытали.

Теперь меняйте эту ситуацию. Придайте ей другие краски. Меняйте ее в нужное для Вас направление. Делайте ее позитивной. Добивайтесь положительного результата.

Опять глубокий вдох и выдох. Глаза открыты. Улыбаемся.

### **Кто же поможет преодолеть стресс?**

Очень важно самому и своевременно справляться со своими стрессами.

Здесь важно помнить, что сам по себе стрессор — лишь повод для начала стресса, а причиной нервно-психического переживания мы делаем его сами. Например, для меня перевернутая чашка с чаем или кофе или другой жидкостью — это пустяк, я могу быстро это убрать, а для моего мужа это повод для развода.

Другими словами, стрессор один, а реакция на него абсолютно разная.

Можно разделить стрессоры на три категории.

Первая — это стрессоры, которые практически нам не подвластны. Это цены, налоги, правительство, погода, привычки и

характеры других людей. Конечно, мы можем нервничать и ругаться по поводу отключения электроэнергии или неумелого водителя, создавшего пробку, но кроме повышенного уровня артериального давления и концентрации адреналина в кровь, мы ничего не добьемся. Гораздо эффективнее в это время применить техники мышечной релаксации, различные приемы медитации, дыхательные упражнения или технику позитивной визуализации.

Вторая категория — это стрессоры, на которые мы можем и должны повлиять. Это наши собственные не конструктивные действия, неумение ставить жизненные цели и определять приоритеты, неспособность управлять своим временем, а также различные трудности в межличностном взаимодействии.

Третья категория — события и явления, которые мы сами превращаем в проблемы. Сюда можно отнести все виды беспокойства о будущем, а также переживания по поводу прошлых событий, которые мы не можем изменить.

Я рекомендую Вам прочесть рассказ А.П. Чехова «Смерть чиновника». Герой рассказа в театре чихнул и обрызгал лысину генерала. От своих переживаний, по поводу произошедшего, он вскоре умер.

Очень позитивная притча:

У одного африканского короля был близкий друг, с которым он вместе вырос. Этот друг, рассматривая любую ситуацию, которая когда-либо случалась в его жизни, будь она позитивная или негативная, имел привычку говорить: «Это хорошо!» Однажды король находился на охоте. Друг, бывало, подготавливал и заряжал ружья для короля. Очевидно, он сделал что-то неправильно, готовя одно из ружей. Когда король взял у своего друга ружьё и выстрелил из него, у него оторвало большой палец руки. Исследуя ситуацию, друг как обычно изрёк: «Это хорошо!» На это король ответил: «Нет, это не хорошо!», — и приказал отправить своего друга в тюрьму. Прошло около года, король охотился в районе, в котором он мог, по его мнению, находиться совершенно безбоязненно. Но канныбалы взяли его в плен и привели в свою деревню вместе со всеми остальными. Они связали ему руки, натаскали кучу дров, установили столб и привязали короля к столбу. Когда они подошли ближе, чтобы развести огонь, они заметили, что у короля не хватает большого пальца на руке. Из-за своего суеверия они никогда не ели того, кто имел ущербность в теле. Развязав короля, они его отпустили. Возвратившись, он вспомнил тот случай, когда он лишился пальца, и почувствовал угрызения совести за своё обращение с другом. Он сразу же пошёл в тюрьму, чтобы поговорить с ним.

— Ты был прав, — сказал он, — это было хорошо, что я остался без пальца.

И он рассказал всё, что только что с ним произошло.

— Я очень жалею, что посадил тебя в тюрьму, это было с моей стороны плохо.

— Нет, — сказал его друг, — это хорошо!

— Что ты говоришь? Разве это хорошо, что я посадил своего друга на целый год в тюрьму?

— Если бы я не был в тюрьме, то был бы там вместе с тобой.

### **Мысли — друзья? Или мысли — враги?**

На протяжении жизни человек накапливает в себе огромное количество «недодуманных мыслей», которые роятся в голове, перегружая головной мозг и нервную систему. Человек носит в себе большое количество ненужных бегущих по кругу мыслей. Из-за перегрузки нервной системы происходит снижение адаптационных функций психики, что приводит к стрессу.

Наверняка Вам приходилось сталкиваться с навязчивой мыслью. Если Вы были внимательны, то заметили, что она сильнее Вас. Она не уходит, не смотря на все усилия. А не уходит она, как раз, оттого, что Вы прилагаете усилия. Попробуйте расслабиться и не обращать на нее внимания. Как будто Вам все равно есть она или нет. Ей надоест Вас мучить, и она угаснет.

### **«Антистрессовые» продукты**

Науке стало ясно, почему дети, да и взрослые, любят мороженное: оно великолепно снимает стресс. Молоко и сливки содержат триптофан — эффективный природный транквилизатор, успокаивающий нервную систему, поднимающий настроение, помогающий справиться с бессонницей.

Что же касается шоколада. Долгое время считали, что он действует на мозг подобно наркотику. Калифорнийский фармаколог Пианелли и его коллеги обнаружили в бобах какао вещества, сходные с некоторыми компонентами марихуаны. Однако, в конце прошлого года группа американских ученых «реабилитировала» шоколад и какао. Оказалось, что концентрация в нем злосчастных соединений крайне низка. К тому же, большинство из них растворяются еще в желудке, не достигая мозга.

За то другие исследователи нашли в шоколаде вещество, родственное гормону адреналину. Оно повышает кровеносное давление, делая более частым пульс, является природным стимулятором как кофеин.

Так же есть продукты, содержащие «гормон радости». Самые распространенные из них: гречка, овсянка, бананы.

### **Немного о гневе**

Гнев может не только опустошать и приводить к стрессу, подрывая здоровье, но и быть сильным импульсом к действию.

Притча на тему:

Зима сорокаградусный мороз. Едет повозка. В повозке кучер — старый китаец и женщина с ребенком. Женщина замерзла до такой

степени, что губы у нее стали синими. Она кутала и согревала ребенка. Вдруг китаец остановил повозку и вытолкнул женщину на дорогу. А сам с ребенком поехал дальше. Женщина пришла в ярость оттого, что ее дитя увозят. Она начала кричать и бежать за повозкой. Пока она бежала, кровь начала циркулировать по ее замерзшему телу. Появился цвет лица, ноги и руки отогрелись. Когда она догнала повозку, китаец остановился и сказал: «Садитесь! Теперь Вы будете жить!»

Гнев опасен, он является источником многих заболеваний. С другой стороны, гнев — это форма энергии, умело направленная, она способствует продвижению в делах. Это своего рода импульс, который дает нам возможность найти новую работу и лучшую жизнь. Сосредоточьтесь на решении проблемы, и гнев станет Вашим союзником!!!

Думайте о себе, любите себя и тогда никакие стрессы Вам не будут страшны!

## ЧЕМ ОПАСЕН СТРЕСС?

Непроработанный стресс остается в теле и может проявиться в качестве симптома на физическом, умственном или эмоциональном уровне. Важно знать о собственных реакциях на стресс, чтобы вовремя заметить растущее внутри напряжение [Ховкинс, 2002].

Т. Кокс [1981] выделил пять категорий возможных последствий стресса:

- субъективные — беспокойство, агрессия, депрессия, усталость, ухудшение настроения, низкая самооценка и т. д.;
- поведенческие — подверженность несчастным случаям, алкоголизм, токсикомания, эмоциональные вспышки, избыточное потребление пищи, курение, импульсивное поведение;
- познавательные - нарушение функций внимания, снижение умственной деятельности и т. д.;
- физиологические — увеличение уровня глюкозы в крови, повышение ЧСС и АД, расширение зрачков, попеременное ощущение то жара, то холода;
- организационные — абсентеизм, низкая производительность, неудовлетворенность работой, снижение организационной исполнительности и лояльности.

Все эти признаки повышают риск развития невротических и психосоматических заболеваний.

## ФРУСТРАЦИЯ КАК ФОРМА ПСИХОЛОГИЧЕСКОГО СТРЕССА

**Фрустрация** (от лат. frustratio - обман, расстройство, разрушение планов) — психическое состояние человека, вызываемое объективно непреодолимыми (или субъективно так воспринимаемыми) трудностями, возникающими на пути к достижению цели или к решению задачи. Таким образом, фрустрация — это острое переживание неудовлетворенной потребности. Фрустрацию можно описать следующей формулой: «Потребности — блокировка - отрицательные эмоции».

Фрустрация переживается особенно тяжело, если барьер, мешающий достижению цели, возникает внезапно и неожиданно. Какие причины могут вызвать состояние фрустрации? При всем разнообразии причин фрустрации их можно разделить на четыре группы:

**1. Физические барьеры (причины)** - стены тюрьмы, поломка машины на безлюдном шоссе. Преодоление данного барьера

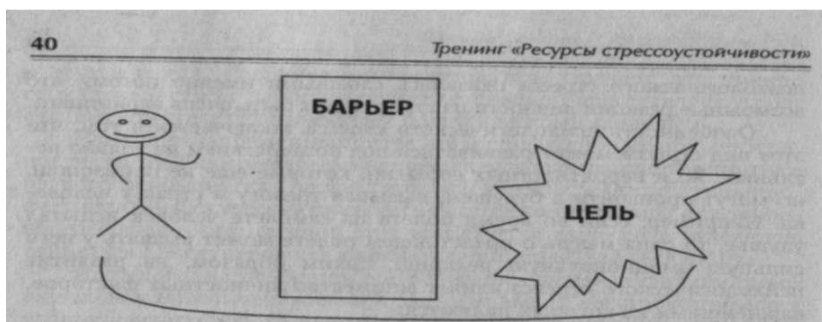


Рис. 3 Схема развития фрустрации

продемонстрировал герой Т. Хэнкса в фильме «Изгой», пытаюсь выжить на необитаемом острове.

**2. Биологические барьеры** — болезнь, плохое самочувствие, сильная усталость, старение. Этот барьер может быть причиной сильных профессиональных стрессов у спортсменов и артистов балета, вынужденных уходить из профессии в возрасте до сорока лет.

**1. Психологические барьеры** — страхи и фобии, неуверенность в собственных силах, негативный прошлый опыт. Ярким примером этого барьера является, например, чрезмерно высокое предстартовое волнение, в результате которого даже отлично подготовленная презентация может закончиться провалом.

**2. Социокультурные барьеры** — нормы, правила, запреты, существующие в обществе. В профессиональной деятельности социокультурные барьеры могут проявляться в виде необходимости поддерживать мнение большинства или начальника, даже если мы уверены, что он абсолютно не прав, соблюдать многие бесполезные внутрифирменные ритуалы.

Фрустрация обычно сопровождается переживанием негативных эмоций — гнева, агрессии, чувства вины, раздражения. Сильное переживание этих чувств может привести к **дезадаптивным формам поведения**:

*1. агрессивные реакции*, направленные на другого человека (если находится «козел отпущения») или самого себя («рвать на себе волосы», «стучать головой об стенку»). В некоторых случаях агрессия может быть эффективной и уместной;

- *уход из ситуации*, отказ от любой деятельности, апатия;

*2. регрессия*, когда взрослые начинают вести себя как дети — отказываются от еды после ссоры, перестают общаться, обижаются, ждут чуда, которое им поможет разрешить данную ситуацию;

- *двигательное возбуждение*, когда человек не может контролировать свое внешнее поведение и совершает бесцельные и неупорядоченные действия: скажем, человек может многократно дергать ручку двери, зная, что дверь закрыта, и он не может попасть в помещение;

- *включение механизмов защиты*, которые в данном случае помогают пережить остроту фрустрации («Не очень-то и хотелось этого достигать!»).

Понятно, что эти формы поведения не способствуют решению проблемы, однако дают возможность снизить накопившееся в результате переживания фрустрации напряжение.

Рассмотрим **адаптивные реакции** на фрустрацию. К этим реакциям относят такое поведение, которое помогает каким-то образом разрешить ситуацию и тем самым снижает напряжение. К такому поведению можно отнести:

- *преодоление препятствия* с использованием новых методов и средств или с помощью изменения своей стратегии поведения; *поиск путей*, чтобы обойти препятствие;

- *компенсация* - поиск другой сферы для удовлетворения потребности;

- *отказ от намеченной цели*, выбор новой цели, переоценка ценностей.

Актуально для психологии изучение фрустрационной толерантности — устойчивости личности к воздействию фрустраторов. На адаптивное поведение в состоянии фрустрации во многом влияет родительский сценарий о том, как надо вести себя в подобных ситуациях, усвоенный ребенком в детстве. То есть, оказавшись в ситуации фрустрации, мы актуализируем те модели поведения, которые использовали наши отец и/или мать в момент переживания острого стресса.

Рассматривая фрустрацию как острый стресс, специалисты предлагают различные методы, повышающие адаптацию к фрустрации. Например, это может быть отказ от каких-либо действий (так как в момент фрустрации мы теряем способность мыслить логически и просчитывать последствия наших действий) или использование приемов самоконтроля и техник саморегуляции. Мощным поддерживающим фактором является также составление и проговаривание *формул самозащиты* — кратких формул самовнушения, составленных в позитивном ключе («Я справлюсь!», «Мы прорвемся!» и т. д.).

Фрустрационная толерантность возрастает, если, оказавшись в абсолютно безвыходной на первый взгляд ситуации, человек начинает придумывать и искать возможные варианты выхода из нее. На данном этапе даже фантастические и рискованные идеи лучше, чем мысль о том, что выхода нет.

### **СТРЕССЫ В ПРОФЕССИЯХ «ЧЕЛОВЕК—ЧЕЛОВЕК»**

Специалисты в области профессионального стресса предлагают различные классификации причин стресса в помогающих и коммуникативных профессиях (менеджеров, врачей, педагогов, социальных работников, продавцов-консультантов, рекрутеров и др.), в которых деятельность напрямую связана с интенсивным общением. В каждой из перечисленных профессий значимость и уровень стрессогенности каждого из факторов будет различна. В зависимости от состава тренинговой группы и запроса участников целесообразно в большей степени уделить внимание стрессогенным факторам в деятельности руководителя и персонала. Английский психотерапевт Дэвид Фонтана наиболее стрессогенными в коммуникативных профессиях считает следующие профессиональные требования:



1. **Длительное и интенсивное общение**, включающее в себя множество коммуникативных и эмоционально сложных ситуаций общения. Часто профессиональные стрессы связаны с необходимостью взаимодействовать с «трудными клиентами». Эта категория людей наиболее часто воспринимается персоналом как стрессор номер один, поскольку персонал чувствует себя «зажатым» между стандартами сервиса (часто очень строгими) и несправедливыми и неожиданными претензиями со стороны клиентов, которые могут быть высказаны в любой форме. Подобные конфликты, как правило, надолго запоминаются и намного снижают работоспособность обслуживающего персонала.

2. **Недостаточная профессиональная подготовка.** Во многих профессиях специалисты страдают от того, что каждый год появляется огромное количество новых теорий, технологий, исследований, знание которых кажется необходимым для того, чтобы не чувствовать себя «в хвосте прогресса». Для освоения новых знаний необходимы время, силы и деньги. Особую опасность данный стрессор может представлять для людей с «комплексом отличника», которым хочется всегда все знать и делать лучше всех. Часто именно эта неосознаваемая установка создает благоприятную почву для развития синдрома эмоционального выгорания.

3. **Эмоциональные взаимоотношения с клиентами и подчиненными.** Естественно, что специалист любой профессии, работающий в коллективе, может сталкиваться с сильными эмоциями окружающих. Однако вероятность работы в эмоционально напряженных условиях у специалистов профессий категории «человек-человек» намного выше. Стрессогенность этого фактора связана еще и с тем, что к специалистам данной сферы предъявляются требования, которым необходимо соответствовать:

1. эмоциональная нейтральность;

2. умение проявлять эмпатию и сочувствие;

- умение справляться с сильными эмоциями клиентов и пациентов, сопротивляясь психическому заражению подобными эмоциями;

- умение справляться с собственными сильными эмоциями.

- **Профессиональная ответственность.** Неправильно принятое топ-менеджером решение может привести к развалу компании и безработице, а неправильно выписанный рецепт - к летальному исходу. Необходимость принимать ответственные решения, часто в ситуациях цейтнота также рассматривается психологами как стрессогенный фактор. Действие данного фактора усугубляется тем, что СМИ могут придать широкой огласке любые инциденты, случившиеся в области педагогики или здравоохранения.

- **Неспособность помогать или действовать эффективно.** Успех любого дела зависит от усилий обеих сторон — мастерства педагога и способностей ученика, компетентности менеджера и

мотивации работника, правильно подобранных методов лечения и желания больного вылечиться. К сожалению, усилия специалистов помогающих профессий не всегда приводят к положительным результатам в силу многих объективных и субъективных условий. В этом случае возникает чувство обиды на клиентов или ощущение собственной профессиональной беспомощности. Оба эти состояния разрушительны для специалиста.

**6. Изоляция от поддержки коллег.** У специалистов, работающих в сфере «человек-человек», большая часть времени проходит в общении с клиентами, персоналом или учащимися. Часто в течение рабочего времени нет возможности обсуждать с коллегами профессиональные проблемы или свое эмоциональное состояние. Такая ситуация провоцирует развитие профессионального и эмоционального выгорания. В связи с этим важно отметить, что защититься от данного стресс-фактора нам помогут наши друзья, не работающие в той же отрасли, что и мы, поскольку они смогут оказать нам эмоциональную поддержку и просто выслушать нас и посочувствовать. Однако профессиональную обратную связь нам могут дать только коллеги или специалисты, работающие в той же сфере, что и мы, а также участие в различных бабинтовских группах, ассоциациях, тренингах.

**7. Недостаточное моральное и материальное стимулирование.** К сожалению, низкие зарплаты людей, работающих в сфере помогающих отношении, негативно сказываются на уровне их самоуважения. Если в организации недостаточное материальное стимулирование не компенсируется хотя бы отчасти, понимающим отношением руководства и развитой системой нематериального поощрения, данный стрессор может привести к личностному кризису или развитию психосоматики.

Каждый из перечисленных выше факторов может стать причиной возникновения и развития синдрома эмоционального выгорания или профессиональной деформации. Умение осознавать и контролировать влияние данных факторов, с нашей точки зрения, является важным ресурсом стрессоустойчивости для любого специалиста, работающего в сфере «человек—человек».

## **ПОЗИТИВНОЕ МЫШЛЕНИЕ**

*Цена величия — это ответственность за каждую свою мысль.*

У. Черчилль

Несомненно, что позитивное мышление влияет на выбор копинг-стратегий, а склонность мыслить позитивно является важным ресурсом стрессоустойчивости. Один из самых известных специалистов в

области изучения оптимизма и пессимизма доктор М. Зелигман отмечает:

- то, как мы думаем, особенно о здоровье, может изменить наше здоровье;
- оптимисты гораздо реже подхватывают инфекционные болезни, чем пессимисты;
- у оптимистов обычно более здоровые привычки, чем у пессимистов;
- наша иммунная система лучше функционирует, если мы настроены оптимистично;
- есть свидетельства, что оптимисты живут дольше пессимистов.

Впервые интерес к влиянию мышления на здоровье проявили представители **рациональной психотерапии** в начале XX века. Швейцарский невропатолог Эмиль Дюбуа считал, что неврозы развиваются на основе ошибочных умозаключений и должны лечиться посредством логических доказательств и коррекции неправильного мышления пациентов. Подобное мышление, как правило, характеризуется непоследовательностью, противоречивостью и бездоказательностью.

