

Г.Ю. Гольева

**ФОРМИРОВАНИЕ ЭМОЦИОНАЛЬНОЙ
УСТОЙЧИВОСТИ СУБЪЕКТОВ
УЧЕБНО-ВОСПИТАТЕЛЬНОГО
ПРОЦЕССА**

УЧЕБНОЕ ПОСОБИЕ

Челябинск, 2023

УДК 371.015 (021)

ББК 88.840я73

Г 63

Рецензенты:

кандидат психологических наук, доцент ФГБОУ ВО
«ЮУрГГПУ» Ю.А. Рокицкая (г. Челябинск);

кандидат психологических наук, доцент ФГБОУ ВО
«ЮУрГГПУ» Е.В. Мельник (г. Челябинск).

Гольева Г.Ю.

Г 63 Формирование эмоциональной устойчивости субъектов учебно-воспитательного процесса: учебное пособие / Г.Ю. Гольева. – Челябинск: Изд-во ЗАО «Библиотека А. Миллера», – 2023. – 332 с.

ISBN 978-5-93162-461-7

В первой главе учебного пособия представлены теоретические аспекты изучения феномена эмоциональной устойчивости субъектов учебно-воспитательного процесса, включающие в себя описание изучаемого феномена, а так же установки, лежащие в основе его формирования. Во второй главе представлены практические аспекты формирования эмоциональной устойчивости субъектов учебно-воспитательного процесса. В приложении представлены программы формирования заявленного феномена.

Учебное пособие адресуется всем субъектам профессионального психологического пространства, как одна из форм самоконтроля, с помощью, которой они могут самостоятельно находить пробелы в знаниях и ликвидировать их, в том числе повышая учебную мотивацию к систематическому обучению, к качественной подготовке к прохождению промежуточной аттестации по дисциплине «Формирование эмоциональной устойчивости личности» и «Формирование эмоциональной устойчивости психолога-консультанта».

УДК 371.015 (021)

ББК 88.840я73

ISBN 978-5-93162-461-7

© Г.Ю. Гольева, 2023

ОГЛАВЛЕНИЕ

Введение	4
Глава Теоретические аспекты изучения феномена	
1. эмоциональной устойчивости субъектов учебно-воспитательного процесса	6
1.1. Феномен «эмоциональная устойчивость» (ЭУ) в научных исследованиях. Основные подходы к его рассмотрению.....	7
1.2. Теоретическое обоснование модели формирования эмоциональной устойчивости субъектов учебно-воспитательного процесса.....	26
1.3. Генезис возникновения и развития состояний внутриличностного напряжения	39
1.4. Трансформация ведущих иррациональных установок.....	48
1.5. Классификация и характеристика рациональных установок на восприятие негативных событий, способствующих формированию ЭУ.....	52
1.6. Понятие эмоционального интеллекта. Его развитие.....	54
Задания для самостоятельной работы.....	83
Глава Формирование эмоциональной устойчивости субъектов учебно-воспитательного процесса по компонентам	85
2.1. Программа формирования эмоциональной устойчивости личности.....	86
2.2. Формирование среднего уровня тревожности, как показателя сформированности эмоционального компонента ЭУ.....	107
2.3. Формирование мотивации достижения успеха, как показателя сформированности мотивационного компонента ЭУ.....	118
2.4. Формирование интернального локуса контроля, как показателя сформированности волевого компонента ЭУ.....	121
Задания для самостоятельной работы.....	123
Список используемых источников	125
Приложение 1. Психодиагностический инструментарий исследования феномена ЭУ и его компонентов.....	146
Приложение 2. Программы формирования эмоциональной устойчивости субъектов учебно-воспитательного процесса.....	168

Введение

На современном этапе своего развития Россия, становясь частью мирового сообщества, переживает трансформации, неоднозначные в своих последствиях. У людей блокируется чувство безопасности и перспективы, обостряются их личные, семейные, производственные проблемы.

Одновременно и система образования на всех ее уровнях изобилует факторами риска для психического здоровья обучающихся, что приводит к необходимости повышения качества психолого-педагогического сопровождения их обучения и воспитания.

Выполнение этой задачи возложено на психолога, способного идентифицировать психологические угрозы, определять стратегии их психологической профилактики и коррекции последствий (Г.С. Абрамова, М.Р. Битянова, И.В. Вачков, В.И. Долгова, Р.В. Овчарова и др.).

Реализация профессиональной деятельности психолога предполагает актуализацию умений анализировать влияние внешних психоэмоциональных воздействий на внутреннее эмоциональное состояние, регулировать собственные эмоциональные реакции и поведение, использовать рациональные установки при анализе своей жизненной перспективы, эффективно взаимодействовать с субъектами образования, что предполагает высокий уровень сформированности эмоциональной устойчивости с опорой на личностный потенциал психолога.

Анализ доступной литературы показал, что проблема развития эмоциональной устойчивости впервые решалась в контексте исследования человека в экстремальных ситуациях

в области психологии спорта (Л.М. Аболин, Б.А. Вяткин, О.В. Дашкевич, О.А. Сиротин, А.Я. Чебыкин, О.А. Черникова и др.), авиационной психологии (В.И. Евдокимов, В.Л. Марищук, К.К. Платонов, В.А. Плахтиенко, Е.А. Плетницкий и др.), инженерной психологии (К.М. Гуревич, П.Б. Зильберман, Е.А. Милерян и др.), педагогической психологии (В.И. Долгова, Д.В. Иванов, О.О. Косякова, Е.М. Семенова и др.).

Цель представленного пособия - теоретически изучить закономерности генезиса и динамики феномена эмоциональной устойчивости субъектов учебно-воспитательного процесса, а также, проектирования и реализации психолого-педагогического сопровождения этой интегральной характеристики становления личности.

Для реализации заявленной цели предусмотрено решение следующих задач:

1. Создать целостное представление о содержании феномена «эмоциональная устойчивость личности».
2. Способствовать формированию у студентов навыков проектирования и реализации программы формирования эмоциональной устойчивости для всех субъектов учебно-воспитательного процесса.
3. Сформировать способность осуществления деятельности по самоорганизации и саморазвитию эмоциональной устойчивости.

Глава 1.

Теоретические аспекты изучения феномена эмоциональной устойчивости субъектов учебно-воспитательного процесса

- + Феномен «эмоциональная устойчивость» (ЭУ) в научных исследованиях. Основные подходы к его рассмотрению**
- + Теоретическое обоснование модели формирования эмоциональной устойчивости субъектов учебно-воспитательного процесса**
- + Генезис возникновения и развития состояний внутриличностного напряжения**
- + Трансформация ведущих иррациональных установок**
- + Классификация и характеристика рациональных установок на восприятие негативных событий, способствующих формированию ЭУ**
- + Понятие эмоционального интеллекта. Его развитие**

Глава 1.

Теоретические аспекты изучения феномена эмоциональной устойчивости субъектов учебно- воспитательного процесса

1.1. Феномен «эмоциональная устойчивость» (ЭУ) в научных исследованиях. Основные подходы к его рассмотрению

План:

1. История становления понятия «устойчивость личности» (Л.И. Божович, В.Э. Чудновский).

2. Четыре подхода к рассмотрению феномена «эмоциональная устойчивость» (М.И. Дьяченко, В.А. Пономаренко).

На протяжении многовековой истории эмоциям отводилась одна из центральных ролей среди сил, определяющих поступки человека.

Анализируя историю изучаемого вопроса, Л.М. Аболин отмечает, что впервые на регуляторную функцию эмоций указывают в своих философских трактатах Аристотель, Б. Спиноза, Р. Декарт. По мнению Аристотеля, эмоции, выполняя побудительную функцию, являются мотивационным основанием, связующим звеном в процессе познания все более сложных объектов.

Развивая эту мысль, Р. Декарт указывал на ориентировочную функцию эмоций, полагая, что они позволяют человеку запоминать неизвестные предметы, образы и явления, то есть играют роль памяти.

Б. Спиноза в своих учениях об аффектах, говорил о динамическом единстве эмоций с другими психическими явлениями, полагая, что они оказывают не только регулирующее, но и дезорганизирующее влияние на деятельность.

По мнению Л.М. Аболина «аффекты – это состояния тела..., которые увеличивают или уменьшают его способность к действию, благоприятствуют ей или ограничивают ее. Именно эта особенность эмоций оказалась причиной того, что представители зарубежной психологии отнесли переживания человека к рудиментарным психическим явлениям, обреченным на постепенное вымирание» [1, с. 15] .

У. Мак-Дугалл рассматривал в своей теории эмоцию, как аффективный аспект инстинктивного процесса, рудимент.

Схожей позиции придерживался Ч. Дарвин. В своей книге «Выражение эмоций у человека и животных» (1872) он доказал, что во внешнем выражении эмоциональных отношений у человека и животных много общего. Эмоции появились как жизненно важные приспособительные механизмы, способствующие адаптации организма к условиям и ситуациям его жизни.

В современных условиях развития общества повышается востребованность социальной, физической и психологической защищенности человека. В этом контексте основной задачей высшей школы является обеспечение психологически устойчивого развития студента.

Впервые проблема психологической устойчивости получила свою известность в трудах Л.И. Божович как

отражение процесса становления социальных по своему происхождению и нравственных по содержанию мотивов поведения.

Далее изучению феномена устойчивости личности посвятил свои исследования В.Э. Чудновский, понимая под ней способность человека сохранять в различных условиях социальной нестабильности личностные позиции, владеть определенными механизмами защиты по отношению к явлениям чуждым его личным взглядам, убеждению и мировоззрению [160].

По мнению автора, поведение социально активного субъекта обусловлено двумя способами действия: приспособление к ситуации и преобразование обстоятельств.

Следуя последней стратегии поведения, индивид реализует свою социальную активность, проявляет себя как устойчивая личность. Исследуя данное обстоятельство, В.Э. Чудновский выделил четыре уровня устойчивости личности:

Первый уровень – ситуационная неустойчивость. Для этого уровня характерно превосходство примитивных потребностей, удовлетворение которых обусловлено ситуационными факторами. Следовательно, здесь мы наблюдаем низкий уровень нравственной саморегуляции.

Второй уровень – неустойчивость, обусловленная отсутствием содержательного фактора отдаленной ориентации. Этот уровень характеризует превосходство узколичностных потребностей, хотя их удовлетворение опосредовано отдаленной целью.

Третий уровень – устойчивость личности, в основе которой находятся неоднозначные по своему содержанию

виды отдаленной ориентации, позволяющие индивиду выйти за пределы узколичностных интересов.

Четвертый уровень – высший уровень устойчивости личности, опосредованный коллективной направленностью. На этом уровне определяющей является потребность в достижении коллективной цели, характер отдаленной ориентации выводит индивида за пределы узколичностных потребностей, способствуя освобождению от ситуации.

Одной из фундаментальных теорий, посвященных изучению устойчивости личности, является «Структурно-динамическая концепция» К. Левина [79].

По мнению автора, потребность – это двигатель человеческого поведения, некое динамическое состояние, возникающее у индивида в результате какого-либо действия.

Потребности, подразумевающие намерения, приводят человека к адаптации в проблемной ситуации, формируя психологическую устойчивость; при этом сопротивляемость внешним воздействиям возрастает, когда после принятия решения индивид начинает действовать в выбранном направлении.

Феномен устойчивости личности в рамках эпигенетической концепции изучал Э. Эриксон [168]. По его мнению, личность развивается поэтапно, согласно готовности индивида побуждаться кругом значимых других людей, событий, социальных институтов.

Развитие субъекта обеспечивается не только интеллектуальной и физической умелостью, но и устойчивостью мировоззрения, как показателя его социальной зрелости.

Ряд исследователей (А.Г. Асмолов, Д.Н. Узнадзе, В.А. Ядов) определяют проблему устойчивости личности с позиции теории установки.

По мнению авторов, фиксированные смысловые установки несут в себе ведущее отношение личности к действительности, поскольку в них содержится модель будущего действия, предшествующая его реальному воплощению.

Эти известные исследователи выделяют ряд особенностей функционирования установки, как стабилизатора деятельности:

а) установка не проявляет себя в условиях нормального протекания деятельности;

б) установка проявляет себя лишь тогда, когда деятельность встречает на своем пути препятствия в виде неопределенности, воздействующей на субъект стимуляции.