Создатель рационально-эмотивной терапии Альберт Эллис на основе многолетних исследований составил подробный список иррациональных убеждений. Иррациональные установки — это мысли, представляющие собой неадекватное отражение действительности и в силу этого мешающие успешно" адаптации личности. Позднее он обнаружил, что основных иррациональных убеждений четыре. Каждая установка имеет свои особые слова-маркеры: «должен/не должен», «любой ценой», «ужасно», «кошмар», «необходимо», «кровь из носу» и т.д.

Установка долженствования обращена к себе, другим людям, окружающему миру: «Я должен добиваться успеха и получать одобрение значимых других», «Вы должны хорошо ко мне относиться» и т.д.

Установки катастрофизации, которые преувеличивают негативные последствия стрессовых ситуаций: «Это событие погубит мою карьеру», «Этот кризис невозможно пережить!» и т. д.

Установка обязательной реализации своих желаний: «Условия, в которых я живу — окружающая среда, общественные отношения, политическая обстановка, — должны быть устроены так, чтобы я с легкостью, не прилагая больших усилий, получал все, что мне необходимо».

Оценочная установка проявляется в праве судить других людей по их поступкам («Женщины с яркой косметикой не могут быть хорошими работниками, они думают только о своей внешности») и видеть мир в черно-белых красках.

Осознание и изменение таких иррациональных суждений способствует лучшей адаптации человека и повышает его стрессоустойчивость.

## ПОЗИТИВНОЕ МЫШЛЕНИЕ И СТРЕСС

Если представители западной культуры обратили внимание на важность формирования позитивного мышления только в XX веке, то в восточной духовной практике издавна отмечается роль мышления в гармоничном развитии личности. Робин Шарма в своих книгах рассказал о восточных традициях работы с мыслями. Мудрецы Сиваны, обнаружив в своем сознании негативную мысль, карали себя тем, что отправлялись в долгое путешествие к сильному водопаду и стояли под ледяными струями столько, сколько могли вынести. Как только человек ловил себя на негативной мысли, он снимал со своего ожерелья одну четку и опускал ее в чашу. В среднем за день в уме среднего человека мелькает около 60 000 мыслей. Беспокойная мысль подобна эмбриону. Она начинается с малого, но постепенно растет и развивается. Вскоре она начинает жить своей жизнью.

Представители психонейроиммунологии считают, что отрицательные мысли приводят к отрицательным эмоциям, подавленности, депрессии и могут провоцировать развитие иммуносупрессии (состоянию подавленного иммунитета).

Наше мышление во многом зависит от стиля объяснения удач и неудач. М. Зелигман выделяет три критерия, используя которые мы анализируем события нашей жизни: постоянство, широта и персонализация [1997]. Депрессивным стиль объяснения неудачи является, если неудача приписывается **устойчивым** причинам («Так будет всегда»), **глобальным** («Раз эта девушка сегодня меня отвергла, то как мужчина я не состоялся, я и отчет на работе всегда сдаю позже всех, и работник я никудашный») и **внутренним**, то есть не учитывающим особенности ситуации и других людей, включенных в нее («Это я сам во всем виноват»). Многочисленные исследования американского ученого показали, что люди, склонные к депрессии, реагируют на плохие события, сосредоточиваясь на себе и обвиняя себя.

Для повышения стрессоустойчивости важно иметь эффективную стратегию оценивания собственных успехов и неудач.

## ДЫХАНИЕ И РЕЛАКСАЦИЯ

*Чем длиннее выдох, тем длиннее жизнь.*

### Тибетские врачи

**Роль дыхания в управлении стрессом.** В настоящее время дыхательные упражнения широко используются в различных анти-стрессовых программах. В приведенной выше таблице видно, что дыхательные методы могут быть использованы на протяжении всей

антистрессовой реакции. Для освоения навыков саморегуляции работа с дыханием является базовым навыком, основой саморегуляции, так как:

дыхание — естественный процесс регулирования нашего психофизиологического состояния, поскольку вдох активизирует работу больших полушарий мозга, а выдох — вызывает торможение в их работе;

дыхание — это единственная вегетативная функция, которая подчиняется контролю сознания. Мы не можем сознательно управлять работой внутренних органов, однако, управляя дыханием, мы оказываем воздействие на деятельность других органов и систем;

- саморегуляция дыхания может быть проделана нами в любых ситуациях (в момент переговоров, при общении с разгневанным клиентом, когда нас окружает много людей), так как не требует каких-то особых условий для выполнения (тишины, уединения и т. п.);

- дыхание является очень чувствительным индикатором уровня стресса и напряженности организма в целом. Именно поэтому контроль дыхания позволит нам быстро обнаружить начало стрессовой реакции;

- дыхательные техники можно использовать как самостоятельные методы саморегуляции, но для повышения эффективности их воздействия на них можно наслаивать любые другие методы. Неслучайно известный американский психотерапевт Дженетт Рейнуотер в момент столкновения со стрессовой ситуацией рекомендует задавать себе следующие вопросы:

1. Как я дышу? нумерация
2. Что я сейчас делаю?
3. Что я чувствую?
4. Как я хотел(а) бы вести себя в этой ситуации?

Сознательный контроль дыхания является одним из древнейших методов борьбы с напряжением. Древняя наука о здоровье и гармонии Аюрведа считает дыхание краеугольным камнем нашего здоровья, ведь за день мы вдыхаем от 10 до 12 тысяч литров воздуха. Многие болезни связаны с нарушением дыхательного цикла. Более трех тысяч лет назад целители Аюрведы назначали дыхательные упражнения как лекарство при многих заболеваниях. Умение управлять своим дыханием развивалось в древнем Китае в практиках цигун, тай-чи, техниках боевых искусств, а также в древней Индии в практике хатха-йоги.

Йоги называют дыхание самой важной из всех функций тела, так как все остальные функции находятся в зависимости от него. В йоге существует специальный набор техник пранаямы, направленный на контроль и сдерживание дыхания. «Прана» в переводе с санскрита означает «жизнь, дыхание, жизненная энергия». Йоги считают, что прана — это космические флюиды, которые в сочетании с солнечной энергией дают жизнь. Именно поэтому в йоге разработана специальная

дыхательная гимнастика — пранаяма, направленная на улучшение вентиляции легких и уменьшение частоты дыхания. Главная цель практики пранаямы заключается в том, чтобы сделать дыхание медленным и редким. Люди, имеющие длительную практику йоги, дышат 1-3 раза в минуту. Однако все мастера предупреждают, что специально стремиться к такому режиму дыхания не надо, ведь в практике йоги главное — наблюдение за своими внутренними процессами, а не цель и не соревнование с самим собой.

У человека существует три основных типа дыхания: ключичное, грудное и диафрагмальное. Ключичное дыхание является самым коротким и поверхностным из всех трех. При таком дыхании происходит легкое поднятие ключиц вверх и небольшое расширение грудной клетки на вдохе. Грудное дыхание является более глубоким, так как при нем большее количество альвеол наполняется воздухом и сильнее расширяются доли легких. Грудное дыхание — это наиболее распространенный тип дыхания. Диафрагмальное (нижнее) дыхание является самым глубоким из всех видов дыхания. При этом типе дыхания наша легочная система получает максимальное количество кислорода. Только этот тип дыхания наполняет воздухом нижние отделы легких. Этот факт очень важен для нашего здоровья. Когда человек стоит вертикально, то в сосудах нижней трети легких содержится значительный объем крови, поэтому нижнее дыхание за один дыхательный цикл обогащает кислородом большую часть крови по сравнению с другими типами дыхания. При нервно-психическом напряжении наше дыхание становится более поверхностным, вследствие чего организм обеспечивается лишь минимальным количеством кислорода, что может негативно сказаться на нашем соматическом и эмоциональном состоянии и привести к некоторым вегетативным нарушениям.

## **ПОЗВОНОЧНИК И ДЫХАНИЕ**

Прямая спина позволяет человеку более глубоко дышать и чувствовать себя спокойнее. Согласно взглядам восточной медицины, позвоночник — это энергетический канал, связывающий нас с космической энергией. Действительно, когда мы следим за осанкой и не сутулимся, мы начинаем чувствовать себя более уверенно и спокойно. Образ уверенного в себе человека ассоциируется у нас, как правило, с прямой осанкой и гордо поднятой головой. При проведении дыхательных и медитативных упражнений очень важно держать спину прямой.

**Дыхание и психологические проблемы человека.** Многие родители замечали, что после громкого плача дети быстро успокаиваются. Почему? Это связано с тем, что плач заставляет ребенка дышать глубже, а это дает ему энергию, необходимую для расслабления.

Основатель биоэнергетики Александр Лоуэн [2007] считал, что, если бы люди дышали естественным образом, как дети и животные, уровень нашей энергетики был бы высок и мы бы редко страдали от

хронической усталости или депрессии. Женщины плачут чаще и легче, что освобождает их дыхание, улучшая работу сердца. На основании многолетней психотерапевтической практики Лоуэн выделил такие основные проблемы человека в дыхании, как: низкое осознание процесса дыхания, задерживание дыхания и поверхностное дыхание, то есть дыхание, в котором не участвует живот и таз. Сдерживая брюшное дыхание, мы теряем доступ к осознанию чувств, связанных с переживанием глубокой печали, отчаяния и сексуальности.

## МЕТОДЫ РЕЛАКСАЦИИ

*Когда человек спокоен,  
сложное становится  
простым.*

Китайская пословица

**«Реакция релаксации».** В обычной жизни мы напрягаем мышцы, чтобы подготовить организм к действию. Однако состояние стресса часто вызывает сильное напряжение определенных групп мышц, хотя никакого действия после этого напряжения не происходит. В результате в мышце образуется мышечный зажим. В практике йоги, например, считается, что если какая-то часть тела напряжена, в нее не поступает энергия. Техники релаксации направлены на осознание мышечных зажимов и развитие навыков расслабления мышц.

Термин «реакция релаксации» был предложен известным американским кардиологом доктором Гербертом Бенсоном для определения состояния, противоположного реакции «бей-беги», характерной для стресса. Бенсон предлагал своим пациентам медленно вдыхать через нос (используя брюшное дыхание) и так же медленно выдыхать через рот. Именно такое размеренное, глубокое и замедленное дыхание вызывает в действие «реакцию релаксации». Перечислим важнейшие характеристики глубокой релаксации:

- замедление и углубление дыхания;
- замедление сердцебиения;
- увеличение притока крови к конечностям;
- расслабление мышц;
- замедление и нормализация обменных процессов;
- нормализация деятельности гормональной системы.

Г. Бенсон заметил, что если больным удастся добиться релаксации хотя бы по одному из указанных выше показателей, то это повлечет за собой целую цепочку позитивных изменений в теле. Из всех показателей легче всего оказывать влияние на дыхание, так как оно легко поддается контролю со стороны сознания. Вот почему на антистрессовом тренинге целесообразно начинать знакомство с техниками саморегуляции именно с работы над дыханием.

Реакция релаксации вызывает не только снижение мышечного напряжения и уровня холестерина в крови, но и изменяет артериаль-

ное давление, частоту сердечных сокращений, снижение темпа обмена веществ и некоторые другие физиологические показатели. Поэтому люди, принимающие медицинские препараты, должны учитывать, как данные лекарства будут сочетаться с эффектами релаксации.

Врач Лила Хендерсон [2003], чтобы понять, надо ли человеку начинать учиться релаксации, предлагает ответить на следующие вопросы:

Бывает ли у вас головная боль или боль в спине?

Вы скрипите иногда зубами?

Вам приходилось замечать, как во время разговора по телефону вы вдруг резко стискиваете зубы?

Вы легко впадаете в панику?

Вас выбивает из колеи даже легкая обида?

Ваше дыхание бывает учащенным и поверхностным?

Вы часто вздыхаете или зеваете?

Если вы ответили положительно хотя бы на один из этих вопросов, то вам следует освоить и применять какие-либо техники релаксации для избавления от вышеперечисленных симптомов.

По мнению специалистов, неважно, какой именно метод вы используете для релаксации, главное, чтобы он был эффективен для вас лично. Не существует единого универсального метода релаксации, подходящего всем людям. Поэтому каждый человек должен методом проб и ошибок подобрать наиболее подходящую для себя технику. Для определения эффективности любой техники важно практиковать ее не меньше недели, только в этом случае мы сможем понять, подходит ли она нам, а также почувствовать какой-либо оздоравливающий эффект.

**Прогрессивная мышечная релаксация.** В 1922 году американский психолог и физиолог Э. Джейкобсон обнаружил прямую связь между напряжением поперечно-полосатых мышц и психической усталостью. Однако «заставить» мозг отдохнуть современному человеку, постоянно думающему о своих проблемах, достаточно сложно. Джейкобсон предложил более удобный вариант: расслабить мышцы, и тогда мозг станет тоже отдыхать. Американский врач говорил, что беспокойному разуму не место в спокойном теле. Он придумал десятки упражнений для снятия мышечного напряжения. Джейкобсон обнаружил, что различные эмоции вызывают напряжение скелетной мускулатуры в строго определенных для каждой эмоции участках тела. Например, было обнаружено, что депрессивные состояния вызывают напряжение дыхательной мускулатуры, страх и тревожность повышают напряжение мышц голосового аппарата и затылочные мышцы. Джейкобсон заметил также, что ощущение слабости и утомления у больных невротами связано с постоянно повышенным тонусом определенных групп мышц. Для обучения технике прогрессивной мышечной релаксации пациенту предлагают резко и сильно напрягать мышцы тела, а затем расслаблять их, обращая особое



внимание на переживание чувства расслабленности тела. Полный курс обучения релаксации по методу Джейкобсона проводится под руководством инструктора и занимает несколько месяцев. В настоящее время существует много упрощенных вариантов метода прогрессивной релаксации. В Приложении 10 мы приводим краткий вариант прогрессивной релаксации.

**Маска релаксанта.** Джейкобсон считал, что наиболее важно, чтобы пациенты научились расслаблять лицо. В практике йоги одним из важных механизмов поддержания хорошего самочувствия также является постоянный контроль сознания за уровнем напряжения мышц лица. Если какая-либо мышца напряжена, ее следует сразу расслабить. Поддерживая оптимальный мышечный тонус, мы тем самым оберегаем мозг от перенапряжения.

Для использования на тренинге можно предложить маску релаксанта в модификации доктора М. И. Буянова [1986], которая, на наш взгляд, наиболее проста для освоения.

Эффективным методом снижения уровня психического напряжения личности является и применение техники релаксации в сочетании с элементами психотерапии. Наиболее яркий пример такого подхода — методика «систематической десенсибилизации» Дж. Вольпе.

**Музыка и релаксация.** Дыхательные, релаксационные и медитативные упражнения вызывают больший эффект расслабления и сосредоточения на своих внутренних ощущениях, если используется специальное музыкальное сопровождение. Известно, что прослушивание музыки легко вызывает какие-либо ассоциации и образы у слушающих ее людей. Музыка может напомнить нам какие-то эмоциональные события из прошлого, а также заставляет переживать те эмоции, которые в нее заложил композитор. Это относится к музыкальным произведениям, хорошо знакомым слушателям, имеющим определенную мелодическую структуру, повторы, припевы.

Музыка для релаксации должна отвечать особым требованиям и помогать слушающим погружаться в мир собственных ощущений. Для этого удобнее всего использовать специальную медитативную музыку. Условно можно выделить три вида музыкальных произведений, которые используются для релаксации:

- электронная музыка, созданная на синтезаторе (музыка Electronic New Age: Китаро, Хоси, Марк и др.);
- музыка, написанная самой природой, которая может состоять из шума прибрежных волн, пения птиц, журчания ручья. Эти природные звуки могут быть также включены в электронную музыку (например, Dan Gibson «Solitudes Pasific Suite» и др.). На наших тренингах мы часто используем медитативную музыку, написанную Санкт-петербургским композитором и мастером йоги Е. Н. Серебряковым;
- специальная музыка, используемая в восточных храмах. Эта музыка, однако, может оказаться сложной для восприятия

неискушенного слушателя, не обладающего опытом медитативной практики.

Медитативная музыка не должна звучать громко и заглушать голос ведущего и его инструкции.

## **ВИЗУАЛИЗАЦИЯ КАК МЕТОД САМОРЕГУЛЯЦИИ И ОЗДОРОВЛЕНИЯ**

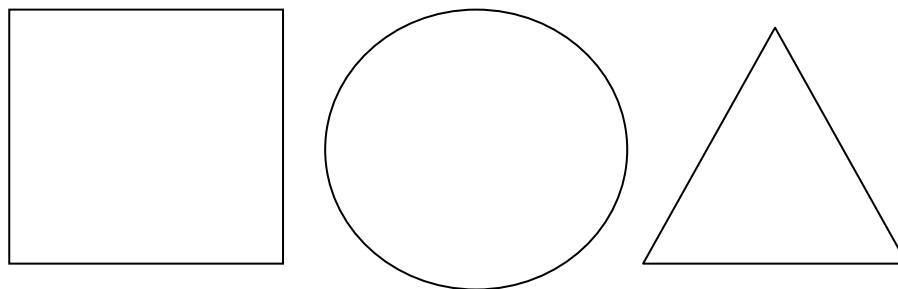
*Если я могу себе что-то представить, оно станет реальным.*

Ричард Бах

Большую часть жизни мы используем логическое мышление для анализа наших проблем и для улучшения адаптации к жизненным ситуациям. Визуализация активизирует работу правого, образного полушария, что само по себе уравнивает и гармонизирует работу мозга. Известно, что наше тело реагирует на мысленные образы так же, как на реальные события. Если мы будем представлять себе, как разрезаем желтый сочный лимон, мы тут же почувствуем выделение слюны во рту. Сегодня доказано, что визуализация может вызывать изменение скорости в крови, концентрацию сахара в ней, влияет на процесс пищеварения и работу сердца, способна изменить мышечный тонус. Исследования ученых (Ж. Рену, Н. Холл, Х. Безедовски и др.) показали, что визуализация воздействует и на иммунную систему [Алман, Ламбру, 1995]. Таким образом, используя направленное воображение, мы можем программировать работу нашего тела и психики. Эффективность использования визуализации сегодня многократно доказана, а область применения широка — в медицине, спорте, обучении, консультировании, коучинге.

Специалисты в области НЛП считают, что большинство людей относится к разряду визуалов — тех, у кого большая часть информации перерабатывается зрительным анализатором. Однако образное мышление могут развивать и представители других ведущих модальностей. Мы приводим ряд развивающих упражнений, разработанных доктором М. Самюэльсом и Н. Самюэльс [цит. по: Алман, Ламбру, 1995].

1. Внимательно посмотрите на одну из геометрических фигур на рисунке. Закройте глаза и попытайтесь нарисовать ее в уме.



2. Внимательно рассмотрите в течение нескольких мгновений какой-либо трехмерный предмет — яблоко, телефон, чашку. Закройте глаза и представьте этот предмет как можно подробнее и ярче.

Представьте школьный класс, где вы учились в детстве.

Представьте свою квартиру, мысленно пройдите по комнатам.

Представьте кого-нибудь из знакомых.

Представьте свое отражение в зеркале.

Эти упражнения просты в упражнении и требуют для выполнения меньше минуты. Для тренировки воображения их следует выполнять ежедневно в течение месяца.

В настоящее время приемы визуализации описаны в психологической литературе достаточно полно. Впервые интерес к данному методу возник благодаря исследованиям врачей-супругов Саймонтон, успешно применивших метод визуализации в работе с онкологическими больными в начале 1970-х годов Карл Саймонтон. Врач, радиоонколог, директор Далласского центра онкологических исследований (США) и его жена Стефани Мэтьюз-Саймонтон, психолог, совместно с другими докторами Центра проводили специальные психологические тренинги со 159 неизлечимыми пациентами, которым оставалось жить менее года. В результате комплекса медико-психологических мероприятий четверть пациентов перешли в категорию практически здоровых, а остальные прожили от двух и более лет. Перед проведением визуализации Саймонтоны предлагали больным расслабиться, используя упражнения на прогрессивную релаксацию, разработанные Э. Джейкобсоном. Использование данного метода в течение 1015 минут 3 раза в день улучшало состояние пациентов. Саймонтоны предлагали больным создавать образ собственной иммунной системы, во много раз превышающей по силе раковые клетки. Однако, чтобы применение этого метода давало результаты, образы действительно должны быть яркими, устойчивыми и должны воспроизводиться клиентом в течение указанного времени. Саймонтоны обнаружили, что больные, лечение которых шло медленно и неэффективно, в своих образах представляли раковые клетки как более мощного противника, чем образы, связанные с приемом таблеток и химиотерапией.

Техника визуализации может использоваться как самостоятельный метод регуляции эмоциональных состояний, а может включаться в другие методы релаксации (АТ, прогрессивную релаксацию Джейкобсона, самовнушение и т. д.).

## **Что такое психическое здоровье.**

### **Здоровье и счастье:**

Психическое здоровье — это не состояние непрерывного блаженства, а взаимодействие как отрицательных, так и положительных эмоций и настроений. Слово «здоровье» первоначально означало «целостность». Психически здоровые люди пытаются сбалансировать и развить различные стороны своего «я» — физическую, психическую, эмоциональную, а иногда и духовную. Они ощущают целесообразность своего существования, контролируют свою жизнь, чувствуют поддержку окружающих и сами оказывают помощь людям.

Психологи считают, что душевное здоровье человека зависит не столько от событий, происходящих в его жизни (даже самых неблагоприятных), сколько от его реакции на них. Люди, пережившие тяжелую психологическую травму, часто одерживают победу над болью, страхом и одиночеством благодаря установке, которую они сами задают своей психике. Открытая, активная, оптимистичная позиция помогает превозмогать беды.

Негативная, жесткая, негибкая позиция снижает шансы в борьбе с неизбежными стрессами и не дает в полной мере порадоваться успеху, когда он приходит. Отстраненный, пораженческий взгляд на жизнь отрицательно воздействует и на физическое здоровье. Исследования показали, что у людей, которые сами решают, как им жить, заболеваемость и смертность в 2 раза ниже, чем у тех, которым выбор навязывается. Действительно ли некоторые особенности личности предрасполагают к тем или иным заболеваниям?

На этот вопрос нет однозначного ответа. Еще недавно считалось, что личности нетерпеливые, не жалеющие себя на работе, требовательные к себе и другим люди — входят в группу риска некоторых «стрессовых» заболеваний. В настоящее время возобладало мнение, что некоторые черты личности этого типа, такие, как активность или честолюбие, оказывают на здоровье скорее положительное воздействие. А вот враждебное, агрессивное поведение действительно вредит здоровью.

Врачи внутри этого типа различают две группы:

— к первой они относят постоянно раздраженных людей, склонных к социальной изоляции,

— ко второй — тех, кто, обладая характерными чертами, все же стремится поддерживать со всеми хорошие взаимоотношения.

Более значимое влияние на психическое здоровье оказывает не принадлежность к жесткому типу или более мягкому типу, а то, являетесь ли вы психологически стойким, цельным человеком, чувствующим ответственность за собственную судьбу, рассматривающим те или иные изменения как источник новых возможностей, а не неприятностей. Именно у таких людей менее

вероятно развитие «стрессовых» заболеваний — язвы желудка или гипертонии.

Это не означает, что у больных язвой или другими заболеваниями больше стрессов, скорее, они чаще негативно реагируют на жизненные трудности. К тому же они не умеют давать волю своим чувствам, а копят их внутри себя. Эмоционально зависимые люди легко поддаются внешнему давлению, ощущают безнадежность. У них-то нередко и развивается депрессия. Позитивный подход к решению жизненных проблем, разнообразие интересов, умение выразить свои чувства, бережное отношение к семье и окружающим — таков рецепт хорошего самочувствия.

Как выразить свои эмоции:

Правда ли, что женщинам легче выразить свои чувства, чем мужчинам?

— Женщины и мужчины испытывают сходные эмоции, но выражают их совершенно по-разному.

— Женщины гораздо более откровенны. Похоже на то, что женщинам легче выразить свои чувства, к какому бы слою общества они ни относились.

— Существует, однако, 2 исключения: раздражение и сексуальное возбуждение.

— В раздражающих ситуациях мужчины приходили в сильно возбужденное состояние, а женщины говорили лишь о своей обиде, разочаровании или печали.

— При показе эротических роликов у всех мужчин, по их свидетельству, возникало сексуальное возбуждение, тогда как почти половина женщин утверждали, что не испытывают его.

— Всякое подавление эмоций вредно для обоих полов. Мужчин оно лишает возможности более «мягкого» реагирования, а у женщин вызывает излишнюю «персонификацию» трудностей и тенденцию к самообвинениям.

Воспитание уверенности в себе:

— Отстаивайте свою точку зрения, и вы не станете на себя сердиться, накапливать недовольство собой.

— Помните, как бы вы себя ни повели, никогда не поздно высказать свое мнение и обозначить свою позицию.

— Чтобы стать более настойчивым, необходимо больше уважать собственное мнение и чувства и уметь их выражать.

— Постарайтесь разобраться, как вы относитесь к той или иной ситуации, независимо от того, что думают о ней другие.

— После того как вы объясните вашу точку зрения, предложите конструктивные пути решения проблемы, которые приемлемы для вас.

Анна Жилина

## **ФАКТОРЫ, СПОСОБСТВУЮЩИЕ ВОЗНИКНОВЕНИЮ И РАЗВИТИЮ КОНФЛИКТА**

1. Перебивание партнера.
2. Принижение партнера.
3. Высказывание негативных оценок в отношении партнера, его слов, поступков.
4. Подчеркивание разницы между собой и партнером.
5. Преуменьшение вклада партнера в общее дело и преувеличение своего вклада.
6. Мелочные придирки.
7. Искусственное создание дефицита времени для решения проблемы.
8. Резкое убыстрение темпа беседы.
9. Полное непонимание или нежелание понять партнера.
10. Отсутствие или потеря эмоционального контакта с партнером.
11. Избегание пространственной близости и контакта глаз с партнером.

### **Поведение в напряженной конфликтной ситуации**

#### **Фаза 1.** Настройка на партнера.

1. Не замыкайтесь в беседе на себе, на своем состоянии, на своих мыслях.
2. Старайтесь смотреть в глаза партнеру, на его лицо, руки, позу, следить за изменениями выражения лица и позы.
3. Пытайтесь мысленно встать на место партнера и понять, какие события привели его в конфликтное состояние.
4. Попытайтесь поставить себя на место партнера и почувствовать: «А каково бы было мне в этом состоянии?»

#### **Фаза 2.** Перестройка поведения партнера (Техники выравнивания напряжения).

1. Дайте партнеру выговориться и сделайте паузу.
2. Скажите о том впечатлении, которое производят на вас слова партнера.
3. Скажите о состоянии: а) своем, б) партнера.
4. Подчеркните свою общность с партнером.
5. Подчеркните значимость мнений и суждений партнера для вас.
6. Обратитесь к фактам.
7. В случае вашей неправоты немедленно признайте ее и предложите выход из ситуации.
8. Сохраняйте самообладание.
9. Ведите себя корректно и даже подчеркнуто вежливо.
10. Повторяйте самые неразумные слова партнера.
11. Если партнер слабее вас или имеет более низкий статус, покажите ему, что вы понимаете его состояние.

### **Рекомендации**

1. Не замыкаться на себе.
2. Следить за поведением партнера.
3. Вставать на место партнера.
4. Сочувствовать.

### **Правила ведения конфликтного разговора**

- Сначала объективно опишите ситуацию и содержащуюся в ней проблему.
- Негативные чувства не нужно скрывать, они должны быть выражены открыто. Кроме того, не нужно извиняться за испытываемые чувства.
- Претензии высказываются к конкретному поведению, событиям, действиям партнера, а не к его личности.
- Прошлое и будущее оставьте в покое, находите конкретное решение в конкретной ситуации.
- Открыто высказывайте свои желания.
- Скажите, что вы конкретно сделаете для вашего партнера, если он выполнит ваши желания.
- Спросите партнера, видит ли он какое-либо другое решение возникшей проблемы.

*Когда вы слушаете:*

1. Пересказывайте то, что говорит партнер.
2. Не принижайте значимости чувств и желаний партнера.
3. Покажите, что вы принимаете и уважаете партнера, но сами имеете право на собственную точку зрения.
4. Предлагайте варианты.
5. Отмечайте общее в ваших позициях.

**Ауторелаксация и саморегуляция:  
игры и упражнения, которые способствуют снятию  
мышечного и эмоционального напряжения, на преодоление  
расторженности, на тренировку выдержки и контроль  
импульсивности.**

➤ **«Восковая скульптура».** Участники сидят в кругу с зажмуренными глазами и создают по очереди друг из друга одну и ту же скульптуру, оставаясь в вылепленной позе, пока не будет завершена последняя «копия».

➤ **«Живая картина».** Участники создают «живую картину» - сценку на любой сюжет, замирают и ждут, пока ведущий отгадает название картины.

➤ **«Скамейка запасных».** Во время проведения любой подвижной игры участники договариваются, что тот, кто выбывает, должен сидеть на скамейке запасных, т.е. на специально подготовленном стуле, до завершения игры. Если он встанет или будет крутиться, то команда получает штрафное очко.

➤ **«Автомобиль».** Участники представляют себя деталями машины (колеса, двери, капот и др.), из которых один участник собирает автомобиль. После этого он садится в автомобиль и делает несколько кругов по комнате.

➤ **«Альпинисты».** Участники группы делятся на две команды. Члены команд по очереди должны пройти вдоль свободной стены, держась за нее как минимум 3 конечностями. Кто оторвал или передвинул сразу две конечности, тот «упал в пропасть» и должен вернуться на старт. Побеждает та команда, которая всем составом первой достигнет противоположного угла. Эта игра также содействует интеграции группы.

➤ **«Земля и воздух».** Участники стоят в кругу. Один из игроков кидает вверх мяч и называет какое-то слово, например, птицу, насекомое и др. Если называется существо, которое передвигается или бежит по земле, необходимо поймать мячик, когда он отскочит от земли. Если называется существо, которое летает, мячик нужно поймать в воздухе. Тот, кто ошибся, выходит из круга.

➤ **«Съедобное - несъедобное».** Участники стоят в кругу и кидают друг другу мячик. При этом они называют разные предметы. Если предмет съедобный, мячик надо поймать. Если нет - оттолкнуть. Тот, кто ошибся, выбывает из игры.



➤ **«Сила честности».** Участники делятся на две команды. Каждый член команды должен «честно» сделать отжимание от пола. Если у него не получается, ему на смену приходит партнер по команде, а он становится в конце шеренги. Побеждает та команда, которая быстрее отожмется 100 раз.

➤ **«Запрещенные движения».** Ведущий становится перед участниками игры. Они следят за его движениями и повторяют все движения, кроме запрещенного, которое называется преждевременно. Тот, кто нарушает правила, выбывает из игры.

➤ **«Заколдованный».** Тренер предлагает выбрать ведущего. После этого все участники начинают ходить по комнате, как им хочется. По команде ведущего: «Стоп» - все замирают. Ведущий пытается развеселить «заколдованных». Если это удастся, «расколдованный» присоединяется к ведущему. Игра заканчивается, когда все участники «расколдованы». Выигрывают наиболее стойкие. Первый «расколдованный» становится ведущим.

➤ **«Слушаем себя»:** Сесть в удобной позе, в течение 1-2 минут закрыть глаза, расслабиться и подумать: что каждый чувствует, какое у него настроение. В это время на доску повесить плакат различных эмоциональных состояний: Радость; злость; страх; грусть; удивление; спокойствие. Попросить детей рассказать, как они себя чувствуют (не открывая глаз), какое у них настроение. После открыть всем глаза и посмотреть на схему. Описать. Зарисовать в дневнике свое состояние.

➤ **«Радуга»:** Сесть удобно, представить себе легкую, воздушную радугу, прекрасную игру красок и себя в спокойном, приятном, расслабленном состоянии, отдыхающим. Обсуждение чувств. Затем встать, потянуться, изобразить руками над головой дугу радуги.

➤ **«Передача энергии»** Вообразите перед собой какой-то источник энергии. Он согревает вас, он дает вам энергию. Постарайтесь ощутить, как энергия воздействует на переднюю часть вашего тела. Вдохните ее. Представьте такой же источник за вашей спиной. Почувствуйте, как волны энергии скользят вниз и вверх по вашей спине. Поместите энергию справа (слева). Ощутите ее воздействие. Вообразите источник над головой. Под ногами. Она накаляет ступни, затем поднимается вверх по вашему телу. Представьте, что вы посылаете энергию кому-то из ваших близких.  
Делайте это упражнение, когда вы ощущаете упадок сил и энергии.

➤ **«Дерево»** Надавить пятками на пол, руки в кулаки, крепко сцепить зубы. Ты – крепкое, могучее дерево, у тебя сильные корни и никакие ветры тебе не страшны. В сложных жизненных ситуациях, когда на душе «кошки скребут», хочется плакать или драться – стань сильным и могучим деревом, скажи себе, что ты сильный, у тебя все получится и все будет хорошо. Это поза уверенного в себе человека.

➤ **«Перышко»** Ходите по комнате, ощутите свое тело... Представьте, что вы превратились в нечто очень-очень легкое – а именно в маленькое перышко. Начните двигаться так, чтобы ваше тело выражало легкость, изобразите парение, танец перышка, носимого ветром. Постепенно перышко успокаивается и летит на место.

➤ **Для дошкольников**

а) Вы держите в кулачках что-то очень ценное, дорогое для вас и кто-то хочет у вас это отнять. Вы сжимаете кулачки все крепче и крепче...еще крепче, уже побелели косточки, кисти начинают дрожать... но вот обидчик ушел, и вы разжимаете свои кулачки, пальцы становятся расслабленными, кисти рук спокойно лежат на коленях...они отдыхают...

б) Представьте себе полянку, на которой растет мягкая травка-муравка, вы лежите на ней, как на перине, над вами склоняет головку полевой цветок, слышится пение птиц, стрекотание кузнечиков, ваши глаза закрыты и вы чувствуете, как нежные лучики солнца гладят ваши лоб, щеки, дотрагиваются до ваших губ и рисуют улыбку...вам хорошо, приятно... А теперь потянитесь и на счет «три» откройте глаза. Вы чудесно отдохнули.

в) Все вы – воздушные шарики, очень красивые и веселые. Вас надувают, и вы становитесь все легче и легче, поднимаетесь все выше и выше. Веревочка оторвалась, и вы летите туда, куда дует теплый ласковый ветерок. Вам легко, спокойно, хорошо, вы видите сверху полянки, ручейки, домики... Но вот пришло время возвращаться домой... Вы снова в этой комнате... Потянулись и на счет «три» открыли глаза.

г) Закройте глаза и представьте, что вы – цветочек, который еще не распустил свои лепестки. Но вот лепестки начинают раскрываться, цветок медленно-медленно распускается... и совсем раскрылся. Лепестки тянутся к солнышку, потянулись, потянулись... Откройте глазки. Встряхните руками. Потянитесь еще раз. Вы отлично отдохнули. Представьте свой любимый цветок. Мысленно возьмите его

в руки. Нежно прикоснитесь к его лепесткам. Почувствуйте запах. Представьте себе, как приятно вам видеть его.

д) **Поза покоя.** Сесть поближе к краю стула, опереться на спинку, руки свободно положить на колени, ноги слегка расставить. Формула общего покоя произносится медленно, тихим голосом, с длительными паузами.

Все умеют танцевать,

Прыгать, бегать, рисовать,

Но не все пока умеют

Расслабляться, отдыхать.

Есть у нас игра такая –

Очень легкая, простая,

Замедляется движенье,

Руки на коленях,

Кулачки сжаты,

Крепко, с напряженьем

Пальчики прижаты (сжать пальцы)

Пальчики сильней сжимаем-

Отпускаем, разжимаем.

Исчезает напряженье...

И становится понятно

Расслабление приятно!

Легко поднять и уронить расслабленную кисть.

Знайте, девочки и мальчики:

Отдыхают ваши пальчики

Отдыхают... Засыпают...

ж) **«Волшебный сон»**

Наши руки отдыхают...

Ноги тоже отдыхают ...

Напряженье улетело...

И расслаблено все тело,

Губы не напряжены, Приоткрыты и теплы,

И послушный наш язык

Быть расслабленным привык.

Дышится легко...ровно...глубоко...

➤ **«Маяк»** Представьте маленький скалистый остров вдали от земли. На вершине острова маяк. Вообразите себя этим маяком, стоящим на скале. Ваши стены толстые, прочные, даже сильные ветра, постоянно дующие на острове, не могут вас покачнуть. Из окон верхнего этажа вы посылаете мощный пучок света, служащий ориентиром для судов. Помните об энергетической системе, которая поддерживает постоянство вашего света, являющегося символом безопасности. Теперь постарайтесь ощутить внутренний источник света в себе, который никогда не гаснет. Используйте когда чувствуете себя беззащитным и покинутым.

➤ **«Уровень счастья»** Сядьте удобно. Сделайте несколько полных вдохов и выдохов. Спросите себя, каков ваш уровень счастья сейчас? Как обычно 100%? Если да – примите мои поздравления. Если

нет – скажите, что вам мешает его иметь? Вы тревожитесь о будущем? Вас беспокоит что-то в прошлом? Вы сравниваете себя с кем-то? Вы чувствуете, что вас кто-то обидел? Вы хотите кому-то отомстить? Вы чувствуете, что все бесполезно, безнадежно? Если вы ответили утвердительно на какие-то вопросы, составьте список того, за что вы благодарите судьбу в данный момент (все что стоит благодарности). Каков ваш уровень счастья сейчас? Используйте, когда чувствуете себя несчастным.

➤ **«Напиши свое имя»** Сейчас я попрошу вас сделать нечто необычное, то что вы никогда не делали. 1 минуту постоит выпрямившись, ощутите свое тело. Топните каждой ногой. Вы готовы. Возьмите себя за локоть и напишите локтем в воздухе свою фамилию. Когда сделаете, поднимите руку вверх в «виктории». Теперь сконцентрируйтесь на правом бедре, напишите им имя вашего друга. Левым – имя человека, которым вы восхищаетесь. Тоже руку вверх. Попробуйте писать головой дату вашего рождения. Две руки вверх.

➤ **Рисунок по Юнгу.** Цель: спонтанно выразить свои эмоции, снять агрессию. Рисование каракулей. Чистый большой лист. Поставить точку и от нее очень легко, не отрывая ручки от бумаги, вести. Долго (до 30 минут), чтобы отключить процесс сознания. После окончания – на что похоже? (может ситуация, объект, образ...). Окончание, когда у человека на лице появится улыбка.