В этом случае установки разных уровней приобретают форму тех или иных феноменов. Выделяют три уровня установки: смысловой, целевой и операциональный.

Смысловая установка актуализируется мотивом деятельности и представляет собой форму выражения личностного смысла.

Этот вид установки способствует развитию устойчивой и стабильной общей направленности деятельности.

Целевая установка выходит на первый план в случае возникновения препятствий на пути протекания деятельности, выступая в виде системных ошибок и тенденций к завершению прерванного действия.

Операциональная установка проявляется в стандартных ситуациях, обеспечивая выполнение «первичного» (Д.Н.

Узнадзе) плана поведения, что выражается в запрограммированности на определенный способ деятельности, использующийся для решения подобных ситуаций в прошлом [149].

Несмотря на изучение проблемы психологической устойчивости в рамках основных направлений психологической науки, до сих пор остается нерешенным вопрос о ее механизмах.

В теоретических работах Е.П. Крупника в качестве основного условия психологической устойчивости личности и всех ее проявлений выдвигается индивидуальное сознание, состоящее из следующих компонентов: ценностно-смыслового, включающего в себя внутреннее движение таких динамических процессов как эмпатия и отчуждение; когнитивного, в котором взаимодействуют конкретно-чувственный и теоретико-понятийный аспекты мыслительной деятельности индивида; интуитивного, который определяется взаимоотношением бессознательного и сознания [71].

Такой же точки зрения придерживается и Л.В. Куликов. По его мнению, психологическая устойчивость индивида непосредственно определяет его жизнеспособность, соматическое и психическое здоровье.

В основе психологической устойчивости лежит взаимодополняющее единство постоянства и изменчивости личности.

На основе постоянства строится жизненный путь, без него невозможно достижение жизненных целей, оно укрепляет самооценку, способствует принятию своей индивидуальности.

Изменчивость же, теснейшим образом связана с самим развитием личности, ведь развитие невозможно без изменений, которые происходят с человеком при воздействии внешних и внутренних факторов. Важнейшим для психологической устойчивости является равновесие между постоянством и изменчивостью [75].

Составляющими психологической устойчивости личности являются: «способности к полноценной самореализации, личностному росту со своевременным и адекватным разрешением внутриличностных конфликтов (ценностных, мотивационных, ролевых); относительная стабильность эмоционального тона и благоприятного настроения; способность к эмоционально-волевой регуляции; адекватная ситуации мотивационная напряженность» [75, с. 143].

Большое значение для психологической устойчивости имеют волевые процессы. Специфика воли заключена в сознательном преодолении человеком препятствий на пути к поставленной цели. Особенности волевой сферы человека проявляются в процессах психического самоуправления, саморегулирования, самоконтроля [75, с. 144].

Таким образом, психологическая устойчивость объединяет в себя целый комплекс способностей и широкий круг разноуровневых явлений.

Устойчивость не следует понимать как фиксированность психических качеств, здесь большую роль играет эффективность адаптационных процессов, интегративность личности, сохранение согласованности основных функций, стабильность их выполнения, что не

предусматривает стабильность структуры функций, скорее предполагает ее достаточную гибкость.

Психологическая устойчивость личности соотносится с устойчивостью (стабильностью) эмоциональной, которая обеспечивает возможность противостоять нежелательному влиянию внешних и внутренних факторов среды.

Возникновение понятия «эмоциональная устойчивость» было вызвано изучением человека в экстремальных ситуациях.

Исследования эмоциональной устойчивости личности проводились в области психологии спорта [1; 23; 29; 105; 109; 139; 157; 158]; инженерной психологии [54; 93]; педагогической психологии [13; 24; 43; 70; 94; 95; 123; 135].

Однако до настоящего времени так и не сложилось единого мнения в определении понятия «эмоциональная устойчивость».

В зависимости от позиции автора в его содержание входят различные эмоциональные феномены.

Одни исследователи определяют эмоциональную устойчивость как «устойчивость эмоций» (Е.А. Милерян, С.М. Оя, К.К. Платонов, Т. Рибо, О.А. Черникова и др.).

Другие - как «функциональную устойчивость человека к эмоциогенным воздействиям» (Л.М. Аболин, П.Б. Зильберман, Б.Х. Варданян и др.).

Существует четыре основных подхода к определению понятия «эмоциональная устойчивость», предложенных М.И. Дьяченко и В.А. Пономаренко [46].

Для первого характерно сведение эмоциональной устойчивости к проявлениям волевых качеств личности. «Останавливаясь на этом моменте как основном, некоторые

авторы трактуют эмоциональную устойчивость, как способность управлять возникающими эмоциями при выполнении деятельности» [46, с. 106].

Так, В.Л. Марищук и В.И. Евдокимов в понятие эмоциональной устойчивости включают: взаимодействие эмоционально-волевых качеств личности, степень волевого контроля над достаточно сильными эмоциями, способность сохранять высокую работоспособность в условиях эмоциональных воздействий [89].

К.К. Платонов дает расширенное определение эмоциональной устойчивости, понимая под ней: способность управлять своими эмоциями, сохранять высокую профессиональную работоспособность, осуществлять сложную или опасную деятельность без напряжения, несмотря на эмоциональные воздействия, подразделяя эмоциональную устойчивость на эмоционально-волевою, эмоционально-моторную и эмоционально-сенсорную.

Под первым видом автор подразумевает степень волевого контроля личности своих сильных эмоций; под вторым – свойство личности, проявляющееся в степени нарушений психомоторики под влиянием эмоций; под третьим – свойство личности, проявляющееся в степени нарушения сенсорных действий [108].

В книге Е.А. Милеряна «Психологический отбор летчиков» под эмоциональной устойчивостью понимается: во-первых, невосприимчивость к эмоциогенным факторам, оказывающим отрицательное влияние на психическое состояние человека; во-вторых, способность контролировать и сдерживать возникающие астенические эмоции, что

способствует успешному выполнению необходимых действий.

В.Л. Мирошин понимает под эмоциональной устойчивостью «системное интегративное свойство личности, обеспечивающее с помощью произвольной психической саморегуляции высокую эффективность деятельности в условиях негативного влияния различных эмоциональных факторов» [95, с. 24]. «Говорить об эмоциональной устойчивости, не имея в виду волевой компонент – это значит представлять ее вне системы управляющих механизмов человека» [95, с. 26].

Когда говорят об эмоциональной устойчивости с точки зрения зависимости эмоционального процесса исключительно от волевых качеств – это «ограничивает проникновение в ее суть и формы проявления» [46, с. 107].

Второй подход базируется на единстве энергетических и информационных характеристик психических свойств, на теории самоорганизации кибернетических систем. Эмоциональная устойчивость напрямую зависит от резервов нервно-психической энергии, которая связана с особенностями темперамента, силой нервной системы по отношению к возбуждению и торможению, подвижности, мобильности нервных процессов.

Суть этого подхода выражается в следующем определении В.А. Плахтиенко «...эмоциональная устойчивость – это свойство темперамента... позволяющее... надежно выполнять целевые задачи... деятельности за счет оптимального использования резервов нервно-психической эмоциональной энергии» [109, с. 78].

Поскольку эмоциональное возбуждение характеризуется состоянием активации различных функций организма, повышением психической готовности к различным неожиданным действиям, постольку оно является необходимым условием использования ресурсов личности для успешного выполнения деятельности.

Польский психолог Я. Рейковский, останавливаясь на эмоциональной устойчивости как гипотетической особенности человека, говорит о двух ее значениях:

1) человек эмоционально устойчив, если его эмоциональное возбуждение, несмотря на сильные раздражители, не превышает пороговой величины;

2) человек эмоционально устойчив, так как, несмотря на сильное эмоциональное возбуждение, в его поведении не наблюдается нарушений.

Основными направлениями исследований эмоциональной устойчивости, по Я. Рейковскому, являются: физиологическое (изучение зависимости эмоциональной устойчивости от свойств нервной системы), структурное (изучение регуляторных структур личности) и поиск особого механизма в виде самоконтроля [124, с. 264-266].

Третий подход к пониманию и исследованию эмоциональной устойчивости основывается на выявлении собственно эмоциональных характеристик эмоциональной устойчивости.

Известно, что каждый психический процесс (познавательный, эмоциональный, волевой) относительно независим от других и обладает специфическими особенностями.

Применительно к эмоциональному процессу это означает, что ни волевой, ни познавательный процессы, ни тем более свойства личности (направленность, темперамент, характер, способности), несмотря на взаимосвязи, не обязательно входят в его состав.

Американский психолог К.Е. Изард, отвечая на поставленный им же вопрос о том, устойчивы или изменчивы эмоции, приводит различие между эмоциональными состояниями и эмоциональной чертой человека, показывая, что, хотя когнитивные процессы могут влиять на эмоциональные, они сами не являются необходимой частью эмоций [60, с. 18].

О.А. Черникова понимает под эмоциональной устойчивостью:

а) относительную устойчивость оптимального уровня интенсивности эмоциональных реакций;

б) устойчивость качественных особенностей эмоциональных состояний, то есть стабильную направленность эмоциональных переживаний по их содержанию на положительное решение предстоящих задач [158].

Представители четвертого подхода считают, что эмоциональная устойчивость, являясь сложным психическим образованием, определяется как интегративное свойство личности. Именно этот подход в изучении эмоциональной устойчивости, на наш взгляд, наиболее полно отражает суть изучаемого понятия.

По мнению О.А. Сиротина, эмоциональная устойчивость характеризуется сочетанием эмоциональных, интеллектуальных, волевых и нравственных компонентов,

что обеспечивает успех человека в решении сложных и ответственных задач в условиях сильных эмоциогенных воздействий, без какого-либо отрицательного влияния на самочувствие и дальнейшую работоспособность. Высокий уровень эмоциональной устойчивости является залогом нервной и физической выносливости человека [139].

В своих исследованиях М.И. Дьяченко и В.А. Пономаренко, определяют эмоциональную устойчивость как качество личности, характеризующееся единством следующих компонентов:

а) мотивационного – это сила воли и направленность мотивов деятельности, изменения которых влияют на уровень эмоциональной устойчивости;

б) эмоционального – это эмоциональный опыт личности, который она получает, преодолевая сложные жизненные ситуации;

в) волевого – это сознательная саморегуляция выполняемых действий, в соответствии с требованием обстоятельств;

г) интеллектуального – это анализ ситуации, прогнозирование и принятие решения, разработка плана его реализации.

По мнению авторов: «Благодаря эмоциональной устойчивости в экстремальных условиях обеспечивается переход психики человека на новый уровень активности, такая перестройка ее побудительных, регуляторных и исполнительских функций позволяет сохранить и даже увеличить эффективность деятельности» [46, с. 110].

По мнению В.М. Писаренко [107], эмоциональная устойчивость является интегративным, вырабатываемым в

процессе жизни человека качеством. В обсуждаемое понятие он включает нравственные характеристики личности (прочность моральных принципов, доброжелательное отношение к людям), интеллектуальные способности (чем выше уровень интеллекта, тем реже возникают неадекватные реакции на окружающие события), особенности эмоциональной сферы (богатство и состав эмоций) и другие личностные характеристики.

Б.Х. Варданян определяет эмоциональную устойчивость как «свойство личности, обеспечивающее гармоническое отношение между всеми компонентами деятельности в эмоциогенных ситуациях и тем самым содействующее успешному выполнению деятельности» [16, с. 542].

П.Б. Зильберман под эмоциональной устойчивостью понимает «интегративное свойство личности, характеризующееся таким взаимодействием эмоциональных, волевых, интеллектуальных и мотивационных компонентов психической деятельности индивидуума, которое обеспечивает оптимальное успешное достижение цели деятельности в сложной эмотивной обстановке» [54, с. 152].

Эмоциональный компонент эмоциональной устойчивости определяется мерой чувствительности субъекта к критическим ситуациям жизнедеятельности, уровнем его возбудимости, тревожности.

Проблема тревожности, как собственно психологическая была впервые поставлена З. Фрейдом.

Он определял эту категорию как отрицательное эмоциональное переживание, являющееся сигналом опасности.

Непосредственное же развитие его теория получила в работах О.Х. Маурера, Ф. Перлза, К. Роджерса, Дж. Уотсона, К.Л. Хаолла, Э. Эриксона и др.

В отечественной психологии изучением проблемы тревожности занимались Н.В. Имедадзе, В.Р. Кисловская, В.С. Мерлин, А.М. Прихожан, Е.И. Рогов, Е.М. Савина, М.И. Чистякова и др.

Анализ определений названных авторов, позволяет сделать вывод, что тревожность – это личностная психологическая особенность, обусловленная слабостью нервных процессов, проявляющаяся в эмоциональном дискомфорте, связанным с ожиданием неблагоприятия, грозящей опасности и переживанием беспокойства.

Показателем сформированности эмоционального компонента эмоциональной устойчивости, является наличие «среднего» уровня тревожности, что сигнализирует о способности анализировать и регулировать возникающие эмоции.

Интеллектуальный компонент эмоциональной устойчивости характеризуется степенью выраженности интеллектуальных эмоций, определяющих познавательную активность индивида по самоорганизации и саморегуляции поведения.

Познавательная активность – это присущая человеку любознательность, непосредственный интерес к окружающему миру, то, что активизирует познавательную деятельность субъекта.

Она напрямую зависит от развития познавательного интереса, который имеет ряд признаков:

- а) интеллектуальная направленность, стремление глубже познакомиться с объектом изучения;
- б) осознанное отношение к предмету своего интереса;
- в) эмоциональная окрашенность поиска истины;
- г) волевое усилие.

Показателем сформированности интеллектуального компонента эмоциональной устойчивости, является «высокий» уровень познавательной активности испытуемых.

Мотивационный компонент эмоциональной устойчивости определяется системой мотивов, направленных на преодоление психологических барьеров, возникающих в напряженной ситуации, что выражается в наличии мотивации достижения успеха и отсутствии мотивации избегания неудачи.

Под мотивационной сферой личности понимается совокупность стойких мотивов, выстроенных в определенной иерархии.

Мотив – внутреннее побуждение человека к какой-либо деятельности, связанное с удовлетворением определенной потребности [26, с. 309].

Мотив может характеризоваться количественно (сильный – слабый) и качественно (внутренний – внешний).

В последнем случае речь идет об отношении мотива к содержанию деятельности.

Если для личности имеет значение деятельность сама по себе, то говорят о внутренней мотивации, а если преобладают другие потребности, например, социального статуса, престижа, то имеют в виду внешнюю мотивацию.

Внешние мотивы, в свою очередь, делятся на положительные (мотивы достижения успеха) и отрицательные (мотивы избегания неудачи).

Имея мотивацию достижения успеха, человек, начиная дело, нацелен на конструктивное его решение.

Он уверен в себе, активен, мобилен, решителен, ответственен, настойчив, склонен планировать свое будущее на большие промежутки времени.

Мотивацию избегания неудачи имеет человек, активность которого связана с потребностью избежать срыва, наказания.

В основе этой мотивации лежит идея негативных ожиданий, человек уже заранее боится возможной неудачи, он малоинициативен, не уверен в себе, избегает ответственности, имеет, как правило, высокий уровень тревожности.

Показателем сформированности мотивационного компонента эмоциональной устойчивости, является наличие мотивации достижения успеха.

Волевой компонент эмоциональной устойчивости.

По мнению П.Б. Зильбермана, эмоциональная устойчивость может быть и нерациональным явлением, характеризующим отсутствие адекватного отражения новой ситуации, когда разум человека не может подсказать быстро правильного решения, что свидетельствует о ригидности изучаемого феномена [54].

Учитывая это обстоятельство, Е.П. Крупник, Л.В. Куликов, М.А. Подымов эмоциональную устойчивость определяют как синтетическую категорию двух психических проявлений индивида изменчивости и стабильности.

Стабильность является залогом сохранности психики человека в постоянно изменяющихся условиях его жизнедеятельности и механизмом, регулирующим направленность поступков, которые подвержены травмирующему воздействию внешних и внутренних факторов.

Другая сторона стабильности – она может быть залогом инертности психических проявлений, что затрудняет приспособление к новым ситуациям.

Изменчивость же психических проявлений индивида характеризуется как «текучесть» [71, с. 128] психических структур субъекта под влиянием меняющихся независимо или зависимо от него внешних и внутренних средовых факторов.

Проблема «распада» [71, с. 129] личности возникает как изменение ее постоянства, то есть превращение типичного для данной личности способа взаимодействия с миром в нетипичный.

Другая сторона изменчивости – она может являться залогом конструктивного или деструктивного развития личности.

Следовательно, эмоциональная устойчивость, как конструктивное свойство личности, характеризуется гибкостью и пластичностью психических свойств и качеств человека, его способностью к саморегуляции и самоорганизации своего поведения.

Самоорганизация и саморегуляция, по мнению ряда авторов [59; 70; 72; 111] соотнесены с таким явлением как ответственность, что является главной отличительной чертой

социально зрелой личности, имеющей высокий уровень эмоциональной устойчивости.

В психологии существует концепция о двух типах ответственности – «Теория локуса контроля».

Интернальный локус контроля принадлежит личности, возлагающей на себя всю ответственность за происходящее с ней в жизни. Такие люди лучше контролируют свое поведение.

Экстернальный локус контроля предполагает возложение ответственности на других. У таких людей уровень волевого контроля ниже.

Следовательно, локус контроля характеризует степень сформированности волевых процессов у индивида.

Разделяя мнение Л.В. Куликова, который трактует волевой компонент эмоциональной устойчивости как способность к психическому самоуправлению, саморегулированию и самоконтролю, Д.В. Иванов предлагает показателем сформированности волевого компонента эмоциональной устойчивости считать интернальный локус контроля.

Таким образом, существует четыре основных подхода к рассмотрению феномена ЭУ, предложенные М.И. Дьяченко, В.А. Пономаренко.

Для первого характерно сведение эмоциональной устойчивости к проявлениям волевых качеств личности.

Второй подход базируется на единстве энергетических и информационных характеристик психических свойств, на теории самоорганизации кибернетических систем.

Третий подход к пониманию и исследованию эмоциональной устойчивости основывается на выявлении

собственно эмоциональных характеристик эмоциональной устойчивости.

Четвертый подход основывается на том, что для психических процессов характерна интеграция, результатом которой являются сложные психические образования. В них могут войти разные психические явления. Это относится и к эмоциональной устойчивости. Видимо, поэтому ряд авторов определяет ее как интегративное свойство личности.

Тема 1.2. Теоретическое обоснование модели формирования эмоциональной устойчивости субъектов учебно-воспитательного процесса

Модель формирования эмоциональной устойчивости субъектов учебно-воспитательного процесса является прогностической, отражающей движение процесса познания по двуединому диалектическому пути от абстрактных образов к более конкретному воспроизведению действительности в сознании, и от конкретной действительности к ее абстрактному отображению. Методологической базой построения модели является теория познания (Д. Беркли, С.В. Илларионов, И.А. Ильин, И. Кант, Н.О. Лосский и др.). Ее суть заключается в выделении двух основополагающих форм: эмпирической, опирающейся на данные эксперимента и теоретической, направленной на всестороннее познание объективной реальности в ее существенных связях и отношениях. Обе эти формы представлены в целостной структуре научного познания: эмпирическое ставит перед теоретическим новые задачи, а

последнее, в свою очередь, направляет и ориентирует эмпирическое.

По законам материалистической диалектики человеческое отражение осуществляется на основе активной практической преобразовательной деятельности, поэтому и сам процесс формирования какого-либо личностного свойства осуществляется не в форме созерцания действительности, а в виде организованных в систему действий и операций, создающих определенные идеальные объекты, которые служат средством для познания, освоения и отражения объективного мира.

Эти методологические позиции позволяют выделить три уровня в предлагаемой модели формирования эмоциональной устойчивости субъектов учебно-воспитательного процесса: стихийно-эмпирический уровень предполагает ситуативное проявление эмоциональной устойчивости личности; эмпирический уровень предполагает интуитивное, бессистемное применение знаний, умений и отношений, отражающих содержание эмоциональной устойчивости личности; теоретический уровень предполагает функционирование эмоциональной устойчивости, после реализации психолого-педагогической программы.

Таким образом, модель формирования эмоциональной устойчивости субъектов учебно-воспитательного процесса прогнозирует количественное и качественное изменение элементов эмоциональной устойчивости (знаний, умений и отношений) в зависимости от уровня сформированности (стихийно-эмпирического, эмпирического, теоретического) и личностного потенциала субъекта (рис.1).

Уровни	Когнитивный компонент					Эмоциональный компонент					Мотивационный компонент				Волевой компонент				Поведенческий компонент					
	Элементы эмоциональной устойчивости как ключевой компетенции																							
	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20	21	22	23	24
Теоретический	↑	↑	↑	↑	↑	↑	↑	↑	↑	↑	↑	↑	↑	↑	↑	↑	↑	↑	↑	↑	↑	↑	↑	↑
	1.3	2.3	3.3	4.3	5.3	6.3	7.3	8.3	9.3	10.3	11.3	12.3	13.3	14.3	15.3	16.3	17.3	18.3	19.3	20.3	21.3	22.3	23.3	24.3
Эмпирический	↑	↑	↑	↑	↑	↑	↑	↑	↑	↑	↑	↑	↑	↑	↑	↑	↑	↑	↑	↑	↑	↑	↑	
	1.2	2.2	3.2	6.2	7.2	8.2	11.2	12.2	13.2	15.2	16.2	17.2	19.2	20.2	21.2	22.2	23.2							
Стихийно-эмпирический	↑	↑	↑				↑			↑			↑	↑				↑						
	1.1	2.1					6.1			11.1			15.1	16.1				19.1						

Рисунок 1. Модель формирования эмоциональной устойчивости субъектов учебно-воспитательного процесса

Условные обозначения:

первое число обозначает условный порядковый номер элементов эмоциональной устойчивости (знаний, умений и отношений), раскрывающих содержание когнитивного, эмоционального, мотивационного, волевого и поведенческого компонентов модели.

Когнитивный компонент: 1 - знание содержательной характеристики понятия «эмоциональная устойчивость»; 2 - знание ресурсов и резервов психической организации личности; 3 - знание психолого-педагогических условий успешного формирования эмоциональной устойчивости; 4 - умение определять стратегию формирования эмоциональной устойчивости; 5 - отношение к своей познавательной активности.

Эмоциональный компонент: 6 - знание приемов регуляции сложных эмоциональных состояний; 7 - знание методов формирования оптимального уровня тревожности; 8 - умение анализировать собственное эмоциональное состояние; 9 - умение регулировать собственные эмоциональные реакции; 10 - отношение к собственным эмоциональным переживаниям.

Мотивационный компонент: 11 - знание рациональных установок на восприятие событий; 12 - знание методов формирования мотивации достижения успеха; 13 - умение использовать рациональные установки для формирования позитивной мотивации; 14 - отношение к мотивации достижения успеха.

Волевой компонент: 15 - знание приемов саморегуляции поведенческих реакций; 16 - знание методов формирования интернального локуса контроля; 17 - умение регулировать собственное поведение; 18 - отношение к принятию ответственности за происходящее.

Поведенческий компонент: 19 - знание содержательной характеристики понятия «направленность личности»; 20 - знание способов изучения проявления типов направленности личности; 21 - умение взаимодействовать с людьми в процессе общения; 22 - умение взаимодействовать с людьми в процессе решения деловых вопросов; 23 - умение отстаивать личностные интересы; 24 - отношение к типу направленности личности.

Второе число обозначает уровень сформированности эмоциональной устойчивости как ключевой компетенции педагога-психолога: 1 – стихийно-эмпирический; 2 – эмпирический; 3 – теоретический. Символу « \blacktriangle » соответствует вектор перехода элемента на более высокий уровень модели.

Представим далее поуровневую характеристику элементов эмоциональной устойчивости субъектов учебно-воспитательного процесса, объединенных в когнитивный, эмоциональный, мотивационный, волевой и поведенческий компоненты.

Стихийно-эмпирический уровень эмоциональной устойчивости.

Когнитивный компонент: наблюдаются затруднения в определении содержания понятия «эмоциональная устойчивость»; представления об имеющихся ресурсах и резервах собственной психической организации личности поверхностны; отсутствуют знания об условиях формирования эмоциональной устойчивости, процесс формирования эмоциональной устойчивости происходит

стихийно; проявляется тенденция к снижению познавательного интереса.