➤ **«Настроение».** Начните ходить по комнате, ощутите свое тело. Вспомните, с каким настроением начали упражнение, выразите его походкой. Не разговаривайте и не обращайтесь на других. Теперь выразите: вы устали; совершенно счастливый человек, получивший чудесного известие; как пугливый человек; как лунатик; тот у кого нечистая совесть; как гений, получивший Нобелевскую премию; канатоходец по проволоке; придумайте что-то свое; вернитесь на свое место и выразите всем своим телом настроение в данный момент. После долгой сидячей работы. Развивает фантазию, воображение, готовность экспериментировать с образом своего «Я»

➤ **Голосовая эмоциональная «разрядка».** Сделать выдох, затем медленно глубокий вдох и задержать дыхание, пока я говорю. Теперь на выдохе надо выкрикнуть любые слова, пришедшие в голову, а если нет слов – издать резкий звук, все что угодно. Вперед. Крик – глубоко терапевтическое воздействие. Психологическое очищение.

➤ **Быстро привести себя в рабочее состояние.** (30 секунд) Массаж: точка в центре ладони. Точка в конце складки большого пальца. Точка под коленом на высоту ладони – точка долголетия.

➤ **«Возьми себя в руки».** Как только ты чувствуешь, что забеспокоился, хочется кого-то стукнуть, что-то кинуть, то обхвати ладонями локти и сильно прижми руки к груди – это поза выдержанного, сильного человека.

➤ **«Сбрось усталость».** Расставить широко ноги, согнуть их немного в коленях, согнуть тело и свободно опустить руки, расставить пальцы, склонить голову к груди, приоткрыть рот. После этого сначала покачаться вперед назад, в стороны, затем резко встряхнуть головой, руками, ногами, телом. «Ты стряхнул свою усталость. Что-то еще осталось, повтори».

➤ **Раскомплексованность, снятие стресса, враждебности к людям.** 10 человек стоят в 2 круга. Один круг идет в одну сторону, а другой – в другую. По сигналу останавливаются и играют каждый свою роль, стоя друг против друга. Внутренний круг обвинитель, внешний – защищается. Предполагаемые пары: милиционер – нарушитель; продавец – покупатель; родственники, которые давно не виделись; ребенок – родитель. Говорят сразу до 3-х минут и пошли дальше. Смена ролей. Дальше.

➤ **«Круг счастья».** Сесть, закрыть глаза. Представить круг вашего счастья, что вы видите, какой он, какие звуки слышны, что ощущаете, а теперь войдите в этот круг. Что вы видите, что вы слышите, чувствуете, насладитесь этим счастьем и возьмите столько, сколько вам надо. Обсуждение.

➤ **«Центр тяжести»** Участникам предлагается определить, где человек имеет центр тяжести. Для этого необходимо сесть, встать, походить как кошка. Найдите центр тяжести кошки. А где центр тяжести обезьяны, петуха, рыбы, воробья? Выполните движения и действия, которые характерны этим животным. Животные и маленькие дети наилучший пример отсутствия мышечных зажимов.

➤ **Глубокое дыхание.** Дыхание успокаивает нервную систему и притупляет эмоции. Мы можем избавиться от волнующих нас мыслей и можем контролировать их. А) глубоко вдохнуть носом, посчитать до 8, после постепенно выпускать воздух через рот (губы полуприкрыты), считая до 16 или больше – так долго, как сможете. Прислушайтесь к звуку воздуха, которое вы выдыхаете, и почувствуйте, как исчезает напряжение. Повторить 10 раз. Б) сядьте прямо, спина прямая и расслабленная. Положить руки на груди так, чтобы средние пальцы дотрагивались друг друга в центре грудной

клетки, дышите нормально. В какой-то момент соединенные пальцы начнут расходиться. Усиьте это расхождение, вдыхая глубже воздух.

➤ **«Потянулись - сломались».** Участники стоят, руки и тело вытянуты вверх (пятки от пола не отрывать). Ведущий предлагает потянуться вверх, выше, выше... Мысленно необходимо оторвать пятки от пола, чтобы стать выше (реального этого не делать). А теперь кисти рук будто сломались, повисли, сломались локти, плечи упали, повисла голова, вы сломались в талии, ваши колени подогнулись, вы упали на пол... Лежите на полу расслаблено, безвольно, удобно... Прислушайтесь к себе. Осталось ли напряжение? Сбросьте его.

➤ **«Перепад напряжения».** Предлагается максимально напрячь правую руку. Постепенно расслабить ее, в то же время, переводя напряжение на левую руку. Также постепенно расслабляя ее, переводя напряжение на левую ногу, затем правую ногу и т.д.

➤ **«Небо».** Сесть в кресло прямо, опираясь на спинку, но не напрягаясь. Ноги должны доставать до пола. Закрывать глаза. Представьте прекрасное голубое небо. По нему плывут облака. Вы наблюдаете за ними. Если вы о чем-то думаете, пусть ваши мысли летят вместе с тучками. Вы сосредоточены на небе. Человек, который смотрит на тучи – ваш внутренний наблюдатель, он всегда наблюдает за вашими мыслями. Внутренний наблюдатель очень спокоен, уравновешенный и счастливый. Вы чувствуете радость, тишину и спокойствие. Откройте глаза. Некоторое время сидите спокойно. А теперь медленно встаньте.

➤ **«Прочистка мозгов».** *Этот ритуал настраивает группу на освоение нового учебного материала; повышение креативности и активизация памяти; успокоить беспокойство группы; повысить самоуважение.* Пожалуйста, встаньте и потянитесь. Нам надо подготовиться к процедуре, которая может подарить нам бодрость духа. Встаньте прочно, ноги слегка расставьте, одну руку держите справа от головы на расстоянии примерно 20см от нее, другую – точно так же слева. Представьте себе, что вы держите в руках нить цветной шерсти. Представьте теперь, что вы тянете эту нить туда и обратно – через одно ухо, сквозь всю голову, через другое ухо. Оглянитесь вокруг – вы видите, что все остальные делают то же самое. Постарайтесь подстроиться к общей работе так, чтобы вы все тянули нить в едином ритме. Если теперь к нам кто-нибудь заглянет, мы объясним ему, что мы тут делаем: мы чистим мозги! Мы хотим ясно соображать, хотим, чтобы наши таланты могли раскрываться совершенно свободно. И вот теперь, когда наши мозги прочищены до блеска, мы готовы к новым учебным приключениям.

➤ **«Я – центр воли».** Сесть удобно, выпрямить спину. Закрывать глаза, несколько глубоких вдохов. Мысленно повторить « У меня есть тело, но я – это не мое тело. Мое тело может быть больным или здоровым, усталым или бодрым, но это не влияет на меня, на мое истинное. Мое тело – прекрасный инструмент для ощущений и действий во внешнем мире. Но они лишь инструмент. Я стараюсь, чтобы оно было здоровым, но – это не Я. У меня есть тело, но я – это не мое тело. У меня есть эмоции – но я – не мои эмоции. Мои эмоции многочисленны, изменчивы и противоречивы. Однако я всегда остаюсь собой, своим Я, радуюсь или горюю, спокоен или взволнован, надеюсь на что-то или отчаиваюсь. Поскольку я могу наблюдать, понимать и оценивать свои эмоции и более того управлять и владеть ими, то, очевидно, они не есть мое я. У меня есть эмоции, но Я – это не мои эмоции. У меня есть интеллект, но я – это не мой интеллект. Он достаточно развит и активен, он является инструментом для познания окружающего и моего внутреннего мира, но он – это не мое Я. Я – центр чистого самосознания. Я – центр воли, способный владеть и управлять моим интеллектом, эмоциями, физическим телом и всеми моими психическими процессами. Я – это постоянное и неизменное Я»

➤ **«Лифт».** Мы начинаем поездку в лифте. Вдохнуть носом. Когда вы выдыхаете, почувствуйте, как воздух начинает свой путь от живота. Снова вдохните – воздух поднимается на один этаж выше (желудок). Выдохните. Вдохните еще раз и поднимите лифт еще на один этаж (грудь). Выдохните. А теперь можно отправиться на чердак вверх по горлу к щекам и лбу. Почувствуйте, как воздух наполняет голову. Когда выдохните, то почувствуйте, что все напряжение и тревога вышли из тела.

➤ **«Воздушный шар»** Представьте себе, что в вашей груди находится воздушный шар. Вдохните через нос и полностью заполните легкие воздухом. Выдохните его ртом и почувствуйте, как он выходит из легких. Повторите, не спеша. Дышите и представляйте, как шар наполняется воздухом и становится все больше. Полностью выдохните ртом, как будто ветер постепенно выходит из шара. Делайте паузу и посчитайте до 10. Снов вдохните и наполните легкие воздухом. Задержите его на 3 минуты и представьте себе, что ваши легкие это два надутых шара. Выдохните. Почувствуйте, как воздух проходит по легким, горлу, рот. Повторите трижды, вдыхая и выдыхая воздух. Остановитесь и почувствуйте, что вы наполнены энергией, а напряжение исчезло.

➤ **«Огонь и лед»** По команде ведущего: «Огонь» - участники начинают интенсивно двигаться всем телом. Плавность и

интенсивность движений каждый выбирает сам. По команде: «Лед» - каждый застывает в той позе, напрягая все тело. Это упражнение хорошо выполнять для коррекции импульсивного поведения.

➤ **«Экран»** Сядьте в позе медитации. Сделайте несколько глубоких вдохов и выдохов. Представьте, что вы в кинотеатре, и смотрите на экран. Какие бы мысли вас не тревожили, просто смотрите за ними на экране и они постепенно исчезнут. Не сосредотачивайтесь на них. Просто смотрите, как они возникают и исчезают. Осознайте, кто наблюдает за вашими мыслями. Это внутренний наблюдатель, внутреннее «Я». Прислушайтесь к своему внутреннему голосу, к своему правдивому «Я». Это можно сравнить с чувством любви или радостью от встречи с приятелем, которого давно не видели. Наблюдайте. Вы замечаете свои мысли, но не сосредотачиваетесь на них. Оставайтесь в этом состоянии некоторое время. Затем откройте глаза.

➤ **«Океан».** Сядьте прямо в кресле, не напрягаясь. Можете сесть в медитативной позе. Представьте себе океан. Вы видите бескрайний водный простор, волны поднимаются и растут, разбиваются о песок у ваших ног, отползают назад. Продолжайте наблюдать, как волны набегают на берег и отступают назад. Если вы о чем-то думаете, ваши мысли относят волны. Смотрите на океан. Вы смотрите на волны, и чувство спокойствия наполняет вашу душу. Это – ваш собственный мир, наполненный спокойствием. Вы можете чувствовать его в любой момент. Откройте глаза. Если хотите, посидите несколько минут.

➤ **«Тропический остров»** Сядьте удобно. Зажмурьте глаза. Сейчас вы видите прекрасный волшебный остров. Это может быть место, где вы когда-то бывали, которое видели на рисунке или просто нарисовали в своем воображении. Вы – единственный человек на этом острове. Кроме вас там только животные, птицы и цветы. Какие звуки вы слышите? Какие запахи чувствуете? Вы видите чистый берег и воду. Поплавайте в море. Какое оно? Какая погода на вашем острове? Как вы себя чувствуете себя там наедине с собой? Заберите это чувство с собой в реальность, когда будете возвращаться. Теперь вы можете представлять себе этот остров, когда захотите.

➤ **«Марионетка»** Ведущий предлагает участникам представить себя куклами, стать прямо и замереть. Вы стали твердыми как Буратино. Напрягите плечи, руки, пальцы, представьте, что они деревянные. Напрягите ноги и колени и пройдите по комнате. Ваше тело деревянное. Напрягите лицо и шею, сморщите лоб, сцепите зубы. А теперь скажите себе: «Расслабься и размякни».



Расслабьте мышцы. Можете помассажировать одной рукой другую, кончиками пальцев помассировать лицо. А сейчас представьте себе, что вас подвесили за руку. Ваше тело находится в одной позиции, а все остальное болтается. Походите по комнате с подвешенной рукой. Теперь вас подвесили за шею, плечи, палец ... Упражнение можно выполнять с закрытыми глазами.

➤ **«Насос и надувная кукла»** Это упражнение выполняется в парах. С «надувной куклы» выпустили воздух. Она лежит расслабленная на полу. Партнер накачивает ее воздухом с помощью насоса: ритмично наклоняется вперед и произносит звук «с» на выдохе. Кукла постепенно наполняется воздухом, выравнивается. Дальше накачивать ее воздухом опасно: кукла может треснуть. Накачивание следует вовремя завершить. Время завершения накачивания определяется по состоянию напряжения тела куклы. После этого ее «сдувают», вынимая из нее насос. Воздух постепенно выходит из куклы, она «опадает». Это хорошее упражнение не только для расслабления-напряжения, но и на взаимодействие в паре.

➤ **«Морщины».** Ведущий предлагает членам группы принести на занятие зеркало. А теперь несколько раз вдохните и выдохните, возьмите в руки зеркало, посмотрите в него и широко улыбнитесь своему отражению. Дальше ведущий дает команду сморщить лицо: сначала лоб, затем брови, нос, щеки... Поднимите и опустите плечи. Расслабьте мышцы шеи и плеч... Расслабьте все мышцы лица.... Если кто-то чувствует напряжение, надо себе сказать: «Я спокоен...» - и еще раз попробовать расслабиться.

➤ **«Путешествие в волшебный лес»** Сядьте удобно. Можете закрыть глаза. Вы видите лес и деревья, кусты и цветы. В самой чаще стоит белая лавочка. Сядьте на нее. Прислушайтесь к звукам и наслаждайтесь запахом сосен. Вы слышите пение птиц, шелест травы. Представьте, что сказочные герои, которые живут в лесу, пришли к вам. Они рассказывают о своих тайнах, помогают отгадывать загадки, потешают вас. Подружитесь с ними. Как вы себя чувствуете? Вас ждет долгая дорога домой из вашего сказочного леса. Вы идете, смотрите вокруг, и разговариваете со своими новыми приятелями. Что они вам советуют? Прислушайтесь к их советам.

➤ **«Каким я буду через 5 лет»** Один из участников садится на «горячий стул». Остальные создают напротив него полукруг. Тренер предлагает: «Посмотрите на участника, который сидит в центре круга. Вы его все хорошо знаете. Представьте себе его через 5 лет. Расскажите, где он будет работать, что будет делать в свободное время, будет ли у него семья, дети, как он будет одет...» Пока группа

высказывается, «горячий стул» молчит. Он может говорить только тогда, когда выскажется последний член группы. Вопросы тренера к «горячему стулу»: каким вы представляете свое будущее? Чего ожидаете? Чего боитесь?

➤ **Медитация «Золотой путешественник»** Сядьте удобно в кресле. Закройте глаза и глубоко дышите. Представьте, что золотой свет постепенно наполните свое сердце, руки и ноги. Тело начинает светиться. Вы глубоко дышите, излучая золотой свет. Вы стаете все светлее. Представьте, что в вашем сердце находится золотой шар света. Это – золотой путешественник. Посмотрите, куда он вас поведет, послушайте, что он вам говорит. После этого откройте глаза. Теперь золотой путешественник всегда с вами. Он может ехать с вами в автобусе или в машине, идти в школу... Вы можете думать о нем как об энергии, мире, силе или свете, который несет любовь.

➤ **«Шалтай-Болтай».** А какое у вас сейчас настроение? Почему? Ну, тогда представьте, что вы Шалтай-Болтай. Покажите, как вы можете шуметь, веселиться, болтать руками, ногами, вертеть головой.

Шалтай-Болтай сидел на стене  
Шалтай-Болтай свалился во сне.

Поворот туловища вправо-влево, руки у них свободно болтаются. На слова «свалился во сне» наклон вперед. Нам очень весело и мы смеемся! Похлопали, потрясли руками. Молодцы!

➤ **«Птенцы».** (С 6 лет) Цель: установить спокойную атмосферу и сконцентрировать внимание детей, научить внимательно слушать. Я хочу предложить вам игру, которая называется «Птенцы». Кто из вас хотел бы быть Птицей-мамой или Птицей-папой? Птицы-родители идут к двери. Затем выбирает 5 детей, которые будут Птенцами. Все опускают головы на руки, и Птица-мама приглашается обратно в комнату. Один из птенцов очень тонким голосом пищит; остальные сидят очень тихо. Птица-мама ходит вдоль круга и пытается найти своего птенца. Когда она его обнаруживает, она говорит: «Вот где ты!». Этот птенец может поднять голову. Затем пищит следующий, когда все птенцы будут обнаружены, игра повторяется. Можно использовать других зверей.

➤ **«Радуга».** Сесть удобно, закрыть глаза, в течение 1-2 минут представить себе легкую, воздушную радугу, прекрасную игру красок и себя в спокойном, приятном, расслабленном состоянии, отдыхающим.

➤ **«Слушаем себя».** Сесть в удобной позе, в течение 1-2 минут закрыв глаза, расслабиться и «прислушаться к себе», как бы «заглянуть в себя» и подумать, что я чувствую, какое у меня настроение.

➤ **«Очищающее дыхание».** (с 8 лет). Назовите мне день, в который вы охотно идете в школу... А когда неохотно. Бывают ситуации, когда вы бываете собранными..., а когда взволнованными и невнимательными. Я хочу вам показать, как можно научиться чувствовать себя уверенным, довольным и добрым... Сядьте, выпрямившись, на стул и держите спину совсем прямо. Положить руки на стол или на колени, так, чтобы ладони смотрели на потолок. Теперь мысленным взором посмотрите в центр своей груди. Вдохните глубоко и выдохните без паузы между вдохом и выдохом. Вдох происходит несколько быстрее, чем выдох... Когда вы выдыхаете, представьте себе, что ваш выдох долетает до двери нашей комнаты. В когда вдыхаете – не напрягайтесь, пусть воздух просто снова войдет в ваше тело... Если хотите, можно своему дыханию придать какой-то цвет. Например, выдыхать серый воздух и с ним – беспокойство, страх, напряжение. А вдыхать – голубой, и с ним спокойствие, уверенность и легкость.

➤ **«Тигр».** *Упражнение усиливает ощущение бодрости и энергии, способности концентрировать внимание и развитие силы воли, символ успеха.* Идите по комнате, ощутите свое тело. Представьте, что вы огромный тигр, который рыщет в одиночестве по джунглям. Ходите, придав движениям, характер этого сильного животного, почувствуйте, что у вас есть лапы, когти. Ваши руки стали передними лапами, которыми вы защищаетесь от врагов или раздираете добычу. Ваша голова – тигриная морда. Изобразите «тигриный взгляд». Сделайте свое дыхание звериным – представьте, что тигр принюхивается. Ходите, уклоняясь от встречи с другими, вы не замечаете их, принюхиваетесь. Когда я хлопну в ладоши – это будет сигнал к тому, что вы увидели крупную дичь – вы должны прыгнуть и схватить зверя. Можете испустить громкий рык. Подвигайтесь еще, избегая других.

➤ **«Гора с плеч».** Когда вы устали, вам тяжело, хочется лечь, а надо еще что-то сделать. Встаньте, широко расставьте ноги, поднимите плечи, отведите их назад, слегка напрягая их и сведя лопатки. После резко опустите плечи, сбросив «гору с плеч». Повторить до 6 раз.