Эмоциональный компонент: представления о приемах регуляции эмоциональных состояний и методах психолого-педагогической коррекции уровня тревожности поверхностны; наблюдаются затруднения в процессе анализа и регуляции собственных эмоциональных реакций и состояний.

Мотивационный компонент: существуют затруднения в определении содержания рациональных установок на восприятие событий, что мешает их использованию в процессе формирования позитивной мотивации; практически отсутствует представление о методах формирования мотивации достижения успеха; доминирует мотивация избегания неудачи.

Волевой компонент: представления о приемах регуляции поведенческих реакций поверхностны, возникают затруднения в регуляции собственного поведения; знания методов формирования интернального локуса контроля бессистемны и не оформлены; доминирует экстернальный локус контроля.

Поведенческий компонент: существуют затруднения в определении содержания понятия «направленность личности»; представления о способах изучения её проявления поверхностны; возникают трудности в процессе общения с другими людьми, отстаивании личных интересов при решении деловых вопросов.

Эмпирический уровень эмоциональной устойчивости.

Когнитивный компонент: знания о становлении и содержании понятия «эмоциональная устойчивость»

бессистемны и не оформлены; регуляция эмоциональных состояний происходит с опорой на отдельные личностные ресурсы, представление о резервах своей психики остается поверхностным; познавательная активность направлена на эмоционально привлекательные объекты.

Эмоциональный компонент: применяются отдельные приемы регуляции эмоциональных состояний, методы формирования оптимального уровня тревожности и умения адекватно оценивать собственные эмоциональные состояния, но отсутствует способность к их регуляции; отношение к эмоциональным переживаниям не всегда адекватно обстоятельствам.

Мотивационный компонент: отмечаются отдельные виды рациональных установок на восприятие событий и их использование в процессе формирования позитивной мотивации; владеют отдельными методами формирования мотивации достижения успеха.

Волевой компонент: применяются отдельные приемы регуляции поведенческих реакций; наблюдается неустойчивое проявление интернального локуса контроля.

Поведенческий компонент: знания содержания понятия «направленность личности» бессистемны и не оформлены; проявляется эпизодическое конструктивное взаимодействие с людьми в процессе общения, в ситуациях делового взаимодействия преобладает эгоцентрическая позиция; отношение к типу личностной направленности неустойчиво.

Теоретический уровень эмоциональной устойчивости.

Когнитивный компонент: отмечается целостная система знаний о становлении и развитии эмоциональной устойчивости; появляется осознание личностных ресурсов

своей психики, психолого-педагогических условий формирования данного свойства, что позволяет самостоятельно формировать эмоциональную устойчивость путем коррекции её компонентов; познавательная активность носит устойчивый характер.

Эмоциональный компонент: знают приемы регуляции эмоциональных состояний, способны самостоятельно корректировать уровень ситуативной тревожности; умеют адекватно оценивать и самостоятельно регулировать эмоциональное состояние, наблюдается адекватное отношение к собственным эмоциональным переживаниям.

Мотивационный компонент: проявляются глубокие системные знания о видах рациональных установок на восприятие событий, мотивация достижения успеха носит устойчивый характер.

Волевой компонент: отмечается целостное представление о приемах регуляции поведенческих реакций и методах формирования интернального локуса контроля; проявляется умение регулировать собственное поведение.

Поведенческий компонент: отмечается целостная система знаний о становлении и развитии понятия «направленность личности»; проявляются умения взаимодействовать с людьми в процессе общения, добиваться поставленных целей в ситуациях делового взаимодействия и отстаивать личные интересы, не причиняя ущерба другим; сформировано устойчивое, осознанное отношение к своему типу направленности.

Уровневые переходы обусловлены количественными и качественными изменениями элементов (знаний, умений, отношений) при этом все элементы находятся во взаимосвязи

и взаимозависимости в виде многоуровневой динамической системы, построенной по иерархическому принципу.

Моделирование в психологии – построение моделей осуществления тех или иных психологических процессов с целью формальной проверки их работоспособности. Предполагает наличие цели, элементов, структуры. Их достоверность определяется с помощью систем мероприятий, реализуемых конкретными исполнителями, выделяющих для этого необходимые ресурсы.

Далее представим описание моделей формирования эмоциональной устойчивости для различных субъектов учебно-воспитательного процесса.

Модель формирования эмоциональной устойчивости у старших подростков состоит из следующих компонентов.

Теоретический компонент.

Цель: изучить теоретические основы исследования формирования эмоциональной устойчивости у старших подростков.

Диагностический компонент.

Цель: определить уровень эмоциональной устойчивости у старших подростков

Методы: анализ, обобщение психолого-педагогической литературы, моделирование, целеполагание.

Методы: констатирующий эксперимент, тестирование

Методики:

- Тест «Характеристика эмоциональности» Е.П. Ильин,
- опросник ERQ Г.Ю. Айзенка (подростковый),
- личностный опросник Р.Б. Кэттела 16 факторов личности (Фактор «С»).

Формирующий компонент.

Цель: разработка и реализация программы формирования эмоциональной устойчивости у старших подростков

Методы: формирующий эксперимент,

Методы реализации программы: ролевые игры, наблюдение, беседа.

Методы: тестирование,

T-критерий Вилкоксона

Методики:

- Тест «Характеристика эмоциональности» Е.П. Ильин,
- опросник EPQ Г.Ю. Айзенка (подростковый),
- личностный опросник Р.Б. Кэттела 16 факторов личности (Фактор «С»).

Аналитический компонент.

Цель: проанализировать результаты опытно-экспериментального исследования, оценить эффективность программы формирования эмоциональной устойчивости у старших подростков.

Результат: эмоциональная устойчивость у старших подростков изменится в результате реализации программы формирования

Цель: теоретически обосновать и экспериментально проверить эффективность реализации программы формирования эмоциональной устойчивости у старших подростков

1. Теоретический компонент: изучить проблему в психолого-педагогической литературе, провести анализ, обобщение, структурирование теоретического материала, выявление основных понятий, характеристик, подбор методик для проведения констатирующего эксперимента.

2. Диагностический компонент: охарактеризовать этапы, методы и методики исследований. Охарактеризовать выборку проанализировать результаты исследования.

3. Формирующий компонент: разработать и реализовать программу формирования эмоциональной устойчивости у старших подростков.

4. Аналитический компонент: провести повторную диагностику. Проанализировать данные полученные в ходе констатирующего и формирующего экспериментов. Разработать психолого-педагогические рекомендации по формированию эмоциональной устойчивости у старших подростков.

Модель формирования эмоциональной устойчивости старшеклассников состоит из следующих компонентов:

1. Теоретический блок: изучение проблемы в психолого–педагогической литературе, обозначение возрастных особенностей явления у представителей исследуемого возрастного периода, осуществление поиска и подбора методик для проведения констатирующего эксперимента.

2. Диагностический блок: проведение выбранных методик исследования, выявление взаимосвязи между показателями эмоциональной устойчивости и профессиональной идентичности.

3. Формирующий блок: разработка и реализация программы формирования эмоциональной устойчивости старшеклассников в ситуации профессионального самоопределения, работа с педагогическим составом школы, родителями обучающихся.

4. Аналитический блок: повторение проведение выбранных методик исследования, анализ результатов исследования с помощью T- критерия Вилкоксона, проверка гипотезы.

Модель формирования эмоциональной устойчивости педагогического персонала образовательных учреждений – это системное образование, состоящее из нескольких взаимосвязанных компонентов:

Теоретический. Изучение понятия эмоциональной устойчивости и особенностей ее проявления посредством анализа, синтеза и обобщения психолого-педагогической литературы, а также целеполагания и моделирования.

Диагностический. Основная цель данного раздела: выявить уровень эмоциональной устойчивости педагогического персонала образовательного учреждения на текущий момент. Основная работа в данном блоке заключается в проведении с педагогами диагностических методик: «Определение эмоциональности» В. В. Суворова; «Эмоциональная возбудимость-уравновешенность» Б.Н. Смирнов; методика диагностики эмоциональной устойчивости по В.М. Русалову и оценке результатов, полученных в ходе диагностики.

Формирующий. Разработка и апробация программы формирования эмоциональной устойчивости педагогического персонала образовательных учреждений. Цель: формирование у педагогов познавательного, эмоционального и волевого параметров эмоциональной устойчивости посредством применения следующих методов: формирующий эксперимент, беседы, упражнения, аутогенные тренировки.

Аналитический. Оценка эффективности программы формирования эмоциональной устойчивости педагогического персонала образовательных учреждений. Цель данного раздела: отследить и оценить динамику реакций, стабилизация позитивной самооценки посредством проведения повторной диагностики по тем же методикам и математико-статистической обработки полученных результатов. На основе результатов исследования составлены психолого-педагогические администрации и педагогам по формированию эмоциональной устойчивости педагогического персонала образовательных учреждений.

Модель формирования эмоциональной устойчивости педагогов дополнительного образования.

Генеральная цель: теоретически обосновать и экспериментально проверить психолого-педагогические условия формирования эмоциональной устойчивости у педагогов дополнительного образования.

Теоретический компонент.

Цель: определение теоретических предпосылок изучения эмоциональной устойчивости у педагогов дополнительного образования.

Методы: анализ, синтез психолого-педагогической литературы, моделирование, целепологание.

Итог: определены теоретические предпосылки исследования эмоциональной устойчивости педагогов дополнительного образования.

Диагностический компонент.

Цель: опытно-экспериментальное исследование эмоциональной устойчивости у педагогов дополнительного образования.

Этапы, методы и методики исследования.
Характеристика выборки и анализ результатов эксперимента

Итог: проведена диагностика эмоциональной устойчивости педагогов дополнительного образования.

Формирующий компонент.

Цель: разработка и реализация программы формирования эмоциональной устойчивости педагогов дополнительного образования.

Методы: формирующий эксперимент, психотехнические упражнения, беседы.

Итог: разработана программа формирования эмоциональной устойчивости у педагогов дополнительного образования.

Аналитический компонент.

Цель: проверка эффективности программы управления процессом эмоциональной устойчивости педагогов дополнительного образования.

Методы: психологическое тестирование, Т-критерий Вилкосона.

Методики: «Определение эмоциональности», разработанная В.В. Суворова; методика «Личностный опросник» Г. Айзенка и методика «Диагностики эмоционального выгорания» В.В. Бойко.

Результат: оптимальный уровень сформированности эмоциональной устойчивости педагогов дополнительного образования.

Тема 1.3. Генезис возникновения и развития состояний внутриличностного напряжения

План:

1. Модель развития внутриличностных напряжений по А. Эллис.
2. Модель развития внутриличностных напряжений по П.К. Анохину.
3. Роль ЭУ в снижении эмоционального напряжения.

В самом общем виде стресс представляет собой состояние напряжения, возникающее при несоответствии приспособительных возможностей человека величине действующей на него нагрузки, вызывающее перестройку адаптационных ресурсов психики и организма. При этом ведущей психологической характеристикой стресса является напряжение (Куликов Л. В., Михайлова О. А., 2004).

Анализируя содержательные характеристики и представленность в литературе понятий «стресс» и «напряжение», Л. В. Куликов отмечает, что данные понятия часто отождествляются, хотя в определенных случаях для их объединения может и не быть достаточных оснований, поскольку состояние напряжения может развиваться и вне стрессовых ситуаций. В лингвистическом аспекте слова «стресс» и «напряжение» также не являются синонимами, хотя и близки по значению. Значениями английского слова «stress» являются: давление, нажим, напряжение. Слово «tension» имеет несколько иные значения: напряжение, напряженные раздумья или переживания, натянутость и т.д. В русском языке слово «напряжение» трактуется сходным образом. Т. е. в определенных случаях использование

терминов «стресс» и «напряжение» как синонимов может быть допустимым, в других же случаях — нет. Например, выражение «чувство стресса» некорректно, а выражение «чувство напряжения» вполне допустимо и ясно передает смысл высказывания (Куликов Л.В., 2000).

Очевидно, что о стрессе имеет смысл говорить не только как о состоянии, но и как о некоторой ситуации, в которой человек испытывает те или иные затруднения. Ф. Е. Василюк называет такого рода ситуации критическими и помимо собственно стресса выделяет в их числе также фрустрацию, конфликт и кризис, которые содержат как самостоятельные качественные характеристики, так и общие, сходные черты, имеющие место в переживаниях, представленных во внутриличностном плане.

Наиболее общей чертой для всех этих переживаний и выступает значительное психоэмоциональное, или внутриличностное напряжение преимущественно негативного характера. При этом если стресс как состояние проявляется в форме напряжения, то стресс как ситуация (или стрессовая ситуация) характеризуется присутствием в ней определенных стресс-факторов, которые при их субъективной значимости и провоцируют развитие состояний напряжения.

Роль напряжений может быть неоднозначна. С одной стороны, они свидетельствуют об утрате контроля над теми или иными событиями и о необходимости перестройки поведения в изменившихся условиях ситуации.

В этом плане проявляется «полезность» напряжений. «Вредность» напряжений обнаруживается в том случае, если их интенсивность выражена настолько, что это затрудняет

или делает невозможным контроль не только над ситуацией, но и над собственным поведением.

Представляется особо важным вопросом о том, как развиваются внутриличностные напряжения. В качестве возможных ответов на него могут быть представлены два варианта, или модели.

Согласно первой модели развитие напряжений происходит по следующему сценарию:

1) первоначально происходит некоторое событие, являющееся результатом транзакций между человеком и окружающей его средой;

2) далее это событие оценивается на предмет его значения для человека — является оно положительным, нейтральным или же носит явно отрицательный характер. Результат этого оценивания представлен в форме определенного суждения о значении и содержании события, т.е. является продуктом мыслительной деятельности человека;

3) в случае отрицательной оценки данного события эмоциональными последствиями такой оценки будут являться отрицательные же эмоции, отражающие отношение человека к этому событию как к негативному (т. е. собственно напряжение). Таким образом, согласно этой модели, предложенной представителями когнитивного направления (Эллис А.), внутриличностные напряжения являются результатом не негативных событий как таковых, а оценкой этих событий как имеющих отрицательное значение. Т. е. между некоторыми событиями и эмоциональной реакцией на это событие имеется связующее звено, представленное преимущественно мыслительными операциями и в первую

очередь ответственное за то, каким образом будет оценено это событие и как эта оценка повлияет на эмоциональное состояние человека.

Вторая модель имеет несколько иной вид:

1) как и в первом варианте, вначале происходит некоторое событие, явившееся результатом транзакций между человеком и средой. Здесь следует отметить, что эти транзакции могут осуществляться не только во внешнем, но и во внутреннем плане, существуя в виде модели будущих действий человека;

2) если полученный результат действий человека не соответствует его представлениям об образе желаемого результата этих действий, т. е. цели, то возникают отрицательные эмоции;

3) вслед за эмоциональной реакцией следует когнитивная оценка возникшего несоответствия, направленная на обнаружение его причин и коррекцию программы действий в складывающейся ситуации. Таким образом, если в первой модели событие вначале оценивается на когнитивном уровне и затем на основе результатов этого оценивания формируется эмоциональная реакция, то согласно второму варианту первоначально возникает эмоциональный ответ на событие, вслед за которым следует мысленный анализ этого события.

Это противоречие до известной степени снимается в том случае, если во вторую модель включить дополнительное четвертое звено, а именно:

4) в результате когнитивной оценки события, вызвавшего отрицательное эмоциональное состояние, происходит либо подтверждение, либо опровержение

отрицательной значимости этого события и, следовательно, уместность того или иного эмоционального состояния. Т. е. в том случае, если человек выносит суждение о том, что это событие имеет действительно угрожающий характер, то отрицательная эмоциональная реакция на него как бы подтверждается, что дает повод к дальнейшему нарастанию напряжения. В случае же опровержения отрицательного значения этого события напряжение оказывается неуместным и не развивается.

Некоторым образом вторая модель приближается к положениям, постулируемым теорией функциональных систем (Анохин П.К.). Согласно этой теории, результат транзакций между действиями человека и результатами этих действий в форме этих или иных изменений в окружающей среде постоянно соотносится с моделью, или образом желаемого результата. Это соотношение осуществляется посредством обратной связи, а именно: если результат тех или иных действий соответствует запланированному образу результата, т. е. цели, на достижение которой были направлены эти действия, то обратная связь о результатах этих действий представлена положительными эмоциями.

Если же полученный и желаемый результат в значительной мере не совпадают, то обратная связь представлена в форме отрицательных эмоций, свидетельствующих о необходимости изменения программы действий.

Изменение этой программы включает в себя как поиск причин, приводящих к расхождению результата с целью, так и планирование новых действий, направленных на коррекцию этого расхождения, и осуществляется на основе

переосмысливания прежней программы действий. В то же время, если эмоциональные реакции являются отражением достижения или недостижения желаемого результата (цели), то, в независимости от того, положительными или отрицательными являются эти состояния, они являются результатом осмысливания содержания ситуации, и уже результат этого осмысливания представлен в форме обратной связи, т. е. тех или иных эмоций.

Таким образом, представляется, что первоначально происходящие события подвергаются мыслительному анализу и в зависимости от результата этого анализа развивается то или иное эмоциональное состояние.

В рамках этой работы наибольший интерес представляет звено, которое в описанных моделях ответственно за формирование когнитивной оценки значимости и содержания происходящих событий. Этот интерес обусловлен тем, что если эмоциональные реакции свидетельствуют, главным образом, об отношении человека к происходящим событиям, то когнитивные оценки указывают на непосредственные причины формирования такого отношения, раскрывая то, какое содержание обнаруживает человек в этих событиях.

Это содержание и вкладываемые в него смыслы и являются непосредственными причинами внутриличностных напряжений.

Представители когнитивного направления рассматривают эти оценки с позиции того, насколько они способствуют или препятствуют сохранению стабильного эмоционального состояния человека. Так, А. Эллис (2002) выделяет две группы таких оценок, или суждений,

выносимых на основе анализа ситуации — рациональные и иррациональные. Причинами негативных эмоциональных состояний являются иррациональные суждения, поскольку они в такой степени искажают представления о ситуации, что в результате она воспринимается человеком как чрезмерно затруднительная или, более того, неразрешимая. Т. е. эти суждения сами провоцируют развитие напряжений, хотя объективных причин для их возникновения может и не быть.

К наиболее распространенным иррациональным суждениям А. Эллис относит представления, или мысли человека о том, что:

1) он должен всегда и во всем быть эффективным и компетентным и получать за это одобрение со стороны окружающих. Если этого не происходит, то он неуспешный и недостойный уважения человек;

2) окружающие люди (во всяком случае, друзья и близкие) должны относиться к нему исключительно хорошо. Если этого не происходит, то окружающие люди ужасны и с ними не стоит иметь ничего общего;

3) его условия жизни должны быть абсолютно комфортны и удобны. Если это не так, то эти условия попросту невыносимы.

Поскольку подобные суждения достаточно часто вступают в противоречие с реальностью, то в связи с этим человек постоянно испытывает негативные эмоциональные переживания, значительно затрудняющие и отравляющие его существование.

Рациональные суждения, напротив, способствуют такому восприятию событий, при котором эти события оцениваются во всей совокупности присущих им плюсов и

минусов. Т. е. эти суждения не бывают столь категоричны, как иррациональные, а, напротив, предоставляют человеку возможность выбора в складывающейся ситуации. Это не означает, что при рациональной оценке объективно негативных событий напряжение не возникает вообще — оно присутствует, но в более конструктивной форме как нормальная реакция на те или иные трудности и не исключает возможность их разрешения. Так, если на основе иррационального суждения некоторое событие может восприниматься как катастрофа, т. е. то, что не подвластно влиянию человека, то на основе суждения рационального это же суждение будет воспринято как неприятное, вызывающее значительные неудобства и т.д., но никак не разрушительное и в перспективе разрешимое. Т.е. следующие за суждениями эмоциональные реакции также могут быть либо иррациональными (деструктивными) либо рациональными (конструктивными).

Такое разделение позволяет сделать вывод о том, что психоэмоциональное напряжение в ответ на негативное событие является нормальной и уместной реакцией и дальнейшее поведение человека в рамках этого события определено не напряжением как таковым, а степенью его выраженности.

Но при этом, чем в большей мере выражено психоэмоциональное напряжение, тем в меньшей степени сохраняется способность человека адекватно оценивать происходящее с ним событие и управлять ими.

А. Бек (цит. по Глэддинг С., 2002) в качестве причин, влияющих на эмоциональное состояние человека, также рассматривает то, каким образом человек интерпретирует

происходящие с ним события. В основе негативных эмоциональных переживаний лежат такие особенности мышления, которые приводят к систематическому возникновению так называемых когнитивных ошибок, препятствующих полному и объективному анализу происходящих с человеком событий. Таковыми ошибками, к примеру, являются:

1) произвольные умозаключения, которые выводятся при отсутствии доказательств и даже при противоречии существующим фактам;

2) преувеличение и преуменьшение, проявляющиеся в переоценивании или же недооценивании объективной значимости происходящих событий;

3) персонализация, безосновательно связывающая возникновение тех или иных событий с собственными действиями человека и т. д.

Иррациональные суждения А. Эллиса и когнитивные ошибки А. Бека представляют собой оценки такого рода, которые преимущественно искажают представление человека о содержании ситуации в силу их излишней субъективности, чем и затрудняют возможность выстраивания эффективного поведения в складывающейся ситуации. По существу они сами провоцируют восприятие тех или иных событий как выходящих за рамки возможностей человека, неподконтрольных ему, и в этом смысле выступают в роли причин негативных эмоциональных переживаний.

Вместе с тем существуют более объективные причины развития состояний внутриличностных напряжений. Их отличительной чертой является универсальность, позволяющая сгруппировать те или иные ситуации на основе

присущих им признаков, и в качестве причин развития состояний напряжений рассматривать уже не сами эти ситуации, а присущие им общие характеристики, или признаки. Эти признаки обнаруживаются в результате осмысливания и оценки содержания ситуации и указывают на то, что именно в этой ситуации являются для человека источником, причиной напряжения.

Тема 1.4. Трансформация ведущих иррациональных установок

План:

1. Понятие «установка» в психолого-педагогических исследованиях.

1. Виды иррациональных установок:

- долженствования;
- катастрофизации;
- предсказания негативного будущего;
- максимализма;
- дихотомического мышления;
- персонализации;
- свехобобщения;
- антропоморфизма.

Установка — это общее название механизма, который руководит нашим поведением в частных ситуациях.

Содержанием установки являются идеаторные, то есть мысленные процессы.

Именно установка определяет готовность в одной ситуации отреагировать положительными эмоциями, а в другой — отрицательными.

Установка выполняет задачу фильтрации и селекции поступающей информации.

Она определяет устойчивый, целенаправленный характер протекания деятельности, освобождает человека от необходимости сознательно принимать решение и произвольно контролировать деятельность в стандартных ситуациях.

Однако в некоторых случаях установка может служить фактором, провоцирующим стресс, снижающим качество жизни человека, обуславливая инертность, ригидность деятельности и затрудняя адекватное приспособление к новым ситуациям

В работах Д. Н. Узнадзе и его учеников (В. Норакидзе. Характер и фиксированная установка. 1948) показано, что установка может проявляться в трех вариантах:

1. Динамичная установка, которая обеспечивает быструю адаптацию к меняющимся условиям.

2. Статичная установка. Ее действие проявляется в таком варианте поведения: после разрыва с близким человеком индивидуум долго испытывает изнуряющие переживания, постоянно возвращаясь в своих мыслях к произошедшему расставанию и вспоминая дни, проведенные вместе.

3. Вариабельная установка. О ее определяющем действии можно говорить в случае, когда поведение человека исходит из импульса, сиюминутного желания.

Таким образом, установки направляют поведение человека во всех сферах его жизни. Причем в личности одного человека может сочетаться несколько вариантов установки, а проявление того или иного из них зависит от

ситуации, в которой один из вариантов становится превалирующим — определяет ход мыслей, формирует эмоциональные переживания и побуждает к определенным действиям.

Иррациональные установки:

- Представляют собой жесткие мыслительно-эмоциональные связи.
- Согласно А. Эллису, они имеют характер предписания, требования, приказа и носят безусловный характер.
- В связи с этими особенностями данный вид установок вступает в конфронтацию с реальностью

Таблица 1 - Виды иррациональных установок:

вид	содержание	слова-маркеры
долженствования	Центральной идеей такой установки служит идея долга.	должен, обязательно, во что бы то ни стало, «кровь из носу».
катастрофизации	Эта установка характеризуется гиперболизацией негативного характера явления или ситуации. Она отражает иррациональное убеждение в том, что в мире есть катастрофические события, оцениваемые так объективно, вне любой системы отсчета. Установка проявляет себя в высказываниях негативного характера, выраженных в самой крайней степени.	катастрофа, кошмар, ужас, конец света.