➤ **Метод напряжения мускул.** Надо лечь на тахту навзничь и закрыть глаза. Сжав кулаки, поднимите руки вверх. Руки от локтя до плеча надо сильно прижимать к кровати. Потом, расслабив

мускулы, опустить руки. Таким образом, несколько раз расслабляйте и напрягайте мышцы икр. Бедер, живота. Через некоторое время каждое очередное расслабление мышц будет вызывать чувство глубокого облегчения.

➤ **«Перетягивание каната».** Выполняется упражнение стоя, ноги на ширине плеч. Представьте себе на высоте вытянутых рук канат и «пытаемся» ухватиться за него. Поднимаясь на носочки, делаем вдох, а на выдох тянем канат вниз, напрягая мышцы рук и немного приседая. После 3-хразового выполнения упражнения садимся на пол, пытаюсь расслабить мышцы всего тела.

➤ **«Поза фараона».** Это упражнение дает возможность отключиться от всяких мыслей. Сесть на край стула, согнуть ноги в коленях, скрестить стопы так, чтобы можно было опереться на пальцы ног. Руки развести в стороны ладонями вверх, пальцы зажать в кулаки. Вытянуть шею и опустить подбородок (чтобы ощутить, как растягивается скелет), сосредоточено смотреть в одну точку. Если во время отдыха надоедают посторонние мысли, сделайте дыхание глубже, повторяя фразу: «Я спокоен, я совершенно спокоен, моя голова ясная, никаких мыслей нет...». Выполнить упражнение 2-3 раза.

➤ **«Безопасное место».** Восстановление позитивного эмоционального состояния. Сядьте поудобней, расслабьтесь, сделайте 2-3 глубоких вдоха и закройте глаза. Сосредоточьтесь и вспомните ваше любимое место. Это самое безопасное место, где вы себя чувствуете уединенно и спокойно. Вспомните и постарайтесь увидеть его. Вспомните звуки, цвета, запахи, окружающие предметы. Несколько минут наблюдайте за этим местом, побудьте там. Обратите внимание на свои мысли и чувства. Сделайте 2-3 глубоких вдоха и откройте глаза. Возьмите бумагу и карандаши и постарайтесь нарисовать это место.

➤ **Упражнения на снятие психологического напряжения:**  
**1)** можно предложить каждому обменяться по кругу рукопожатием с каждым. При этом дается инструкция не спешить, установить с каждым контакт глазами; **2)** Всем встать в круг и положить руки на плечи друг другу, слегка покачаться в разные стороны; **3)** «Восковая свеча», «Молекулы».

➤ **Записать текст на диктофон** по своему усмотрению. Прослушивать через наушники в период засыпания. Происходит запись информации на подкорку. Информация должна быть только положительной. Пример: «В любых случаях, когда бы об этом ... ни

говорили я перестану смущаться..., а наоборот в случаях .....мое сознание будет ....»

➤ **Встреча с «саботажником».** Подумайте о каком-нибудь деле, которое вы хотели бы успешно сделать. Представьте, что ваш план осуществился. Подумайте, что может помешать осуществлению вашего плана. Вообразите эту картину. Мысленно нарисуйте образ «саботажника», силу, которая противодействует задуманному. Назовите его (депрессия, тревога, страх, неуверенность, застенчивость и др.). Побудьте в роли «саботажника» и обдуманно помешайте осуществлению своего проекта; расскажите, какую выгоду вы извлекли из этого. С точки зрения «Я» представьте встречу с «саботажником». Проведите с ним переговоры.

➤ **Оживление приятных воспоминаний.** Вспомните то время жизни, когда вы были счастливы. Выберите какой-нибудь эпизод этого периода и заново переживите его (вы были счастливы...были охвачены творчеством...были влюблены...были на вершине подъема...). Теперь попробуйте ответить самому себе, каковы самые существенные особенности этого переживания? Что мешает вам испытывать эти чувства сейчас? Повторите это упражнение, когда вы ощущаете, что вам нужна психологическая поддержка.

➤ **Упражнения, регулирующие мышечный тонус:**

- 1) дети увидели увядающий цветок. Вспомнить, как рос и распускался цветок весной и как увядал осенью (пантомима);
- 2) В доме сегодня большая стирка. Имитация стирки, полоскания, выжимания и т.д.;
- 3) «Лесорубы»;
- 4) «Репетиция оркестра». Дети стоят в кругу и дирижируют под музыку двудольный размер. На некоторое время музыка затихает, но дети продолжают дирижировать;
- 5) «Федора» и стихотворение Чуковского;
- 6) «Туфли жмут», порвалось платье и др.;
- 7) «Как делается мебель?» (лесорубы рубят деревья, столяры рубанком строгают доски...);
- 8) «Подъемный кран» (по очереди поднимают руки, считают, постепенно повышая голос 1,2,3,4..., по очереди опускают руки, считают, постепенно понижая голос);
- 9) «Шалтай-Болтай»;
- 10) «Ремонт автомобиля»;
- 11) «Ветер дует нам в лицо, закачалось деревцо. Ветер тише, тише, тише, деревцо все выше, выше, выше...»;
- 12) «Игра с песком»;
- 13) «Медвежата в берлоге».

## ИГРЫ ДЛЯ ИНДИВИДУАЛЬНЫХ ЗАНЯТИЙ.

**Тактики коррекции агрессивности** - это игровые задачи (игровые тактические приемы коррекции агрессивности), которые вводит взрослый в особенное или нарушенное поведение ребенка. «Необходимо знать общие условия эффективности введения взрослым игровых задач в поведение ребенка. Так, игровая задача, в зависимости от особенностей введения в поведение ребенка, может реализовать не одну, а 2-3 стратегии (метода) коррекции агрессивности. Рассмотрим игровые задачи сгруппированные по стратегиям коррекции поведения ребенка.

**Стратегия на осознание особенностей поведения или состояния:**

- Ребенком-агрессором или жертвой притеснения. Взять листок и изобразить злое лицо. Это волк! Сказать: «(Имя) ластик возьми, и злое лицо у волка сотри или незлое изобрази!». При этом ребенка спросить: «Почему у волка злое лицо?»;
- Детями с агрессивным, неагрессивным поведением: «Глаза закрыть, поднять руку с указательным пальцем вверх. Глаза не открывать и палец положите туда, где у Вас зло прячется? В коленках, в руках, в голове, животе?» (например игра «1, 2, 3 - где зло ...»).
- Ребенком-агрессором и отреагирование обиды ребенком - жертвой: подойти к агрессивному ребенку и предложить о том, что случилось написать (продиктовать) письмо. А потом к обиженному вместе подойти и зачитать письмо. Обиженный, конечно, не согласится, тут и разговор о том, что было может получиться (игра «Ты диктуй, а я буду писать...»).
- Ребенком-агрессором, жертвой или свидетелями притеснения. Детям мяч бросаю, на вопросы отвечать предлагаю: «Что такое злость (обида)?», «Какого она цвета (синего, серого, желтого, красного)?», «Когда чаще бывает: утром, днем, вечером?», «Дома или в школе?».

**Стратегия на стимуляцию гуманных чувств и способов поведения:**

- И, чувства удивления у агрессора, когда ребенок отказывается выражать гуманные чувства к жертве-Пете. (Я доброго и злого человечков нарисовал. Вот пластилина кусочек-это вкусный шоколад. Глаз не открывай и доброму человечку в руки шоколад отдавай. А затем с Петей в игру сыграй!).
- У агрессивного ребенка по отношению к жертве: Ребенок толкнул другого ребенка. А взрослый подходит к обидчику и спрашивает, как будто ничего не видел: «Ты не знаешь, почему ребенок плачет? Пойдем погладим его по головке?» Агрессивного ребенка к обиженному подведу и предложу указательными пальцами «заключиться» и повторять: «Мирись, мирись, мирись и больше не дерись. А если будешь драться, то я буду кусаться. А кусаться ни при чем, буду драться кирпичом. А

кирпич ломается, дружба начинается».

**Стратегия ориентации на эмоциональное состояние другого:**

- Агрессивного ребенка, если, например, ребенок толкнул кого-то, а я к обидчику подойду и спокойным голосом попрошу: «1, 2, 3 - кому сейчас грустно, пальцем покажи!».
- И, стимуляции чувства юмора у агрессивного и сопротивляющегося ребенка: Ребенок обидел другого, а я к обидчику с игрушкой Мишкой (куклой Катей) подойду и спокойным голосом спрошу: «Кто сейчас злее - ты? я? Мишка? (Катя?)»
- Агрессивного ребенка, находящегося в неагрессивном состоянии: Кого-то обидели, а я к агрессивному ребенку подойду и предложу: «Давай пожалеем обиженного, ведь ты тоже можешь толкнуть!»
- Свидетелей притеснения к состоянию жертвы или агрессора (в единстве со стратегией на чувство юмора): «Руки как два кружка у глаз держу и в бинокль такой на детей смотрю, кому плохо, кого и кто обижает, ищу. А затем, детям так же сделать предложу.

**Стратегия на отреагирование состояния:**

- Агрессивного поведения ребенком или взрослым и преодоление нерешительности у обидчивых детей: «Полотенцем вкруговую машу, мух ловлю, со стула не встаю, злым ветром себя назову! А вы, мухи, меня дразните и вокруг стула кружите!» (игра «Полотенцем вкруговую...»).
- Агрессивного состояния и преодоление нерешительного поведения у детей: «Я дощечку в руки возьму, буду защищаться, а вы пытайтесь в меня мячами попасть. Я буду увертываться и даже дразнить, а вы не обижайтесь... (игра «Мы будем мячом...»).
- Агрессивного состояния взрослым и стимуляцию чувства юмора, критики к собственному поведению, у ребенка. Например, ребенок нагрубил взрослому. Взрослый в поле внимания ребенка обращается к кукле Кате: «Катюша, мне Маша грубо отвечает. Мне это очень неприятно. Что мне делать? (А Маша стоит рядом и все слышит)... Может быть, у Маши спросим? А если Маша не ответит, может быть, ребята подскажут?» и т. д.

**Стратегия на моделирование (провокацию) и преодоление состояния:**

- Вербальной агрессии у ребенка: «Кукла Катя всех обижает. Дети, сделайте Кате замечания, говорите обидные слова и дразните куклу Катю, а я буду за нее отвечать справедливо, но не обидно. А затем я буду дразнить куклу Катю, а вы за нее отвечайте и тоже необидно!»
- Нерешительности и обиды ребенком-жертвой в роли «толкающего» и агрессивных реакций ребенком-агрессором в роли «отвечающего»: «Я тебя в плечо буду толкать, а ты мне в ответ не толчком отвечай, а слова такие подбирай, чтобы мне стало стыдно за такое мое агрессивное поведение».

- Нерешительности у агрессивного ребенка и агрессивности у ребенка-жертвы. Сереже (обиженному) в руки палку дам и кегли сбивать попрошу, а Ване (агрессору) кегли спасать руками предложу и скажу: «Раз, два, три, кегли бить и спасать беги! Кто первым сбил или спас, тот и молодец!»

#### **Стратегия на переключение:**

- Агрессивного ребенка на иное состояние: «Несколько квадратных бумажек по кривой или ломаной надрезу-порву, добром назову и ребенка верно соединить попрошу и за это его еще и похвалю!»
- Обиженного ребенка на иное состояние: «Я крестик на бумаге быстро нарисую и злом его или обидой назову! А ты быстрее всех этот крестик зачеркни. Чем больше крестиков зачеркнем, тем быстрее хорошее настроение вернем!»
- Агрессивного или обиженного ребенка на иное состояние: «У тебя бумаги лист и у меня. Кто больше мелких бумажек-снежинок нарвет (наберет), тот и молодец! Снежинки «обиды» или «злости» вместе соберем, наверх подбросим и щеткой подметем».

#### **Стратегия на стимуляцию удивления:**

- У ребенка и отреагирование агрессивности взрослым: «Ребенок вас разозлил, а вы к нему подойдите и все, что думаете, без голоса скажите. Ребенок удивится и безобразничать остановится!»
- И, переключение ребенка на иное состояние. К ребенку-обидчику подойду и спокойным, строгим голосом, рассматривая его кулак, скажу: «Эй, кулак, ты зачем бьешь других?» К обиженному плачущему ребенку подойду и спокойным, доброжелательным голосом скажу: «Эй, плач (обида), не кричи, эй плач (обида) уходи!»

#### **Стратегия на положительное подкрепление:**

- Случаев овладения ребенком агрессивным поведением: Ребенок только что хотел обидеть кого-то, но сдержался. И за это ребенка похвали! Для этого с куклой Катей к ребенку подойди и что-нибудь хорошее или ласковое на ушко, по секрету от других детей, от имени куклы скажи!
- Случаев овладения жертвой состояниями неуверенности и нерешительности: Руки перед собой в кулаки сожму и в поле внимания неуверенного ребенка скажу; «Я, смелый заяц, - никого не боюсь!»

#### **Стратегия на стимуляцию чувства юмора:**

- К агрессивному поведению ребенка у свидетелей притеснения. Агрессивный ребенок ударил кого-то, а ты к нему подойди и серьезным тоном скажи: «Ой, у тебя уши позеленели? Так бывает. Один мальчик дрался много, у него точно так же позеленели!» и т. д.
- И, чувства неприязни к агрессивному поведению у свидетелей притеснения и агрессора. Взрослый предлагает всем детям и ребенку-жертве представить, как выглядит «зло». Для этого, бросая мяч, задает вопросы, требующие дополнения: «У зла глаза... (зеленого цвета); а уши... (большие, сморщенные); руки злого человека... (с длинными



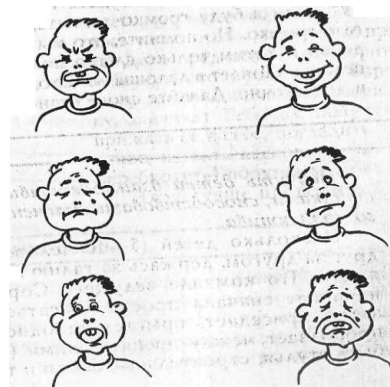
когтями)...; злые мысли похожи на... (сосульки с иголочками)»... и т. д.

### **Стратегия на отрицательное подкрепление:**

- Ребенка с агрессивным поведением: Через лишение игровой активности. Ребенок в игре толкнул кого-то, а я его из игры исключу и только после того как до 20 вслух досчитает, снова играть предложу; С использованием чувства иронии так, чтобы стимулировать критичность к агрессивному поведению у ребенка. Для этого взрослый реагирует на проявления ребенком агрессивности, начиная разговор «хорошими» словами и интонациями, а заканчивая «плохими». Например, так: «Молодец, опять толкнул Иру!», «Замечательно! Никто еще так постройку сломать не сумел!»

### **Стратегия на установление телесного контакта:**

- С агрессивным ребенком. Ребенок стукнул кого-то, а я к обидчику подойду, за ладонь возьму и двумя руками потрясу. При этом спокойным голосом скажу: «Расслабляйся, рука, расслабляйся и больше не кусайся», или «Эй, рука, трясись, трясись, только больше не дерись!»
- И, стимуляции чувства юмора у агрессивного ребенка. К ребенку подойду, ладонь в руку возьму и «гадать» начну: «Если будешь драться, то эта линия приведет тебя в угол; а если будешь говорить обидные слова детям, то эта линия жизни заведет тебя в лес дремучий» и т. п.



**«Эмоциональный словарь».** Цель: развитие эмоциональной сферы ребенка. Содержание: Перед детьми раскладывают набор карточек с изображением лиц в различных эмоциональных состояниях. Ребенку предлагают ответить на вопрос: «Какие эмоциональные состояния изображены на карточках?». После этого ребенку предлагают вспомнить, когда он сам был в таком состоянии. Как он чувствовал себя, находясь в данном состоянии? Хотел бы он снова вернуться в это состояние? А может ли данное выражение

лица отражать другое состояние человека? А в каких состояниях, которые изображены на карточках, ты бываешь еще? Давай их нарисуем. Все приведенные детьми примеры из жизни взрослый записывает на листе бумаги. Через 2-3 недели игру можно повторить, при этом можно сравнить те состояния ребенка, которые были характерны для него раньше и те, которые возникали недавно. Можно ответить на вопросы: «Каких состояний было больше за прошедшие 2-3 недели - негативных или позитивных? А что ты можешь сделать, чтобы испытывать как можно больше положительных эмоций?».

**«Маленькое приведение».** Цель: Научить в приемлемой форме выплеснуть накопившийся у агрессивного ребенка гнев. Содержание: «Ребята! Сейчас мы с вами будем играть роль маленьких добрых

привидений. Нам захотелось немного похулиганить и слегка напугать друг друга. По моему хлопку вы будете делать руками вот такое движение (педагог приподнимает согнутые в локтях руки, пальцы растопырены) и произносить страшным голосом звук «У». Если я буду тихо хлопать, вы будете тихо произносить «У», если я буду громко хлопать, вы будете пугать громко. Но помните, что мы добрые привидения и хотим только слегка пошутить». Затем педагог хлопает в ладоши. «Молодцы! Пошутили и достаточно. Давайте снова станем детьми!»

**«Сороконожка».** Цель: Научить детей взаимодействию со сверстниками, способствовать сплочению детского коллектива. Содержание: Несколько детей (5-10 человек) встают друг за другом, держась за талию впереди стоящего. По команде ведущего Сороконожка начинает сначала просто двигаться вперед, затем приседает, прыгает на одной ножке, проползает между препятствиями (это могут быть стулья, строительные блоки и т. д.) и выполняет другие задания. Главная задача играющих – не разорвать единую цепь, сохранить Сороконожку в целости.

**«Волшебные шарики»** (Павлова Я. А.). Цель: Снятие эмоционального напряжения. Содержание: Дети сидят в кругу. Взрослый просит их закрыть глаза и сделать из ладошек «лодочку». Затем он вкладывает каждому ребенку в ладошки стеклянный шарик-«болик» - и дает инструкцию: «Возьмите шарик в ладошки, согрейте его, сложите ладошки вместе, покатайте, подышите на него, согрейте его своим дыханием, отдайте ему часть своего тепла и ласки. Откройте глаза. Посмотрите на шарик и теперь по очереди расскажите о чувствах, которые возникли у вас во время выполнения упражнения.

**«Мой хороший попугай».** Цель: Игра способствует развитию чувства эмпатии, умения работать в группе. Содержание: Дети стоят в кругу. Затем взрослый говорит: «Ребята! К нам в гости прилетел попугай. Он хочет с нами познакомиться и поиграть. Как вы думаете, что мы можем сделать, чтобы ему понравилось у нас, чтобы он захотел прилетать к нам снова? Дети предлагают: «Говорить с ним ласково», «Научить его играть и т. д. Взрослый бережно передает кому-либо из них плюшевого попугая (мишку, зайчика). Ребенок, получив игрушку, должен прижать ее к себе, погладить, сказать что-то приятное, назвать ласковым именем и передать (или перебросить) попугая другому ребенку. Игру лучше проводить в медленном темпе.

**«Цветик-семицветик».** Цель: Игра помогает детям оценить свое состояние, проанализировать поведение. Содержание: Взрослый заранее заготавливает вырезанные из картона цветы. На каждом из 7

лепестков нарисованы лица, выражающие разные эмоции. Ребенок смотрит на лепестки, называет эмоцию и говорит, когда он находился в том или ином состоянии. В течение учебного года можно провести подобные занятия многократно, а в конце года обсудить с ребенком, изменились ли его взгляды на окружающих и на себя. Например, если ребенок в начале года говорил, что он счастлив, когда ему дарят подарки, а через 2-3 месяца заявил, что чаще всего он бывает счастлив, когда другие дети принимают его в игру, то можно поговорить с ним об этом и спросить, почему у него изменились представления.