<p>предсказания негативного будущего</p>	<p>Тенденция верить своим конкретным ожиданиям, как сформулированным вербально, так и в качестве мысленных образов.</p>	<p>что, если; а вдруг; а ведь может быть.</p>
<p>максимализма</p>	<p>Данная установка характеризуется подбором для себя и/или других лиц высших из гипотетически возможных стандартов (даже если никто не в состоянии их достичь), и последующее использование их в качестве эталона для определения ценности действия, явления или личности.</p>	<p>по максимуму, только на отлично («на все сто»).</p>
<p>дихотомического мышления</p>	<p>Проявляется в тенденции размещать жизненный опыт в одной из двух противоположных категорий, например: безупречный или несовершенный, безукоризненный или презренный, святой или грешник. Мышление под диктатом подобной установки можно охарактеризовать как «черно-белое».</p>	<p>или ... — или ... («или да — или нет», «или пан, или пропал»), либо — либо ... («либо жив, либо мертв»)</p>
<p>персонализации</p>	<p>Проявляет себя как склонность связывать события исключительно со своей персоной, когда нет никаких оснований для такого вывода, а также интерпретировать большинство событий как касающиеся себя</p>	<p>местоимения - я, меня, мною, мне.</p>

сверхобобщения	Сверхобобщение относится к образцам формулирования общего правила на основе одного или нескольких изолированных эпизодов. Воздействие данной установки приводит к категоричному суждению по единичному признаку (критерию, эпизоду) обо всей совокупности явлений.	все, никто, ничто, всюду, нигде, никогда, всегда, вечно, постоянно.
антропоморфизма	Приписывание человеческих свойств и качеств объектам и явлениям живой и неживой природы.	хочет, думает, считает, справедливо, честно и тому подобные высказывания, адресованные неодушевленным предметам.

Тема 1.5. Классификация и характеристика рациональных установок на восприятие негативных событий, способствующих формированию ЭУ

План:

1. Распознавание особенностей и содержания сложной эмоциогенной ситуации.
2. Когнитивная и эмоциональная оценка собственных возможностей в контексте сложившейся ситуации.
3. Изменение негативного образа мышления.
4. Формирование адаптивного образа жизни и мировоззрения.

Процесс решения проблемы состоит из 3-х этапов.

I этап:

- Что лежит в основе нашего негативного мышления, которое усиливает тревогу и страх?

- Каковы причины нашего негативного мышления?

Причины негативного мышления:

1. Воспринимать все в черно-белом свете.
2. Делать ложное обобщение.
3. Преувеличивать неприятные переживания.
4. Придавать чрезмерное значение как успехам, так и неудачам.
5. Строить замки на песке и не давать себе права на ошибку.
7. Полагать, будто читаешь чужие мысли.
6. Брать на себя ответственность за чувства других.

II этап:

Следующий ваш шаг — научиться превращать негативные мысли в позитивные.

Для этого существуют три способа:

1. Усомниться в обоснованности негативной мысли.
3. Поинтересоваться, как ту же ситуацию воспринимают другие.
2. Рассмотреть иные возможности, а не спешить с выводами.

III этап:

замена негативные мысли реалистичными

Большинство из вас хотело бы иметь возможность сказать себе: «Я могу с этим справиться». Какими словами вы хотели бы подбодрить себя в следующий раз, в другой сложной ситуации?

А теперь попробуйте самостоятельно пройти целиком весь этот 3-этапный процесс.

1. Вспомните к.-л. проблемную ситуацию... Опишите ее... Ситуация: _____

2. Теперь запишите все негативные мысли, которые можете вспомнить о себе в этой ситуации или о ситуации в целом.

Негативные мысли: _____

3. Как можно было бы оспорить эти мысли? Попробуйте усомниться в их обоснованности. Каким образом превратить их в «безосновательные»?

Оспаривание негативных мыслей: _____

4. Вы заметили, как, усомнившись в достоверности негативных мыслей, вы стали ощущать меньше страха по поводу этой ситуации? Удалось ли вам сделать негативные мысли менее вероятными и более безосновательными? Если да, то на последней стадии осталось только заменить их реалистичными, целесообразными, нужными в той же ситуации. Какими словами вы могли бы себя подбодрить?

Реалистичные мысли: _____

Тема 1.6. Понятие эмоционального интеллекта.

Его развитие

План:

1. Понятие эмоционального интеллекта.
2. Развитие эмоционального интеллекта.
3. Содержание эмоций.

Эмоциональный интеллект - это способность распознавать и управлять эмоциями, как своими, так и других людей.

Управлять эмоциями - это не означает их подавлять, это не означает их скрывать в отношении других людей, это не означает манипуляцию. Управление эмоциями - это наше умение переключаться, не зависать в деструктивном состоянии надолго. Большинство людей считают, что наши эмоции от нас не зависят. Человек может управлять своими эмоциями, более того он может помогать другим и выводить других из состояние раздражения или гнева в более продуктивное положительное состояние. В жизни, для достижения успеха, гораздо важнее не IQ, а гораздо важнее именно эмоциональный интеллект. Наша способность находить контакт с людьми, наша способность с ними договариваться, понимать, что они чувствуют, понимать их намерения - почему они так чувствуют, понимать их мотивы, уметь управлять и выводить эмоции, как свои, так и чужие, на нужное и продуктивное русло. Уровень эмоционального интеллекта у всех разный, он зависит от многих факторов.

Существует четыре развития эмоционального интеллекта:

1. На первом уровне мы *не понимаем свои эмоции*, мы не осознаём и полностью игнорируем чужие. **Уровень чистого эгоцентризма**, когда у нас абсолютно отсутствует эмпатия и сочувствие. Этот уровень нормален для ребенка 2-3 лет. Ребёнок 7 лет уже способен оценить, что может чувствовать другого человек. Он может спрогнозировать, что его поступки могут вызывать определенную реакцию у других людей.

2. На втором уровне мы осознаем собственные эмоции, мы понимаем, что мы чувствуем, но мы не понимаем, почему это чувствуем. На этом уровне человек **не может сам себя переключить на другую эмоцию**.

3. Самый распространенный уровень среди взрослых - **мы понимаем, что мы чувствуем, мы понимаем, почему мы это чувствуем**. Человек более-менее старается управлять своими эмоциями. Обычно, человек всегда в состоянии проконтролировать чтобы, переключить своё состояние гнева - не заплакать прилюдно, сдержаться. Человек уже понимает эмоции других людей. Но на третьем уровне нет понимания истинных мотивов эмоций других людей. Хотя часто возникает иллюзия, что мы понимаем, почему человек себя так чувствует. Вероятнее всего эти предположения ошибочны, и мы не можем на эти эмоции никак повлиять и переключить других.

4. На четвертом уровне человек **испытывает полное осознание эмоций**. Полностью понимает и управляет своими эмоциями, а также может управлять эмоциями других людей. Это глубокое взаимопонимание. Это свобода в **экологичном** выражение чувств. Человек может **адекватно** донести до других, что он разгневан и как это исправить.

Эмоции:

Не бывает плохих эмоций, которые надо в себе подавить. Каждая эмоция имеет определенную и конкретную цель. Многие мамы испытывают чувство вины, особенно за эмоции раздражения по отношению к детям. Раздражение - это знак того, что нарушены наши границы, а дети наши границы нарушают постоянно. Это естественно, что на определённые вещи возникает эмоция раздражения.

Раздражение не заставляет вас срываться или кричать. Это тот первый момент, когда есть что-то, что вас не устраивает. Соответственно, надо что-то поменять, чтобы эту ситуацию изменить. Любая наша эмоция призвана побудить нас на действие или защитить от чего-то.

Если мама начинает эмоции ребенка не понимать, подавлять их, то это может привести к двум вариантам - либо ребёнок начнёт подавлять эмоции, либо мозг ребёнка привыкнет к мысли, что расстройства, обиды или гнев или агрессия – это хорошо. После этого, во взрослой жизни у человека уже может возникнуть невротичность, нервозность или привычка всё время обижаться, потому что когда-то мама пыталась отрицать эту эмоцию и объяснить ребенку, что всё хорошо. Соответственно психика решила, что если это хорошо, то так и будем делать. Поэтому надо правильно озвучивать эмоции детей, даже если они не обоснованы. Просто проговаривая ситуацию и рассказывая ребенку о его чувствах, таким способом очень быстро можно ребёнка успокоить. Особенно, когда дети начинают между собой разборки, когда кто-то что-то не поделил. При таких конфликтах надо научиться занимать нейтральную позицию, не искать правых и виноватых, а просто проговаривать эмоции. Проговаривание эмоции имеет терапевтический эффект, дети чувствуют, что вы их не ругайте, вы поддерживаете их обоих, вы понимаете, что они чувствуют. Навык проговаривать эмоции других людей, проговаривать ситуацию с нейтральной позиции - надо развивать.

Каждая эмоция запускает определенную биохимическую реакцию в нашем организме. Например, радость запускает в крови гормон эндорфин. Эмоция страха

запускает гормон норадреналин. Все эти гормоны распадаются и период распада примерно 4-6 минут. После этого человек может выбирать, хочет он дальше испытывать эту эмоцию или нет, будет человек переключаться на что-то другое или нет.

Навык переключать эмоции:

Поведение человека можно разделить на две группы:

1. Реактивная
2. Проактивная.

Реактивное поведение - это когда мы реагируем на какую-то ситуацию быстро и не думая, это цепочка из действий, есть стимул и то, как этот стимул мы интерпретируем.

Проактивное поведение - это когда мы начинаем задумываться о наших целях. Чего мы в глобальной картине хотим добиться, каковы наши истинные желания и намерения, не только по отношению к этой ситуации, но и вообще.

Важно помнить, что отношения между родителем и ребенком всегда должны быть в приоритете.

Если в ситуации вы вспоминаете свою главную цель, а ***главная цель*** – это всегда привязанность, то варианты реакции просчитываются моментально, вы сразу понимаете, каким наилучшим образом в данной ситуации надо вести себя. Ваш фокус не должен быть на самой ситуации, он должен быть на конечной глобальной цели. Весь вопрос в реактивности и проактивности заключается в том, успели ли вы вспомнить про вашу конечную цель.

Попробуйте начать учиться проговаривать эмоции - как свои, так и чужие.

Очень хорошая формула для проговаривания своих эмоций:

- *Я чувствую _____, потому что _____ я хотела бы _____.*

Также начинайте озвучивать эмоции детей, особенно в конфликтных ситуациях. Начните безоценочно и нейтрально проговаривать эмоции детей.

Помочь разобраться с эмоциями и целями вам может следующая таблица: нарисуйте три колонки на листе бумаги:

1. Поведение - три наши реакции, которыми мы недовольны по отношению к детям

2. Намерение - что я на самом деле хотела, какова была моя истинная цель. Проанализировать, понял ли ребёнок наши намерения. Правильно ли ребёнок смог расшифровать наши сообщения.

3. Новое поведение - как эффективно донести до ребенка наши сообщения для достижения цели. Спросите себя - какое новое поведение приблизит к цели.

Развитие эмоционального интеллекта

Основной инструмент - это **навык проговаривать эмоции**, родители проговаривают как свои чувства, так и чувства ребенка. Т.о., родители знакомят ребенка с миром эмоций.

Интеграция нашего мозга бывает **вертикальная** и **горизонтальная**. Наш мозг можно разделить на несколько частей, как будто в каждой части трудится отдельная компания. У каждого есть своя цель, должность, обязанности и задачи - все вместе они образуют единую команду. Каждый выполняя свою задачу помогает двигаться к глобальной цели.

Изначально делим мозг по горизонтали - на **правое** и **левое** полушарие. Наша левая часть мозга очень любит порядок, логику и структуру. Эта часть мозга отвечает за речь и за логическое мышление, за способность анализировать, думать и размышлять. Наша правая часть мозга гораздо более глобальна и не вербальна - она отвечает за образы, за эмоции, за выражение лица, позы и жесты. Эта часть творческая и она не умеет фокусироваться на деталях, она видит общую целостную картину.