**«В тридесятом царстве».** Цель: Игра способствует формированию чувства эмпатии, установлению взаимопонимания между взрослым и ребенком. Содержание: Взрослый и ребенок (мама и ребенок, воспитатель (учитель) и ребенок и т.д.), прочитав какую-либо сказку, рисуют ее на большом листе бумаги, изображая героев и запомнившиеся события, затем взрослый просит ребенка пометить на рисунке, где бы он (ребенок) хотел бы оказаться. Ребенок сопровождает рисунок описанием своих походов «в сказке». Взрослый же процессе рисования задает ему вопросы: «А что бы ты ответил герою сказки, если бы он спросил тебя..?», «А что бы ты делал на месте героя?», «А что бы ты ощутил, если бы герои сказки появились здесь?»

**«Волшебные клубочки».** Ребята, смотрите, как много у нас разноцветных клубочков, какие они все красивые. Это волшебные клубочки, же помогут избавиться нам от гнева. Каждый берет в руки по клубочку, распускает кончик нитки, чем гнев сильнее, тем кончик длиннее, и начинает быстро сматывать клубок.

**«Эмоции героев».** Цель: Игра способствует формированию чувства эмпатии, умению оценить ситуацию и поведения окружающих. Содержание: Взрослый читает детям сказку. Ребенку заранее выдаются маленькие карточки с изображениями различных эмоциональных состояний. В процессе чтения ребенок откладывает на парте несколько карточек, которые, на его взгляд, отражают эмоциональное состояние героя в различных ситуациях. По окончании чтения каждый ребенок объясняет, в какой ситуации почему ему кажется, что герой был весел, грустен, и подавлен... В эту игру лучше играть либо индивидуально, либо в малой подгруппе. Текст сказки не должен быть очень большим, должен соответствовать объему внимания и памяти детей определенной возрастной группы.

**«Липучка».** Цель: Игра способствует развитию умения взаимодействовать со сверстниками, снятию мышечного напряжения, сплочению детской группы. Содержание: Все дети двигаются, бегают по комнате, желательно под быструю музыку. Двое детей держась за руки, пытаются поймать сверстников. При этом они приговаривают: «Я

- липучка - приставучка, я хочу тебя поймать». Каждого пойманного ребенка «липучки» берут за руку, присоединяя его к своей компании. Затем они все вместе ловят в свои «сети» других. Когда все дети станут «липучками», они под спокойную музыку танцуют в кругу, держась за руки. Если музыкальное сопровождение невозможно осуществить, взрослый задает темп игре, хлопая в ладоши. В этом случае темп, быстрый в начале игры, замедляется по мере ее проведения.

**«Котик»** (Павлова Я.А.). Цель: Снятие эмоционального, мышечного напряжения, установление положительного эмоционального настроения в группе. Содержание: Дети находятся на ковре. Под спокойную музыку дети придумывают сказку про котика, который: \* нежится на солнышке (лежит на коврик); \* потягивается; \* умывается; \* царапает лапками с коготками коврик и т.д. В качестве музыкального сопровождения можно воспользоваться записями аудиокассет «Волшебные голоса природы»; «Мальш в лесу», «Мальш у реки», «Мальш и птичка» и др.

**«Серебряное копытце»** (Павлова Я.А.). Цель: Игра способствует как снятию излишнего мышечного напряжения, так и возникновению доверия к окружающим, сплочению детей. Содержание: Представь себе, что ты - красивый, стройный, сильный, спокойный, мудрый олень с гордо поднятой головой. На твоей левой ножке серебряное копытце. Как только ты трижды стукнешь копытцем по земле, появляются серебряные монеты. Они волшебные, невидимые, с каждой вновь появляющейся новой монетой ты становишься добрее и ласковее, И хотя люди не видят этих монет, они чувствуют доброту, тепло и ласку, исходящие от тебя. Они тянутся к тебе, любят тебя, ты им все больше и больше нравишься. Данная игра может стать групповым ритуалом в детском коллективе, одним из способов разрешения конфликтов в группе.

**Работа с тестом.** Рецепт теста: 1 стакан муки, 1/2 стакана соли, 1/4 стакана воды, 1 столовая ложка растительного масла. Цель: снять тревожность, повысить уверенность в себе. Сначала психолог начинает работать с тестом, предрасполагая внимание ребенка, демонстрируя простые манипуляции. Потом ребенок начинает работать с тестом. Так ребенок может высказать свои чувства через создание образов фигур или изображений, которые используются в ролевых играх, могут трансформироваться, дополняться, разрушаться.

**«Сердитые шарики».** Цель: помочь ребенку понять, как в человеке накапливается гнев и как он вырывается наружу...Содержание: 1. Надуйте шарики и завяжите их. Шарик символизирует тело, а воздух в нем - раздражение, гнев. Может ли

сейчас воздух входит или выходит из шарика? Что случается, если чувства переполняют человека? Если человек переживает раздражение или гнев может ли он остановиться, обдумать все? 2. Прыгните на шар, чтобы он лопнул. Безопасный ли этот способ выражения гнева? Если шарик - это человек. Что с ним случилось? 3. Надуйте еще один шарик. Выпустите немного воздуха. Шарик уменьшился? Взорвался ли? Можно ли такой способ выражения гнева считать безопасным? Цел ли шар? Никого не напугал? Мы контролируем наши чувства. Будем вздывать кульку медленно, пока она совсем не вздуется.

**«Ноги топают».** Цель: Важно научить ребенка давать выход чувству злости, чтобы оно не мешало играть, учиться. Содержание: Наилучший способ для этого - изо всех сил бухнуть. Топотать надо возле следов, которые дети заранее разрисовывают. Посредине, между по следам сверху рисуем раздраженное лицо. Дети топчут, пока на их лицах не появится улыбка. Тогда внизу рисуем лица, которое улыбается.

**«Подари камешек».** Дети встают в круг. Ведущий предлагает детям взять из коробки разноцветные камешки и подарить их тому, кому они захотят, но обязательно со словами: «Я дарю тебе камешки, потому что ты самый...» (называется положительное качество ребенка). Тем детям, которым ничего не досталось, камешки дарит ведущий, обязательно отмечая при этом лучшие качества каждого ребенка, которому он делает подарок.

**«Все наоборот».** Выполним упражнение, в котором играющим нужно будет не повторять движения взрослого, а делать все наоборот. Если он поднимает руку, вы должны ее опустить. Он разведет ладони – вы сложите. Он махнет рукой вправо – вы немедленно влево. Он откроет книгу - вы закроете. А теперь без слов. Взрослый закрывает глаза... Кладет руку в карман... Сжимает пальцы рук... Идет вперед... Поворачивает направо... Ответ на любое движение всегда противоположен по направлению и скорости. Выполняющий неправильно упражнение выходит из игры.

**«Единство».** Протянуть руки вперед и соединить их в центре круга. Постоять так тихо, пытаясь почувствовать единство маленького коллектива.

**«Ласковые слова».** Давайте, ребята, встанем в круг и будем передавать друг другу вот этот красивый шарик. Пока шарик у вас в руках, вы можете придумать ласковое слово и вместе с шариком передать его своему соседу, а он - своему и так - по кругу». Спросите детей, что приятнее получать - обидные или ласковые слова.

**«Ласковые лапки».** Эта игра снимает напряжение, снижает агрессивность. Взрослей кладет на стол 6-7 мелких предметов: кусочек меха, кисточку, стеклянный флакон, бусы, вату. Ребенок закатывает рукава по локоть. Взрослый объясняет, что по руке будет ходить «зверек» и касаться ребенка ласковыми лапками. Надо с закрытыми глазами угадать, какой «зверек» прикасался к руке, - отгадать предмет. Прикосновения должны быть поглаживающими, приятными. Можно поменяться с ребенком ролями.

**«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 не треугольный, то это не мой колпак». Во втором кругу фраза повторяется снова, но дети, которым выпадет говорить слово «колпак», заменяют его жестом (например, два легких хлопка ладошкой по своей голове). В следующий раз уже заменяются два слова: «колпак» и «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 жестами всю фразу. Если такая длинная фраза трудна для воспроизведения, ее можно сократить.

**«Давайте с Вами здороваемся».** При помощи рукопожатий. Сидя в кругу, все держатся за руки, поочередно пожимая их, смотрят друг на друга.

**«Дождик».** Упражнение помогает выходу энергии ребенка. Ребенок вместе со взрослым хлопает в ладоши во все убыстряющемся темпе. Ведущий «Набежали тучки и пошел дождик... Сначала редкие капли застучали по крыше. Но вот дождик стал сильнее, капли падают чаще. Настоящий ливень!» Хорошо!

**«Газета».** На пол кладется газетный лист. На него должны встать четверо детей. Далее газета складывается пополам, и дети должны опять поместиться на ней. Газета складывается и уменьшается до тех пор, пока на ней могут уместиться четверо детей. (Для этого надо обняться, уменьшив, таким образом, физическую дистанцию.)

**«Ток».** Дети встают в круг, держась за руки, и передают по кругу «ток» (по цепочке, друг за другом пожимают руку стоящего справа).

**«Пожелание».** Дети сидят в кругу и, бросая друг другу мячик, говорят добрые пожелания.

**«Лабиринты».** Дети получают по несколько изображений лабиринтов, покрытых калькой (примеры лабиринтов можно найти

также в детских журналах, сборниках головоломок и т.п.). Карандашной линией дети показывают путь прохождения лабиринта. Детям предлагается выразить в речи направление.

**«Сон на берегу моря».** Дети слушают шум моря. Ведущий говорит детям, что им всем снится один и тот же сон, и рассказывает его содержание: дети видят во сне то, что они делали на занятии (закрепление полученных впечатлений и навыков). Пауза. По сигналу дети просыпаются.

**«Доброе слово».** Дети сидят в кругу. Каждый по очереди говорит что-то приятное о своем соседе. Условие: говорящий смотрит в глаза тому, о ком говорит.

**«Хромого ведет слепого».** «Хромому» подвязывают ногу веревкой. У «слепого» глаза завязаны повязкой. На полу - газетные обрывки («трясина»), стулья («препятствия»). «Хромой» должен провести «слепого» так, чтобы тот не попал в трясины и не наткнулся на препятствия. После игры оговариваются ощущения «слепых». Что они чувствовали?

**«Инсценировка».** Дети по очереди инсценируют фразы, которые произносит ведущий. Возможные фразы: «Я съел шоколадку», «У меня болит зуб», «Мне купили велосипед», «Я поссорился с другом» и т.п.

**«Что и когда я чувствую».** Ведущий спрашивает у детей, какие чувства могут испытывать люди. Дети отвечают: злость, огорчение, удивление, радость; страх и т.п. Далее каждому ребенку предлагается выбрать из набора карточек со схематичным изображением эмоционального состояния одну карточку и рассказать, когда он бывает таким («Я радуюсь, когда...», «Мне бывает страшно, когда...» и т.д.

**«Занимательные вопросы».** \* Подарил утятам ежик восемь кожаных сапожек. Кто ответит из ребят, сколько было всех утят? (4) \* Яблоки в саду поспели, мы отведать их успели. Два румяных наливных, два с кислинкой. Сколько их? (2 или 4.) \* На столе лежат три карандаша разной длины. Как удалить из середины самый длинный карандаш, не трогая его? (Переложить один из тех, что короче.) \* У стены стоит кадушка, а в кадушке той лягушка. Если б было семь кадушек, сколько было бы лягушек? (Возможно, ни одной). Дети обосновывают ответ и решение каждой из занимательных задач, пользуясь при этом предметами и рисунками.

**«Молекула».** Все бегают по комнате. При слове «молекула», которое произносит ведущий, все собираются в кучу, плотно прижимаясь друг к другу.

**«Оцени поступок».** Ведущий сообщает детям конфликтную ситуацию. Ситуация инсценируется детьми, после чего они с помощью ведущего определяют, какая норма поведения была нарушена. Далее этюд, в котором отражена та или иная отрицательная черта характера конкретного ребенка, должен быть повторен так, чтобы в нем была показана модель желательного поведения в такой же ситуации. (На занятиях с детьми, отличающимися чрезмерной застенчивостью, эгоизмом, упрямством, жадностью, притворством, трусостью, склонностью к ябедничеству и т.п., знающими моральные предписания, но не следующими им, упор делается на эмоциональное осознание детьми отрицательных черт своего характера).

**«Пословицы».** Ведущий читает детям и раскрывает смысл пословиц, связанных с поведенческим аспектом.

Не рой другому яму - сам в нее попадешь.  
Кто свой гнев одолевает, тот крепок бывает.  
Гнев человеку сушит кости, крушит сердце.  
Добро творить - себя веселить.  
Злой человек - как уголь: если не жжет, то чернит.  
Чего в другом не любишь, того и сам не делай.  
Деревья смотри в плодах, а людей - в делах.  
В согласном стаде волк не страшен.  
Сам не ест и другим не дает.  
Друга ищи, а найдешь - береги.  
Шелудивый баран все стадо портит.  
Умей взять - умей и дать.

**«Чем похожи эти загадки?».** \* Четыре брата по улицам бродят, один другого не обгоняет, один от другого не отстает. Как только с места тронусь я, все четверо начнут кружиться. (Колеса автомобиля.) \* У него четыре лапки, лапки цап-царапки, пара чутких ушей, гроза всех мышей. (Кот.) \* Спинка, доска и четыре ноги. Что я задумал, скорей назови. (Стул) После анализа загадок и отгадок к ним взрослый просит детей нарисовать одну из отгадок.

**«Разрезные картинки».** Картинка с изображением любого предмета, известного ребенку (машина, человек, собака, чашка и т.п.), разрезается на несколько частей (количество частей постепенно увеличивается от двух до десяти). Сначала ребенку предъявляется сложенная картинка. Затем ее части раздвигаются, перемешиваются и



ребенку предлагается сложить картинку заново. Задачу можно усложнить, разрезав картинку не по прямым линиям.

### **«1, 2, 3 - ГДЕ ЗЛО ПРЯЧЕТСЯ, ПОКАЖИ!? Как часто? Почему?».**

**Возраст ребенка.** Возраст ребенка 5-7 лет и старше. Если дети старше, то взрослый предлагает более подробно обсуждать причины выбора детей, а игра является поводом поговорить о проявлениях и причинах притеснения или насилия между детьми.

**Поведение ребенка до игры.** Дети часто бывают злыми, гневливыми, конфликтными, но в данный момент находятся в неагрессивном состоянии; Мишу толкнули, он обиделся и плачет; обиженный ребенок неуверен в собственных силах, проявляет нерешительность. Содержание игры. Взрослый предлагает обиженному или, наоборот, обидчику и свидетелям притеснения: «Раз, два, три! Где зло прячется - покажи, а затем свой выбор объясни!».

**Поведение ребенка в процессе игры.** Дети проявляют интерес к поиску зла в игровой форме; Миша показывает на обидчика, перестает плакать (переключается на иное эмоциональное состояние). Цели игры для ребенка. Пережить чувство облегчения в процессе игры со взрослым и сверстниками через отреагирование обиды, чувства подавленности у ребенка - жертвы притеснения; получить похвалу взрослого от успешного выполнения игровых действий; поговорить о тех, кто обижает или не умеет «постоять за себя» в игровой ситуации.

**Цели игры для взрослого.** Стимуляция взрослым осознания ребенком особенностей проявлений, причин и направленности агрессивного поведения, поведения жертвы. **Формирование** менее агрессивных способов поведения между детьми. **Развивающие цели**, например, обучение детей способам выражения собственных переживаний, агрессивного поведения, например словами (обида, я обиженный; зло, я злой; он сердитый; добро; я добрый) и т. п.. **Реализация стратегии** на переключение детей на иное состояние.

**Короткая запись игры.** Дети, глаза закрывайте и руку с указательным пальцем вверх поднимайте. Глаза не открывайте и пальцем укажите, где зло прячется (в коленках, в руках, голове, животе) и т. п. Предметы игрового действия. Это то, на что направлено игровое или агрессивное действие ребенка. Этими объектами могут быть не только части тела ребенка, но и другие люди (сверстники, взрослые), эмоциональные состояния людей (плохой взгляд, злое лицо), животные (злая собака) и т. п. А также предметы (стул плохой потому, что ударился о ножку стула больно) или отсутствие направленности игрового действия на конкретный предмет (зло на потолке) и т.д.

**Правила игры.** Нельзя опускать палец, если не назвал и не объяснил свой выбор самостоятельно или при помощи наводящих

вопросов взрослого; нельзя подсматривать раньше, чем сделал свой выбор (когда играют одновременно несколько детей).

**Варианты игры.** Если ребенок дошкольного возраста не понимает содержания игровой задачи, то взрослый объясняет ребенку, что надо делать. Для этого берет куклу; показывает ребенку как кукла толкается, говорит: «Миша, меня кукла Катя ударила по руке. Где зло прячется?» При этом показывает на куклу Катю, уточняет: «Катя плохая!» Для осознания детьми особенностей конфликтной ситуации (агрессором или обиженным-жертвой) взрослый задает вопросы: «Где прячется зло?», «А еще где?», «А почему здесь, а не ...?», «А где прячется обида?» и т. п. Если ребенок проявляет сопротивление в виде негативизма, упрямства, враждебности или застенчивость, нерешительность, то взрослый стремится использовать стратегию на стимуляцию чувства юмора у ребенка («Где еще прячется зло, в носках?» и т. п.); Для уточнения выраженности состояний агрессии (обиды) взрослый задает вопросы: «Как часто бываешь злым (обиженным) - иногда, часто, почти всегда, всегда; раз в день; раз в неделю?» и т. д. Если ребенок не может найти, назвать, припомнить что-то «злое», то можно искать то, что вызывает обиду, разочарование, неудобство. Стремитесь объяснять и спрашивать у ребенка, чем отличается «злость» от «обиды». Для этого задавайте вопросы: «Что хуже, быть обиженным или злым?», «Чем обида отличается от злости, недовольства?» и т. п. Попросите ребенка рассказать или написать (в нижней части задания), что можно делать, чтобы злость или обида ушли: не вспоминать зло (обиду); понять из-за чего зло (обида) произошли; посмеяться над злом (обидой); чаще думать о приятном; отвечать на зло (обиду) сердитым взглядом; накричать на зло (обиду); высмеять зло; нарисовать зло, гнев (обиду) и т. д.

### **Игра «ПОЛОТЕНЦЕМ ВКРУГОВУЮ МАШУ, - ЗЛЫМ ВЕТРОМ СЕБЯ НАЗОВУ!»**

**Условное название игры.** Полотенцем вокругую машу, - злым ветром себя назову!; Вы мухи, а я мухолов (мухобойка, мухослеп).

**Поведение ребенка.** Ребенок на момент выполнения задания находится в нормальном состоянии, но в повседневной жизни часто бывает раздраженным, обидчивым, нерешительным, конфликтным, двигательно расторможенным и т. п.

**Содержание игры.** Взрослый предлагает детям: «Я буду злым ветром, а вы мухами; я буду вас осаливать, а вы бегайте и дразните меня; кого я осалил полотенцем, считает до 10 и снова в игру играть начинает». Правила-ограничения в игре. Нельзя продолжать игру, если тебя осалили и ты не досчитал до 10; нельзя толкать других детей, если увертываешься от водящего; нельзя выходить из круга, вставать со стула, падать со стула, когда стоишь на нем, если ты водящий (злой ветер); нельзя дразнить водящего слишком обидными словами.

**Цели игры.** Диагностика агрессивности через провокацию физической ситуационно-личностной агрессии у ребенка в роли водящего. Отреагирование взрослым или ребенком физической агрессивности, враждебности в роли водящих. Стимуляция у детей двигательной активности и положительных эмоций для преодоления нерешительности, обидчивости в роли «мух». Осознание через слово особенностей, причин и последствий агрессивного, вспыльчивого поведения детьми.

**Короткая запись.** Со стула не сходи, а «мух» (детей) полотенцем лови; Меня дразните, но под полотенце не попадите!

**Возможные варианты игры.** Водящему можно встать на стул и осаливать «мух» стоя. Чтобы игра была эмоциональнее, за (перед, под) стулом водящего можно расположить игрушку. Ребенку надо забрать игрушку и не быть при этом осаленным. Для овладения двигательной расторможенностью «мухи» должны летать молча, без единого писка, смеха и возгласов («ой», «ах» и т. п.) и не должны сбивать предметы, расставленные вокруг стула. В игре может быть сразу два водящих-мухолова. Дети дразнят водящего парами, не разрывая при этом рук. Для осознания детьми особенностей, причин и последствий агрессивного и обидчиво-нерешительного поведения взрослый задает вопросы: «Кто был самым опасным мухоловом?», «Кто слишком сильно салил детей полотенцем?», «Кому было неприятно, что его осалили, но он не обиделся?», «Кто сильнее всех толкался?» и т. п.

### **Игра «МЫ БУДЕМ МЯЧОМ БРОСАТЬСЯ, А МЫ БУДЕМ ЗАЩИЩАТЬСЯ!»**

**Условное название и короткая запись игры.** Мы будем мячом бросаться, а мы - защищаться!; Ты нападаешь - я защищаюсь; Я буду защищаться, а ты мячом бросаться!; Ты «Нападайка», а я «Небояйка!»

**Поведение ребенка.** Ребенок на момент выполнения задания находится в нормальном состоянии или часто бывает агрессивным, раздраженным, конфликтным или наоборот, нерешительным и обидчивым.

**Содержание игры.** Взрослый говорит ребенку: «Я дощечку возьму; буду защищаться, а ты пытайся в меня мячом попасть; Я буду увертываться и даже дразнить, а ты не обижайся и не раздражайся...». Возможные правила-ограничения в игре. Нельзя бросать мяч раньше условленного сигнала; нельзя выходить из круга или условленного пространства, если ты защищаешься; нельзя метиться мячом в ноги, если договорились защищать грудь.

**Цели игры.** Диагностика взрослым и отреагирование ребенком физической агрессивности, враждебности в роли нападающего. Стимуляция положительных эмоций и чувства успеха, двигательной активности для преодоления нерешительности и обидчивости у детей.

**Варианты игры.** Вместо мяча можно использовать другой предмет, более или менее опасный для защищающегося. **Размер** доски и расстояние от нападающего выбирайте так, чтобы ребенок себя чувствовал более или менее защищено. **Можно** договориться, что дощечкой надо защищать (от попадания мячом) не только грудь, но и колени. **Взрослый** и ребенок-жертва берут на себя роль нападающих, а обидчику предлагают роль защищающегося. **Можно** предложить обидчику и жертве защищаться, удерживая сообща одну дощечку. **Ребенок** бросает мяч по условному сигналу взрослого, например: «Если я скажу: день недели - вторник, то бросать мяч можно!». **Чтобы** игра была эмоциональнее, защищающийся поддразнивает нападающего: «Эй, ты все равно не попадешь!» и т.п. **Если** попал в защищающегося с первых 3 попыток, то продолжаешь игру в роли нападающего. **Можно** делать обманные, запугивающие движения, затягивать бросок мяча так, чтобы ребенок преодолевал нерешительность на грани приятного с неприятным с преобладанием приятного. **Нападающий** и защищающийся могут переключать, отвлекать внимание друг друга словами и действиями, например: «Ой, мама пришла!»; Неожиданными возгласами: «Ой, не бросай!»; Резкими хлопками в ладоши и т. д.

### **Игра «ТЫ ДИКТУЙ, А Я БУДУ ПИСАТЬ ПИСЬМО О ТОМ, ЧТО СЛУЧИЛОСЬ»**

**Условное название игры.** Письмо; Письмо обидчику напишу; Ты диктуй, а я буду писать письмо о том, что случилось.

**Поведение детей.** Один ребенок толкнул другого и обиженный плачет; дети часто ссорятся; дети не умеют выражать негативные эмоциональные состояния словом.

**Содержание игры.** Взрослый подходит к обиженному, говорит: «Что случилось? Ты диктуй, а я записывать буду». При этом пишет, делает пометки на листе бумаги или изображает действия письма; задает наводящие вопросы по поводу конфликтной ситуации; предлагает зачитать «воображаемое письмо» о том, что случилось обидчику.

**Цели игры.** Осознание особенностей агрессивного и вспыльчивого поведения ребенком-агрессором; осознание и отреагирование негативного эмоционального состояния ребенком-жертвой. Осознание детьми причин и последствий конфликта. Стимуляция детей к выражению негативных эмоциональных состояний словами.

**Правила (ограничения) в игре.** Нельзя рассказывать (диктовать) грубо и оскорбительно о том, что случилось; обидчик и обиженный не должны перебивать друг друга.

**Короткая запись игры.** К обиженному подойду и «письмо» о том, что случилось диктовать предложу. А потом к обидчику вместе подой-

дем и зачитаем письмо. Обидчик, конечно, может не согласиться, тут и разговор о том, что было, может получиться!

**Варианты игры.** Взрослый задает не оценочные, а уточняющие и наводящие вопросы не только обиженному и агрессору, но и детям свидетелям конфликта: «Как ты думаешь, что тут случилось?», «А кто видел, что произошло?», «Кто хочет дополнить рассказ?» (обиженного или обидчика) и т. п. Вопросы оценочного характера лучше задавать во второй части беседы: «А кто первый начал?», «Кто виноват?». Можно задавать вопросы, направленные на решение конфликта: «А что теперь делать?», «Как помочь помириться?» и т. п. Можно рассказывать о том, что случилось кукле (значимой для детей игрушке), а не записывать. Можно предложить ребенку - свидетелю случившегося взять интервью, организовать беседу с агрессором или обидчиком под руководством взрослого. В руки ребенку можно дать микрофон (палочку) для стимуляции интереса к происходящему.

### **Игра «ЧТО ИЗОБРАЖЕНО НА КАРТИНКЕ?»**

**Условное название и короткая запись игры.** Что изображено на картинке?; Что случилось?; На картинку посмотри и что видишь расскажи!

**Поведение ребенка.** Ребенок на момент выполнения задания находится в нормальном состоянии; часто (или иногда) проявляет раздражительность, обидчивость, конфликтность и т. п.

**Содержание игры.** Взрослый предлагает детям рассмотреть картинку. При этом спрашивает ребенка: «Что ты видишь?», «Что случилось и почему?», «Надо ли помочь человеку?» и т. д. Добавляет: «Кто больше придумает предложений - тот и молодец!»

**Цели игры.** Осознание особенностей, причин и последствий, отреагирование детьми через слово агрессивного и вспыльчивого поведения. Стимуляция воображения и чувства юмора у детей. Использование игры для налаживания контакта с «проблемным» ребенком через беседу об особенностях восприятия состояния и поведения игрового персонажа.

**Правила (ограничения) в игре.** Нельзя говорить грубо и обидно о том, что видишь на картинке.

**Варианты игры:** Можно использовать любую предметную картинку с изображением конфликтной ситуации, агрессивного поведения людей. Взрослый напоминает детям, что люди могут быть разными: агрессивными, заторможенными, демонстративными, обидчивыми и др. Взрослый предлагает детям вспомнить случай собственного агрессивного поведения или сверстников. Особое внимание можно уделить выяснению возможных причин агрессивного и вспыльчивого поведения людей. Для этого взрослый задает детям вопросы: «Почему и как часто (всегда, иногда) так поступает персонаж?», «А еще почему?», «А как ты поступил бы на его месте?» и др. **В** процессе или в конце игры

взрослый может подвести итоги: сколько было «хороших», «плохих или обидных» высказываний. **Можно** придумывать клички персонажу (Электроник взбесился; Грозный Промокашкин и другие) для стимуляции чувства юмора у детей.

**Комментарий специалиста.** Эту игру можно назвать «проективной», то есть, когда дети переносят свое собственное негативное состояние и негативный опыт взаимоотношений с другими, воспринимая другого человека сердитым, злым, раздраженным.

## **ИГРЫ И УПРАЖНЕНИЯ ДЛЯ ИНДИВИДУАЛЬНЫХ ЗАНЯТИЙ**

Прежде чем начать коллективные игровые занятия, желательно провести несколько индивидуальных тренировочных занятий с детьми. В этом особенно нуждаются дети расторможенные, заторможенные, чрезмерно застенчивые и дети с плохой координацией движений.

### **Коррекционные приемы:**

1. Ритмирование правого полушария - занятия ритмикой, хореографией, лыжами, теннисом, верховой ездой.
2. Активизация работы стволовых отделов головного мозга - плавание, ныряние, прыжки на батуте, дыхательная, гимнастика.
3. Развитие межполушарного взаимодействия - восточные единоборства, вязание.
4. Снятие импульсивности и гиперактивности - упражнения с песком, водой и глиной, контрастный душ, обливания.
5. Развитие устойчивости внимания - длительная сортировка и нанизывание бусинок; последовательное зачеркивание букв (например «к» и «р») / в газетном тексте; развитие способности к произвольному переключениям внимания - чтение алфавита, перемежающегося со счетом: а, 1, б, 2, в, 3, г, 4, д, 5, ж, 6, з, 7...; прослеживание взглядом линии от начала до конца, когда она переплетается с другими линиями / например, лабиринты /

### **Коррекционно-развивающая техника «Скорая помощь»**

Инструкция: Верхняя, буква каждой строки проговаривается вслух. Нижняя буква обозначает движение руками: Л - левая рука поднимается в левую сторону; П - правая рука поднимается в правую сторону; В - обе руки поднимаются вверх.

Упражнение выполняется в последовательности от первой буквы к последней, а затем от последней буквы к первой. Применяется для снятия эмоционального напряжения, развития внимания, самоконтроля, для улучшения работоспособности.

А Б В Г Д Е Ж З И К Л М Н  
Л П П В Л В Л П В Л Л П Л

О П Р С Т У Ф Х Ц Ч Ш Я  
Л П В П Л П В Л В В П Л

При проведении индивидуальных занятий можно использовать следующие игры и упражнения.

#### **1. Для развития произвольности:**

- «Да» и «нет» не говори»;
- «Летает - не летает»;
- «Съедобное-несъедобное»;

- «Запретное движение»;
- «Запретное слово»: ребенок вслед за психологом повторяет все слова, кроме одного, которое «назначили запретным». Вместо этого слова он может, например, хлопнуть в ладоши;
- «Раз-два-три-говори!»;
- «Море волнуется»;

## **2. Для развития внимания и памяти:**

- «Что исчезло?»: психолог ставит на стол 10 игрушек. Ребенок рассматривает их и закрывает глаза. Психолог убирает одну игрушку. Ребенок открывает глаза и определяет, «что исчезло»;
- «Что изменилось?»: игра похожа на предыдущую, только игрушки не убирают, а меняют местами;
- «Внимание - рисуй!»: психолог показывает ребенку в течение 2 секунд несложный рисунок. Затем рисунок убирают, и ребенок рисует его по памяти;
- «Слушай хлопки»: психолог договаривается с ребенком, что если звучит один хлопок, нужно маршировать на месте, два хлопка - стоять на одной ноге (как аист), три хлопка - прыгать (как лягушка);
- «Игрушку рассмотри, а потом ее опиши»;
- «Запомни и повтори движения»: психолог показывает три разных движения, ребенок смотрит, запоминает и повторяет их. Затем демонстрируются четыре движения;
- работа за столом на листах: «Корректирующая проба», «Лабиринты», «Соедини по порядку» и др.
- «Запомни ритм». Ведущий предлагает участникам повторить за ним ритмическую модель, которую он воспроизвел с помощью хлопков. Для тех, кто не запомнил услышанный образец, дается ориентир в виде цифровой записи его, где цифра обозначает число непрерывно, через равные интервалы следующих друг за другом хлопков, а тире между ними - паузы. Для облегчений задачи предлагается вслух считать хлопки в соответствии с их цифровым изображением. После освоения всеми ритмической мелодии, она воспроизводится по кругу в индивидуальном, а затем в нарастающем темпе. Сбившийся выбывает.
- «Внимательные животные». Каждый сидящий в кругу выбирает роль животного, которое изображается характерной позой или жестом. Первый из играющих показывает свой образ, затем образ животного, выбранного кем-то другим. Тот, в свою очередь, повторяет свой образ и показывает еще чей-то. Выбывает тот, кто ошибся в показе, больше трех секунд выдержал паузу, либо изобразил образ того участника, который уже выбыл!
- «Шапка-невидимка». В течение трех секунд надо запомнить все предметы, собранные под шапкой, которая на это время поднимается, а затем перечислить их.



### **3. Для развития моторики и координации движений:**

- « Бирюльки »: на столе горкой лежат мелкие игрушки или спички. Их нужно двумя пальцами брать так, чтобы не задеть остальные;
- «Насос и мяч»;
- «Я кубик несую и не уроню»;
- «Клоуны»;
- «Хождение по линии»: ребенок должен пройти по прямой линии, ставя пятку одной ноги перед носком другой и держа руки в стороны;
- «Перекрестные хлопки»: психолог и ребенок встают друг напротив друга. Сначала делается обычный хлопок, затем хлопок руками психолога о руки ребенка, опять обычный хлопок, потом правая ладонь психолога делает хлопок о правую ладонь ребенка, опять обычный хлопок, затем хлопок левой ладонью психолога о левую ладонь ребенка и обычные хлопки;
- «Робот»: психолог говорит, что ребенок сейчас превратится в робота, который умеет только подчиняться командам. Ребенок замирает в стойке «смирно». Далее психолог дает ему команды, например: «Три шага вперед, два шага направо, правую руку вперед, два шага налево, левую руку в сторону, руки опустить, стоять смирно»; любые пальчиковые или жестовые игры, которые у данного ребенка вызывают затруднения.

### **4. Для преодоления застенчивости:**

- «Незнайка»: ребенку предлагают играть роль Незнайки. В ответ на любой вопрос, который ему задаст психолог, он должен сделать удивленное лицо, пожать плечами и сказать «Не знаю...»;
- «Зайка испугался»: ребенок должен представить себя зайцем, который боится волка, и изобразить испуг при помощи пантомимики;
- «Злой волк»: ребенок при помощи пантомимики изображает злого и голодного волка;
- «Петушки»: ребенок при помощи пантомимики изображает храброго петушка, гордого петушка, грустного петушка, веселого петушка;
- «Вкусная конфета»: ребенок должен представить, что его угостили вкусной конфетой, и показать, как он разворачивает, берет в рот и медленно раскусывает ее, при этом лицо его изображает удовольствие.

### **5. Для активизации подкорковых структур мозга:**

#### **а) дыхательные упражнения:**

- дыхание с задержкой на вдохе/выдохе - сначала в собственном, затем в установленном ритме. Выполняется сидя на полу «по-турецки» или стоя на коленях, ладони кладутся на область диафрагмы;
- ребенок, сидя на полу «по-турецки» и поднимая руки вверх, делает

вдох. При выдохе медленно наклоняется вперед, опуская руки и говоря: «Вниз»;

- ребенок, сидя на полу, разводит руки в стороны, сжимает все пальцы, кроме большого, в кулак. При вдохе ребенок поднимает большой палец вверх, при медленном выдохе - постепенно опускает вниз и свистит;
- ребенок, лежа на полу, кладет ладони на живот. Делая медленные вдох и выдох животом, ребенок представляет, что в животе надувается и сдувается воздушный шарик.

б) упражнения на нормализацию мышечного тонуса:

- «Снеговик»: ребенку предлагают представить себя только что слепленным снеговиком - тело должно быть сильно напряжено, как замерзший снег. Но пригрело солнышко, и снеговик начал таять: сначала «тает» и повисает голова» затем опускаются плечи, расслабляются руки и т.д. В конце упражнения ребенок мягко падает на пол и лежит расслабленный, представляя, что он - лужица воды;
- «Дерево»: ребенок, изображая семечко, сидит на корточках, голова на коленях, руки обнимают колени. «Семечко» прорастает и превращается в дерево - ребенок приподнимает голову, затем медленно встает, выпрямляется, поднимает руки. Вдруг налетел ветер и сломал дерево - ребенок сгибается в талии, расслабляя верхнюю часть туловища, голова и руки его безжизненно повисают;
- «Пальчики»: в положении сидя или стоя ребенок сгибает руки в локтях и начинает сжимать и разжимать кисти рук, постепенно убыстряя темп. Затем опускает руки, расслабляет и встряхивает кисти рук;
- «Лодочка»: ребенок ложится на спину, вытягивает руки. По команде он одновременно поднимает голову, прямые ноги и руки. Поза держится максимально долго. Затем ребенок выполняет упражнение, лежа на животе.

в) упражнения на пространственную ориентацию:

- ребенок берет в руки мяч и по команде психолога поднимает его вверх, опускает вниз, кладет перед собой, справа и слева от себя, кладет его под, на, за стол и т.н.;
- ребенок прыгает на двух ногах вперед, назад, влево, вправо;
- «Найди клад»: в комнате спрятана игрушка. Ребенок должен найти ее, ориентируясь на команды: «Два шага вперед, один направо и т.д.».

## **6. Игры на преодоление расторможенности и тренировку усидчивости**

- «Восковая скульптура». Участники, сидящие в круге с закрытыми глазам», «лепят» по цепочке друг из друга одну и ту же скульптуру, после чего остаются в приданной позе до тех пор, пока не будет закончена последняя копия.

- «Живая картина». Создав сюжетную сценку, соучастники замирают до тех пор, пока водящий не отгадает название картины.
- «Автомобиль». Дети выступают в роли деталей (колеса, багажника, капота и т.д.), из которых водящий «собирает» автомобиль.
- «Море волнуется...» и другие игры типа «Замри-отомри».

### **7. Игры на тренировку выдержки и контроль импульсивности**

- «Личный подвиг». Несдержанному» импульсивному ребенку дается индивидуальное задание: подняв для ответа руку, самому ее опустить и обдумать то, что хотел сказать; вновь подняв руку, опять ее опустить и обсудить предполагаемый ответ с соседом. Только после этого вновь поднять руку, если хочет высказаться.
- «Съедобное-несъедобное», «Черное с белым не носить», «Да» и «Нет» не говорить» и подобные игры, требующие самоконтроля для избегания импульсивных реакций.
- Игры типа «Угадай мелодию».

#### **«КЛУБОЧЕК»** (Черепанова Г. Д.)

Цель: Обучение ребенка одному из приемов саморегуляции.

Содержание: Расшалившемуся ребенку можно предложить смотать в клубочек 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, так сразу же 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».

#### **«БЕЗДОМНЫЙ ЗАЯЦ»**

Цель: Игра способствует развитию быстроты реакции, отработке навыков невербального взаимодействия с детьми.