Для того, чтобы человек мог развиваться, процветать и функционировать в обществе, чтобы мог достигать свои цели и быть успешным, важно чтобы эти две части были **интегрированы между собой**. Любой перекос лишит вас гармонии и баланса, поэтому надо учиться **сочетать** логику с эмоциями. Именно тогда мы приходим к целостности, тогда мы можем в равной степени чувствовать и понимать, что для нас важно и имеет значение, также логически оценивать наш опыт, наши переживания, наши варианты достижения целей - и на основании этих выводов принимать **оптимальные** решения. Это можно сравнить с хоровым пением - как голоса многих певцов объединяются в единую гармонию, которую один человек не может создать, точно также интегрированный мозг способен на гораздо большее, чем его отдельные части.

Если ребёнок учится развивать и левое и правое полушария, то он будет развиваться и эмоционально, и интеллектуально, и социально. Он будет лучше принимать решения, лучше понимать своё тело и эмоции, будет глубже понимать себя и свои мотивации, желания и стремления.

Будет выстраивать более прочные и надежные отношения с людьми.

Родителям очень важно помнить одну вещь, что до 3-х лет у ребенка доминирует **правое** полушарие. Именно поэтому в этом возрасте ребёнок не может отслеживать причинно-следственные связи, не может логически просчитать какой его выбор будет лучший. Ребёнок действует из **своих импульсов**, эмоций и желаний, но он не обладает ещё логикой, чтобы оценить последствия своих действий.

Есть простой способ как определить, что левое полушарие начало развиваться - ребёнок начинает спрашивать "Почему?", т.е. ребенок начинает задавать вопросы. Ребёнок хочет понять структуру, а также причины и следствия. Он будет учиться более экологично выражать свои эмоции и более трезво оценивать последствия своего выбора и своих решений. Это случается в 3 - 3,5 – 4 года - все дети разные, кто-то начинает задавать вопросы раньше, а кто-то позже - это нормально.

С физиологической точки зрения, за коммуникацию между левым и правым полушариями мозга, отвечает **мозолистое тело** - это пучок волокон, который проходит в центре мозга, между полушариями и связывает правый отдел мозга и левый. Когда мозолистое тело хорошо работает, когда коммуникация между полушариями налажена - это значит, что мозг интегрирован и оба полушария могут работать вместе, как единая команда.

Две стратегии, чтобы помочь развить ребёнку горизонтальную интеграцию:

1. **Понять и перенаправить** . Когда ребёнок чем-то эмоционально взволнован, что-то переживает, он обиделся или рассердился - не работает правое полушарие, что надо сделать, так это установить связь с правым полушарием ребёнка, только после этого можно перенаправить его в левое полушарие и поговорить о последствиях, причинах и возможных решениях. Изначально надо **понять** ребенка и **озвучить** его эмоции, дать право это чувствовать, не подавлять или запрещать эмоцию. Озвучиваем, что ребёнок имеет право испытывать эту эмоцию и даём понять, что его понимаем. Это помогает **установить контакт** и наладить связь. Ребёнок чувствует, что родитель на его стороне, родитель его понимает и поддерживает. Только после того, как установлена эмоциональная связь, можно помочь ребенку перейти на другую сторону логики и разума. Можно объяснить причину запрета, в чём заключается опасность, можно наметить план возможных решений. После того, как установлен эмоциональный контакт, ребенок более расслаблен, готов слушать и сотрудничать. До трех лет эту методику используем в базовой форме. Даём понять ребенку, что родители на его стороне, что его понимают и сочувствуют, после этого повторить границу -"нет, это опасно. У нас так не делают" и т.д.. В этом возрасте не надо объяснить почему нельзя, просто устанавливаем границу. Помним, что ребенок очень мал, чтобы понять все причинно-следственные связи. После 3-х лет можно начинать более детально рассказывать “Почему в нашей семье так можно, а почему нельзя” или указываем на варианты решения проблемы.

2. **Пересказ** - используется в тех ситуациях, когда определенное событие потрясло малыша - испуг, стресс, страх, волнение, сильная тревога. Эти моменты важно прорабатывать, чтобы в дальнейшем не образовывались фобии, неврозы, страхи, чтобы тревога ребёнка не уходила в навязчивые движения. Пересказ фрустрирующего опыта является прекрасной профилактикой для этого. Эта стратегия прекрасно работает и с малышами в полтора-два года, с теми, кто еще не умеет разговаривать, но уже понимает речь. Пересказывая какой-то эпизод, словами можно проработать страхи и тревоги малыша. Например, когда мама уходит и ребёнок остается с бабушкой или няней. Если по возвращению вы чувствуете, что малыш проявляет сильные признаки фрустрации, то важно пересказать событие, которое случилось - “мама ушла, ты испугался и волновался. Мама ушла на работу (в магазин), а ты ждал маму и вот мама пришла и тебя успокоила”. Пересказ может быть очень коротким и занимать всего два предложения. В пересказе **обязательно** должен быть хороший конец. Важно довести рассказ до того момента, когда всё стало хорошо. Пересказывайте до тех пор, пока видно, что ребенка это тревожит. С детками старше можно не только пересказать, а также нарисовать, слепить из пластилина. Очень важно с этими ситуациями работать и не делать вид, что ничего не случилось. Не надо надеяться, что умолчав, ребенок это быстрее забудет. Сильные эмоции быстро не забываются, а принять ситуацию ребенок может только в случае успешной интеграции, а чтобы произошла интеграция события - надо чтобы включилось левое полушарие мозга. Левое полушарие мозга включается за счет речи, поэтому чем больше

пересказа и логических цепочек событий, тем более целостно и спокойно можно воспринимать эту ситуацию.

Теперь посмотрим на наш мозг **по вертикали** - снизу вверх. Условно, наш мозг можно разделить на три части. В первую очередь - это **стволовой мозг**, который находится в основании нашего черепа. Его также называют **рептильным мозгом**, потому что он отвечает за все базовые физиологические процессы человека - дыхание, кровообращение, базовые инстинкты. Этот мозг работает на автопилоте и мы его не осознаем.

Вторая часть мозга - это **лимбическая система**, которая отвечает за эмоции. Именно там зарождается гнев, страх, импульс атаковать. Эту часть мозга человек тоже не контролирует - она тоже импульсивна.

Третья часть мозга - это **рациональный мозг**, тот который мы осознаем и имеем возможность управлять им. Он состоит из коры больших полушарий, в том числе и из срединной лобной коры. Здесь происходит воображение и осознанное мышление, планирование и анализ.

Если провести аналогию с домом, то лимбическая система и рептильный мозг - это первый этаж. На первом этаже обслуживаются все наши базовые потребности. Соответственно лобные доли - это второй этаж, как библиотека или рабочий кабинет, где происходит активная работа, там где мы достигаем своих целей, принимаем решения и делаем свой выбор. Именно там находятся большие панорамные окна, через которые можно видеть, что на самом деле происходит и трезво оценивать ситуацию.

Человек хорошо функционирует тогда, когда верхний и нижний этажи работают слаженно и между ними есть

лестница, которая позволяет им работать как единой команде. И такой лестницей является **миндалевидное тело** или миндалина. Она по форме и размеру напоминает миндальный орешек и это та структура, которая помогает обрабатывать и выражать эмоции.

Когда мы говорим о ребенке, то очень важно понять, что верхние структуры мозга созревают у человека в течение 25 лет. Конечно, это не означает, что до 25 лет они полностью отключены, это означает то, что они продолжают развиваться - чем старше, тем более развиты эти доли.

Лобные доли мозга созревают к 7 годам, именно поэтому это тот возраст, когда ребенок готов к обучению и восприятию абстрактных символов. После 7 лет этот отдел мозга очень активно развивается и у ребенка появляются новые способности. Ребенок начинает принимать более сознательные решения, развивается эмпатия, чувство морали и ответственности, но всё это происходит не в один день, а постепенно. Поэтому важно понимать, что всё приходит с возрастом. Поэтому когда речь идет о дошкольниках, то у них ещё не может полноценно включаться интеграция между верхними и нижними отделами. Соответственно родители должны иметь реалистичные ожидания от ребенка и подготавливать почву.

Для того, чтобы ребенок не застревал внизу будем использовать несколько **стратегий**, которые помогают развить интеграцию между верхними и нижними отделами мозга.

Первая стратегия для развития вертикальной интеграции - это так называемый тренажер для верхнего мозга. Просто помня, что у ребенка он находится в активной

стадии формирования, важно как можно чаще к нему обращаться. Если речь идет о дошкольниках - то это выбор без выбора. Для малышей это дать ребенку простой выбор - “какого цвета ботинки или колготки ты хочешь надеть?” Для детей постарше это может быть уже более сложный выбор - “ты хочешь начать убор с кубиков или карандашей”. Важно помнить, что первое семилетие мы не даем ребенку принимать важные и глобальные решения, но важно чтобы ребенок **практиковался в выборе**. Выбор всегда активизирует верхние отделы мозга и то, что активизируется, то и развивается.

Во втором семилетие мы **обращаемся к верхним отделам мозга**, когда мы говорим с ребенком о его планах, целях и желаниях, о том, как он бы решил эту проблему. Это не означает, что ребёнок принимает финальное решение, но во втором семилетие родители более подробно, детально и глубоко изучают взгляд ребенка на определенные вещи. Когда родители интересуются планами ребенка, то они также активизируют верхние отделы мозга.

На протяжении третьего семилетия - это также делается с помощью вопросов, хотя решения ребенок уже чаще принимает **самостоятельно**. Задача родителей активировать верхние отделы - “а что будет в этом случае, какие будут последствия и реакции людей?” Задавая вопросы, родители помогают ребенку принимать лучшее решение.

Вторая стратегия, которую используют для вертикальной интеграции – это движение. Когда человеком владеют очень сильные эмоции, когда он готов действовать безрассудно, когда видно, что лестница между этажами перекрыта, то самая надежная стратегия - это движение -

побегать, попрыгать, покататься на велосипеде и т.д.. Физические движения помогают интеграции, помогают разблокировать лестницу на второй этаж и дать возможность к логическому мышлению. Практически любая физическая нагрузка помогает снять напряжение и освободить зажатую энергию. После этого, человек способен более спокойно всё обдумать и посмотреть на ситуацию с разных сторон.

Третья стратегия - это колесо осознания. Этот метод помогает перенаправить фокус своего внимания и более осознанно управлять своими эмоциями и регулировать способы выражения эмоций. И так, что такое колесо осознания? Представьте себе колесо от велосипеда, в его центре ось и она - это ваше Я, ваша сущность, ваше внутреннее состояние. От этой оси уходит множество спиц, которые помогают формировать колесо. Колесо представляет собой всё, чему мы можем уделить внимание - наши реакции, эмоции, ощущения, мысли, мечты, а также какие-то внешние вещи - то что видим, слышим, чувствуем, всё то, о чем мы можем думать и задерживать своё внимание. В центре оси находится наше сознание и мы можем управлять тем, куда мы направляем наше внимание. Важно понимать, что наше внимание выборочно и ограничено, потому что не можем сфокусироваться сразу на всём.

То, на чем мы останавливаем выбор и определяет наше настроение, состояние и эмоцию. Допустим, после оплошности можно погрузиться в чувство вины и начать себя этим мучить, а можно подумать как исправить ситуацию или что предпринять, чтобы больше не допускать такой ошибки. Во втором варианте настроение будет более положительное, более позитивное и будет более принимающее и

поддерживающее внутреннее состояние. Ваш общий настрой будет - я могу всё исправить и я знаю как.

Важный момент, который надо осознать - человек может **выбирать** свои реакции. Возможно, первоначально будет действовать шаблон, который заложен, но когда включается внутренняя ось, то человек способен выбирать, на чём он будет фокусироваться. От выбора состояния будут зависеть и наше состояние и наши дальнейшие действия.

Колесо осознания - это сложная концепция и детям в 2-3 года её сложно объяснить, но детям после 6-7 лет уже можно о ней рассказывать, тем самым помогать им регулировать свои состояния. Можно нарисовать схему колеса и показать как из центра расходятся спицы и рассказать ребенку, что он может думать о разных вещах. Например, когда у ребенка что-то не получается, то он может думать, что он какой-то не такой, глупый и плохой, но ведь можно выбрать другие мысли - “это задание трудное и сам я не могу его решить, кого я могу попросить о помощи?”. Важно заметить, что одни мысли нацелены на проблему, а другие на решение проблемы. Когда ребенок сталкивается с проблемой и негативными эмоциями, то можно помочь обратить его внимание на состояние и эмоции, но для этого важно подключиться к нему со стороны эмоций.