Содержание: В игре принимают участие от 3 до 10 человек. Каждый игрок - заяц - чертит вокруг себя мелком круг диаметром примерно 50см. Расстояние между кругами - один-два метра. Один из зайцев - бездомный. Он водит. Заяц должен незаметно от него (взглядами, жестами) договориться о жилищном обмене и перебежать из домика в домик. Задача водящего – во время этого обмена занять домик, оставшийся на минуту без хозяина. Тот, кто остался бездомным, становится водящим.

#### **«ЧТО НОВОГО»**

Цель: Развитие умения концентрировать внимание на деталях.

Содержание: Взрослый рисует мелом на доске любую геометрическую фигуру. К доске по очереди подходят дети и пририсовывают какие-либо детали, создавая картинку. В то время, когда один ребенок находится у доски, остальные закрывают глаза, и, открывая их по

команде взрослого, говорят, что изменилось. Чем дольше длится игра, тем сложнее искать новые детали.

### **«ЗОЛОТАЯ РЫБКА»**

Цель: Эта подвижная игра развивает быстроту реакции, способствует развитию координации движений.

Содержание: Все участники встают в круг, плотно прижавшись, друг к другу плечами, бедрами, ногами, взявшись за руки. Это - сеть. Водящий - золотая рыбка - стоит в кругу. Его задача - выбраться из круга. А задача остальных - не выпустить рыбку. Если водящему очень долго не удастся выбраться из сети, взрослый может попросить детей помочь рыбке.

### **«РАЗГОВОР С РУКАМИ»** (Шевцова И. В.)

Цель: Научить детей контролировать свои действия.

Содержание: Если ребенок подрался, что-то сломал или причинил кому-то боль, можно предложить ему такую игру: обвести на листе бумаги силуэт ладоней. Затем предложить ему оживить ладошки – нарисовать им глазки, ротик, раскрасить цветными карандашами пальчики. После этого можно затеять беседу с руками. Спросите: «Кто вы, как вас зовут?», «Что вы любите делать?», «Чего не любите?», «Какие вы?». Если ребенок не подключается к разговору, проговорите диалог сами. При этом важно подчеркнуть, что руки хорошие. Они многое умеют делать (перечислите что именно), но иногда не слушаются своего хозяина. Закончить игру нужно «заключением договора» между руками и их хозяином. Пусть руки пообещают, что в течение 2-3 дней (сегодняшнего вечера или, в случае работы с гиперактивными детьми, еще более короткий срок) они постараются делать только хорошие дела: мастерить, здороваться, играть и не будут никого обижать.

### **«РАЗГОВОР С ТЕЛОМ»** (модификация игры Шевцовой И. В. «Разговор с руками»)

Цель: Учить ребенка владеть своим телом.

Содержание: Ребенок ложится на пол, на большой лист бумаги или кусок обоев. Взрослый карандашом обводит контуры фигуры ребенка. Затем вместе с ребенком рассматривает силуэт и задает, вопросы: «Это твой силуэт. Хочешь, мы можем разрисовать его? Каким бы цветом ты хотел разукрасить свои руки, ноги, туловище? Как ты думаешь, помогает ли тебе твое тело в определенных ситуациях, например, когда ты спасаешься от опасности и др.? Какие части тела тебе особенно помогают? А бывают такие ситуации, когда твое тело подводит тебя, не слушается? Что ты делаешь в этом случае? Как ты можешь научить свое тело быть более послушным? Давай договоримся» что ты и твое тело будут стараться лучше понимать друг друга».

## **ИГРЫ С ПЕСКОМ И ВОДОЙ**

Специалисты считают, что игры с песком и водой просто необходимы для гиперактивных детей. В эти игры не обязательно играть только летом у озера. Можно их организовать и дома. Такие игры успокаивают ребенка. Первое время взрослые должны помочь ребенку в организации игры. Желательно, чтобы они подобрали соответствующие игрушки: лодочки, тряпочки, мелкие предметы, мячики, трубочки и др. Если кто-то из родителей не хочет вносить в дом песок (а затем делать уборку в квартире), можно заменить его крупой, предварительно поместив ее в горячую духовку.

### **«АРХЕОЛОГИЯ»**

Цель: Развитие мышечного контроля.

Содержание: Взрослый опускает кисть руки в таз с песком или крупой 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.

### **«ШАРИКОВЫЕ БОЙ»**

Цель: Развитие координации движений.

Содержание: В таз с водой опускают несколько каучуковых шариков, такое же количество шариков ребенок держит в руке. Отойдя на расстояние 0,5-1м от таза, ребенок сбивает «мокрые» шарики «сухими». Если «мокрый» шар сбит, то его вынимают из воды, если не сбит, то «сухой» шар остается в воде. Игра закончена тогда, когда таз становится пустым. В дальнейшем ребенок может совершенствовать свой результат, проверяя время по секундомеру.

### **«ПОСЛУШАЙ ТИШИНУ» (Черепанова Г.Д.)**

Цель: Развивать внимание гиперактивного ребенка и умение владеть собой.

Содержание: 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 слышали.

### **«СДЕЛАЙ ТАК» (Черепанова Г.Д.)**

Цель: Игра направлена на развитие мышечного контроля, умения владеть собой.

Содержание: На столе у взрослого разложены карточки с изображением человечков, выполняющих различные движения. Взрослый показывает детям карточки и объясняет, какие действия изображены на каждой из них. Затем взрослый дает инструкцию: «По моему сигналу все

подойдут к столу и возьмут по одной карточке. Я буду считать от 1 до 10, а вы в это время будете выполнять то, что изображает человечек на выбранной вами картинке. Например, тот, кто возьмет карточку с сидящей на стуле фигуркой, должен сесть на стул, кому достанется карточка с танцующей фигуркой, должен танцевать и т. д. На счет «10» все заканчивают выполнение задания и меняются карточками или подходят к столу за новым заданием педагога. Игру можно повторить несколько раз.

### **«МАЛЕНЬКАЯ ПТИЧКА»** (Черепанова Г. Д.)

Цель: Развивать мышечный контроль.

Содержание: Ребенку в ладошки дают пушистую, мягкую, хрупкую игрушечную птичку (или другого зверька). Взрослый говорит. «Прилетела к тебе птичка, она такая маленькая, нежная, беззащитная. Она так боится коршуна! Подержи ее, поговори с ней, успокой ее». Ребенок берет в ладошки птичку, держит ее, гладит, говорит добрые слова, успокаивает ее и вместе с тем успокаивается сам. В дальнейшем можно птичку уже не класть ребенку в ладошки, а просто напомнить ему: «Помнишь, как надо успокаивать птичку? Успокой ее снова». Тогда ребенок сам садиться на стульчик, складывает ладошки и успокаивается.

### **«ГОВОРИ!»**

Цель: Игра направлена на развитие умения контролировать импульсивные действия.

Содержание: Скажите детям следующее: «Ребята, я буду задавать вам простые и сложные вопросы. Но отвечать на них можно будет только тогда, когда я дам команду: «Говори!» Давайте потренируемся: «Какое сейчас время года?» (Педагог делает паузу) «Говори!»; «Какого цвета у нас в группе (в классе) потолок?»... «Говори!»; «Какой сегодня день недели?»... «Говори!»; «Сколько будет два плюс три?» и т. д. Игра может проводиться как индивидуально, так и с группой детей.

### **«БРОУМОВСКОЕ ДВИЖЕНИЕ»** (Шевченко Ю.С.)

Цель: Игра направлена на развитие распределения внимания.

Содержание: Все дети встают в круг. Ведущий один за другим вкатывает в центр круга теннисные мячики. Детям сообщаются правила игры: мячи не должны останавливаться и выкатываться за пределы круга, их можно толкать ногой или рукой. Если участники успешно выполняют правила игры, ведущий вкатывает дополнительные мячи. Смысл игры - установить командный рекорд по количеству мячей в круге.

### **«КОЛПАК МОЙ ТРЕУГОЛЬНЫЙ»**

Цель: Игра помогает научиться концентрировать внимание, способствует осознанию ребенком своего тела, учит управлять движениями и контролировать свое поведение.

Содержание: Играющие сидят в кругу. Все до очереди, начиная с ведущего, произносят по одному слову из фразы: «Колпак мой треугольный, треугольный мой колпак. А если не треугольный, то это не мой колпак». Во 2 кругу фраза повторяется снова, но дети, которым выпадет говорить слово «колпак» заменяют его жестом (например, 2 легких хлопка ладошкой по своей голове). В следующий раз уже заменяются 2 слова: слово «колпак» 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.

### **«ВЕСЕЛАЯ ИГРА С КОЛОКОЛЬЧИКОМ»**

Цель: Игра развивает слуховое восприятие, столь необходимое учащимся на уроках.

Содержание: Все садятся в круг, по желанию группы выбирается водящий, однако, если желающих водить нет, то роль водящего отводится тренеру. Водящему завязывают глаза, а колокольчик передают по кругу, задача водящего - поймать человека с колокольчиком. Перебрасывать колокольчик друг другу нельзя.

### **«МОРСКИЕ ВОЛНЫ»**

Цель: Научить детей переключать внимание с одного вида деятельности на другой, способствовать снижению мышечного напряжения.

Содержание: Если взрослый дает команду «Штиль!», все дети в классе «замирают». Когда раздается команда «Волны», дети по очереди встают за своими партами. Сначала встают те дети, которые сидят за первыми партами. Через 2-3 секунды поднимаются сидящие за вторыми партами и т.д. Как только очередь доходит до обитателей последних парт, они встают и все вместе хлопают в ладоши, после чего дети, вставшие первыми (за первыми партами), садятся и т.д. По сигналу учителя «Шторм» характер действий и последовательность их выполнения повторяется, только дети не ждут 2-3 секунды, а встают друг за другом сразу. Закончить игру надо командой «Штиль»

### **«МАССАЖ – ПОСТУКИВАНИЕ»**

Цель: Обычно дети считают, что удар есть лишь актом агрессии, которым мы другим причиняем боль. С помощью этого упражнения они могут увидеть другие возможности постукиваний, а именно: сделать приятный массаж другому ребенку с помощью легких ударов мягкой стороной ладони. Итак, «биение» становится приятным

дружеским контактом. Этот опыт в особенности полезен мальчикам. Постукивание стимулирует нервные окончания, улучшает кровообращение и снимает мышечное перенапряжение. И вдобавок дети взбадриваются и оживляются.

Инструкция. Я предлагаю вам веселую игру-разминку. Пожалуйста, разбейтесь на пары и на первые и вторые номера. Первые номера должны повернуться спиной ко вторым номерам. А вторые номера мягко постукивают пальцами по спине своего партнера. Это постукивание на слух может быть похожим на легкий цокот копыт коня, который бежит трусцой. Начните такое постукивание от плеч и постепенно переходите по всей спине к пояснице. Постукивать нужно поочередно то правой, то левой рукой (2 мин). А теперь, пожалуйста, поменяйтесь ролями. Обсудите между собой, что вы ощущали, когда вам делали массаж. Хорошо ли ваш партнер справился с задачей массажиста? Анализ упражнения: Как ты теперь себя чувствуешь? Что тебе больше понравилось: когда делали массаж тебе или когда делал ты? Чем полезен такой массаж? Знаешь ли ты другие формы массажа?

### **«ДРУГ ДРУГА»**

Цель: научить детей контактировать и взаимодействовать между собой. Это упражнение полезно во время отдыха. В игре можно ощутить все свое тело.

Инструкция. Сейчас вы поиграете в очень интересную игру, во время которой все следует делать очень быстро. Вы покажете мне, насколько внимательно вы меня слушаете и насколько быстро можете сделать то, что я вам прикажу. Сейчас у вас 5-6 секунд, чтобы выбрать себе партнера и быстро пожать ему руку. А теперь я буду говорить вам, какими частями тела вам нужно быстро «поздороваться» друг с другом: Правая рука к правой руке! Нос к носу! Спина к спине! Ну что же, это вы сделали быстро. А теперь запомните: каждый раз, когда я скажу «друг к другу», вам нужно будет быстро найти себе нового партнера и пожать ему руку. После этого я снова буду называть части тела, которыми вы должны притронуться

друг к другу. Начали: - Друг к другу! Ухо к уху! Локоть к локтю! Пятка к пятке!; - Друг к другу! Колено к колену! Левая рука к левой руке! Лоб ко лбу!; - Друг к другу! Правый носок к правому носку! Большой палец к большому пальцу! Щечка к щечке!; - Друг к другу! Подбородок к подбородку! Ладонь к ладони! Анализ упражнения: Понравилась ли вам игра? Легко ли было действовать так быстро?



### **«РИСУНОК НА СПИНЕ»**

Цель: оказывать содействие развитию у детей фантазии и точности восприятия. Эта игра оказывает содействие физической и психологической близости между детьми.

Инструкция. Разбейтесь, пожалуйста, на группы по шесть человек. Теперь все вместе образуйте одну гигантскую звезду. Каждая группа может стать одним из лучей этой звезды. Для этого вам нужно будет сесть на пол в один ряд, друг за другом, повернувшись спиной ко мне. Я позову любого из детей и на ушко скажу, что ему нужно будет нарисовать на спине того, кто сидит перед ним. Второй ребенок в ряду попробует своей спиной прочесть рисунок и нарисовать то же самое на спине того, кто сидит перед ним, и так далее. Когда рисунок «дойдет» к ребенку, который сидит на вершине своего луча, он может быстро подбежать ко мне и прошептать на ухо, что это был за рисунок. Для рисования вы можете использовать только указательный палец. Нужно рисовать очень аккуратно и быстро, так как группа, которая первой справится с задачей, победит. После каждого раунда ребенок, который сидит на вершине луча, то есть дальше всех от меня, пересаживается вперед, а все другие передвигаются на одно место назад. Детям лучше садиться в круг, треугольник, дом, солнце, месяц, дерево или цветок. Анализ упражнения: Легко ли тебе было «видеть» рисунки спиной? Ты был удовлетворен своей командой? Хорошо ли твой партнер понимал нарисованные тобой картины?

## Рисование на тему

**«Мой самый счастливый день».** Детям предлагается в течение 2-3 минут вспомнить и нарисовать самый счастливый день в своей жизни. Психолог просит детей вспомнить, какие чувства они испытывали в тот день, чем он им запомнился, предлагает "поделиться" своей радостью с другими детьми. Рисование способствует невербальному выражению переживаний, о которых не каждый ребенок может рассказать другим. Анализ высказываний, цветовых решений и содержания рисунков детей дает возможность отчасти диагностировать уровень их притязаний (чего ребенку "достаточно для счастья"), расширяют объем информации, которой владеет психолог о каждом отдельном ученике. Доброжелательное обсуждение рисунков, понимание чувств детей и стимулирующая похвала тренера снимает барьеры общения, эмоциональную напряженность детей и создает чувство "защищенности в группе". По окончании обсуждения рисунков психолог желает детям, чтобы в их жизни было побольше счастливых дней, и обращает их внимание на то, что часто это зависит от них самих.

**«Мой страх».** После небольшой вступительной беседы психолог просит детей подумать, чего они больше всего боятся, и нарисовать свой страх. Это может быть абстрактный рисунок или изображение конкретного объекта страха, тревоги ребенка. Рисунок выполняется на отдельном стандартном листе бумаги. Когда выполнение рисунка завершено, дети по очереди вкратце объясняют, чего они боятся, и что они изобразили. После этого тренер предлагает ребятам разорвать листок с рисунком на мелкие кусочки и сообщает, что теперь каждый из них победил свой страх, что их страха больше не существует, так как разорванные листочки попадут в мусор, их отвезут на свалку, сожгут там и от страхов детей ничего не останется.

**«В кого бы я превратился в волшебной стране».** После выполнения упражнения «Я – волшебник» детей просят подумать, в кого каждый из них хотел бы превратиться, если бы был волшебником. Отвечая на этот вопрос, дети чаще всего называют животных. Ответ «ни в кого, хочу остаться самим собой» свидетельствует об удовлетворенности собой, самопринятии. В дневничках участники тренинговой группы зарисовывают животное, с которым они бы идентифицировали себя и кратко записывают ответы на вопросы: где это животное обитает, чем питается, чем нравится ребенку. Интерпретация рисунков и ответов детей основана на анализе мотивировок ребенком своего выбора, некоторой жизненной характеристикой данного животного и качествами, присущими не только животным, но и людям. Совокупность мотивировок последнего

рода может дать косвенный психологический портрет ребенка, выявляя черты, которые он отрицает у себя, и черты, которые он приписывает себе или считает желательными. В качестве разминки можно предложить детям встать и изобразить свое животное, его внешний вид, движения и походку. Желательно только, чтобы лев или тигр никого не покусал и не «съел», а пантера, которая любит лазить по деревьям, не забралась на штору. Небезынтересно было бы наблюдать за поведением ежа и кота.

**«Мой герб».** После окончания работы над индивидуальными девизами учащихся, тренер предлагает детям придумать и нарисовать в дневничках каждому свой герб. Обращается внимание участников группы на то, что герб изображался на щите рыцаря (и его видели в бою противники) и на воротах замка (где его видели и враги и друзья). Поэтому следует хорошо продумать содержание изображения на гербе.

**«Счастливая семья».** После того, как «семейный портрет» запечатлен на пленке фотографа, руководитель предлагает учащимся изобразить в своих дневничках «портрет» счастливой семьи. Тренер обращает внимание на выбор детей: конкретная, может быть своя, или абстрактная семья; количество членов изображенной семьи, род их занятий и другие особенности. Все это выясняется из обсуждения рисунков по кругу. Тот факт, что в задании содержался элемент абстрактности, провоцирующий образ идеальной семьи, дает возможность детям раскрыться и спроецировать в рисунке свои реальные потребности, проблемы, связанные с семьей.

**«Рисунок семьи в виде животных»** Дети, пользуясь цветными карандашами, рисуют свою семью в виде животных. Далее они объясняют, кого они нарисовали, в каком виде, что нарисованные делают, какой у них характер, чем питаются. Это упражнение имеет диагностический характер, поскольку проявляет внутрисемейные отношения, роль каждого члена семьи (и прежде всего ребенка) в семейной структуре. Рисунок интерпретируется идентично известной методике «Рисунок семьи». В плане коррекции это упражнение помогает ребенку дать себе отчет о своей позиции в семье, что в дальнейшем становится основой положительных изменений, которые происходят в психологии и поведении ребенка.

**«Рисование себя в полный рост».** Дети разбиваются на пары, берут большие листы ватмана (или обои обратной стороной), поочередно ложатся спиной на бумагу и обводят карандашом контуры друг друга. Далее разрисовывают тело, лицо, одежду. Каждый рисует себя, потом ножницами вырезает по контуру «себя». Таким образом, ребенок получает информацию о своих физических особенностях (рост,

размеры частей тела, индивидуальные черты, которые отличают каждого человека от другого). Готовые «изделия» можно прикрепить к стене, давая возможность посмотреть на «себя» со стороны.

**«Общий рисунок»** (необходимое время: 20 мин) *Цель:* Объединить группу в процессе выполнения общей творческой деятельности. Процедура. Для выполнения упражнения необходимые цветные карандаши, мел и т.п., большой лист бумаги или ватмана. Всем участникам предлагается создать общую картину за каким-то единым сюжетом. Сюжет избирается свободно. По завершению процесса рисования изображение поясняется членами группы, при этом слово дается любому из участников. Упражнение очень информативно в плане диагностики процессов групповой динамики, определения группового статуса любого из участников, его личностных характеристик.