Очень часто человек **путает** то, что он чувствует и то, кем он является. Эмоции должны быть разными, их не надо убирать или отключать, человек должен их **испытывать**, но очень часто испытывая какую-то эмоцию, человек начинает думать, что он начинает этим является - чувствую злость - я злая; чувство раздражения на ребенка - плохая мама и т.д. Нельзя смешивать эти два понятия - чувствовать и являться.

Важно понимать, что чувствовать - это временное явление и оно уходит, а наша ось, наш центр - он стабилен и в нем есть спокойствие, баланс, гармония.

Детям важно рассказывать, что чувства это не постоянно, что они не навсегда. Уже с 4-5 лет ребенку можно начинать объяснять, что наши чувства как погода - меняются - то дождик, то солнце. Но если идет дождь, то это не означает, что он навсегда, солнце тоже обязательно выглянет. Сначала ребенку это сложно понять, ведь он не воспринимает концепцию времени и живет в настоящем, но с возрастом способность воспринимать будущее развивается. Важно проговаривать ситуации и рассказывать об этом ребенку - "Ты грустил, но потом мама тебя утешила и ты опять весело играл".

В школе у ребенка уже будет саморегуляция, например, когда не может выполнить задание, ребенок не будет думать, что он глупый, а будет искать вариант как с ним справится - "то, что я себя глупо чувствую, не означает, что я глупый".

Колесо осознания и умение понимать, что чувства - это **временное явление** - помогают нам регулировать наше собственное состояние и они прекрасно работают как для взрослых, так и для детей после 7 лет. Это помогает не просто знать, что мы чувствуем, но и менять наше настроение, буквально управлять своими эмоциями не подавляя и не отрицая их, а умея их выражать и переключаться. Это один из самых высоких навыков эмоционального интеллекта. Важно научиться этому самому, чтобы научить этому своих детей.

Содержание эмоций

В эмоциональной психологии существует невероятное количество классификаций эмоций и эмоциональных теорий. Практически у каждого психолога есть своя эмоциональная шкала, но при этом почти все согласны, что есть 6 базовых эмоций.

Базовые эмоции - это эмоции, которые необходимы человеку для **выживания** и они есть абсолютно у всех людей и их выражение практически одинаковое. У человека нет лишних или ненужных эмоций, каждая эмоция имеет свою задачу. Базовые эмоции:

1. **Чувство страха** - служит для того, чтобы предупреждать человека об опасности. Без этой эмоции шансы на выживания не велики. Очень важно мальчикам не говорить, что он не должен бояться. На самом деле смелый человек - это не тот, кто не боится, а тот кто может действовать вопреки своему страху. Страх обязательно должен быть, это нормальная эмоция, ведь человек с ним сталкивается, когда чувствует угрозу или опасность

2. **Гнев и злость**, который может переходить в агрессию. Эта эмоция тоже нужна и важна, но к сожалению, в обществе идёт запрет именно на злость и гнев. О ней будем говорить ниже очень подробно.

3. **Отвращение, брезгливость, неприязнь** - эта эмоция необходима, для избегания заболеваний, для того, чтобы не съесть что-то невкусное или не съедобное, что может нести угрозу для здоровья человека. Эмоция отвращения может относиться не только к еде, но и к людям и ситуациям и она сигнализирует о том, что есть что-то, что мы не хотим

пускать в своё личное пространство. Поэтому это тоже оберегающая нас эмоция.

4. **Печаль** - умение проживать своё горе, это эмоция, которая сообщает о наших ценностях и их утрате, также помогает понять лучше себя и свои приоритеты. Грустить и печалиться очень важно, ведь это путь к адаптации, к принятию ситуации, которую человек не может изменить. Поэтому это очень важная эмоция и важно и себе, и ребенку разрешить плакать, грустить и печалиться. Как уже упоминалось, слезы горевания помогают человеку адаптироваться к ситуации.

5. **Радость** - это полярная эмоция гореванию, которая тоже сообщает о том, что для нас важно и находится в приоритете, и это можно оценить, пока человек это имеет. Радость - это единственная положительная базовая эмоция, которую стремится испытывать человек.

6. **Удивление** - тоже бывает приятным, но не всегда. Эмоция удивления говорит нам о том, что что-то пошло не так, вразрез с нашими планами, ожиданиями и стандартами. Она также сообщает о том, что на что-то надо обратить внимание. Если это приятный сюрприз, то человек радуется, а если нет, то будут активироваться другие базовые эмоции. Базовых эмоций немного, но они отвечают за **выживание человека**. Сейчас многие психологи говорят, что этот список уже устарел, ведь перед человеком уже не стоит задача выжить, а есть другие задачи - **процветать, добиваться целей, обучаться** и т.д.. Поэтому сейчас говорят о новых, современных базовых эмоциях.

Среди новых эмоций есть **воодушевление** - состояние душевного подъема, то состояние, когда человек идёт к своей

цели. Эмоция воодушевления является мотиватором, тем, что помогает идти к цели, помогает определить то, что является приоритетом в системе ценностей человека. В этой эмоции заложено очень много созидательной энергии, которая часто помогает человеку достигать его целей.

Интерес - эта эмоция тоже помогает двигаться человеку вперед, развиваться, обучаться и это тоже сигнал о том, что для человека важно и ценно. Интерес – это **врожденное** качество, которое заложено в каждом человеке, в ребенке в том числе. Когда речь идёт о школьниках, которые испытывают трудности в учебе, в мотивации, важно понимать, что это не нормально, это отклонение от заданного пути, знак того, что в жизни ребенка что-то идет не так. Возможно ребенок не чувствует себя безопасно в отношениях, потому что эмоция интереса является естественной для человека и этому не надо учить, она уже заложена природой. Иногда её просто надо разблокировать.

Благодарность - это так эмоция, которая помогает выстраивать отношения, помогает человеку создавать баланс между "беру\отдаю". Это очень питающая и социально важная эмоция и она тоже уже заложена в человеке.

Сомнение, затруднение, растерянность - это очень актуальная эмоция сейчас, ведь мы живем в мире, где колоссальный поток информации и эта информация очень противоречива. Поэтому, когда начинаем что-то изучать, то эмоция сомнения может возникать довольно часто. Она появляется тогда, когда нет базы, на которую опираться. Это также касается воспитания детей, когда нет базовых знаний в детской психологии. Поэтому мы опираемся на теорию привязанности, ведь это наша база, которая помогает

выпутаться из ловушек сомнения и знать, что мы можем использовать в воспитании, а что лучше не использовать. Сомнение помогает развиваться и обучаться, включает аналитическое и критическое мышление, а также учит отсеивать ненужный информационный поток.

Гордость, гордыня - очень часто порицается в обществе, но чувство гордости и достоинства формирует самооценку и помогает ставить цели и достигать их. С этой эмоцией не будет проблем, если сравнивать себя только с **самим собой**, но в прошлом. Тогда виден личный прогресс и можно оценивать свои достижения. Это сравнение дает понять правильность своего пути, правильность достижения своих целей. Гордость может перейти в гордыню, если иметь привычку сравнивать себя с другими и обесценивать достижения других людей - "я лучше него". Когда идет такое сравнение, то человек подвергает свою самооценку опасности - самооценка или повышается или наоборот, падает. В обоих вариантах теряется контакт с самим собой и с объективностью. Сравнить двух разных людей - это **не корректно**, сравнивать можно человека только с ним самим, но в прошлом.

Таким образом, у нас получается **11 базовых эмоций**, от которых можно отталкиваться. Но есть и другие эмоции, и оттенки этих эмоций. Но это та база, от которой отталкивается человек, для того чтобы распознавать свои эмоции и научить этому своего ребенка. Здорово, когда есть время и ресурс разговаривать с ребенком про мир эмоций, но не только о своих эмоциях, но также проговаривать и другие эмоции, например, из фильмов или мультфильмов. Спрашивать у ребенка, что кто чувствует и что бы

чувствовал сам ребенок - таким образом расширять эмоциональный мир ребенка. Также надо показывать перспективы других людей, ведь в одной и той же ситуации, кто-то обрадуется, а кто-то разозлится, кто-то удивится, а кто-то обидится. С помощью таких разговоров можно научить ребенка лучше распознавать свои эмоции и эмоции других людей. Детям после 4-5 лет важно рассказать не только какие бывают эмоции, но и зачем они нужны, для чего они служат и чем помогают, а также как могут мешать. С эмоциями можно играть, можно лепить из них фигурки, можно их рисовать, можно придумывать разные сюжеты. Чем больше говорить об эмоциональном мире, тем больше у ребенка будет развит эмоциональный интеллект.

Злость и гнев

Эмоция, которая вызывает больше всего запретов и недоумений, а также негативных ассоциаций - это эмоция **злости и гнева**. К сожалению, очень часто человек хочет искоренить эту эмоцию как в себе, так и в ребенке. Поэтому, очень часто встречаются вопросы: "Как перестать раздражаться и злиться на ребенка?" или "Как поменять ребенка так, чтобы он не дрался и не кусался? Чтобы он не злился и не сердился?". Очень часто человек воспринимает эмоцию злости, как что-то лишнее и ненужное, что делает человека плохим, что мешает общаться и строить отношения. Но если внимательно рассмотреть эту эмоцию, то можно увидеть, что это далеко не так.

Эта эмоция имеет одну из важных целей - **заявить миру о своих целях, желаниях, потребностях и отстоять свои границы**, а также защищать свои границы.

Это та эмоция, с помощью которой человек заявляет "**Я есть!**". Эта эмоция действительно несёт очень много энергии не только созидающей, но и разрушающей, но её важно **уметь выражать**. Если начать её запрещать и подавлять, то это может привести к нескольким сценариям:

1. **Подавлять**, не испытывать, не обращать на неё внимание - в итоге это приводит к взрывам на любую мелочь, хотя объективных причин на злость не будет. Поэтому становится достаточно какой-то мелочи, чтобы вывести человека из равновесия и в итоге получаем неконтролируемые срывы.

2. Ещё один вариант ухода от агрессии - это **аутоагрессия**, когда злость направляется на себя. Если в семье стоит запрет на выражение этой эмоции, её никак нельзя выражать, нельзя злиться, кусаться и эта эмоция подавляется и не перенаправляется, то ребенок начинает испытывать эту эмоцию по отношению к себе. Он начинает бить себя, сам себя царапать, у подростков это самопорезы, т.е. получаем нанесение вреда собственному телу.

3. Злость также может **уходит в тело** и тогда уже получаем **психосматику**. Многие психологи, которые изучают глубоко психосматику, связывают подавление злости с болезнями горла, давлением и воспалительными процессами. Если эти болезни на вашем пути встречаются часто, то надо обратить на это внимание - нет ли у вас запрета на злость, не выходит ли она из организма через тело, через болезни.

Вообще подавление злости говорит **о страхе быть собой**, страхе проявить свои желания, отстаивать свои границы, страхе сказать "Нет", в таком глобальном ключе о

страхе БЫТЬ\ЖИТЬ. Поэтому злость является очень жизнеутверждающей эмоцией, которую человек **должен** испытывать. Она нужна человеку для развития и достижения целей. Потому что, когда человек хочет что-то изменить, то он следует двум вариантам - либо он что-то меняет, либо адаптируется и принимает это как факт. Чтобы достигать своих целей, надо сначала попытаться адаптировать мир под себя, и если это не получается и по каким-то причинам невозможно, тогда человек адаптируется сам. Но очень часто, чтобы что-то в своей жизни поменять, человеку нужна базовая энергия злости.

Злость всегда говорит человеку про его потребности, что ему на самом деле надо и чего не хватает. В момент злости, важно понимать, чего именно не хватает, понимать истинную причину злости.

Если говорить про выражение злости, то чаще всего это **арессия**. Важно знать, что агрессия бывает двух видов:

1. **Конструктивная агрессия** - озвучиваем злость, причину злость, почему это злит и чего на самом деле хочется. Человек заявляет о своих потребностях, демонстрирует их, и конечно, когда речь идет об отношениях, то это важно сделать экологичным способом. Чаще всего - это означает, что эмоцию надо озвучить, произнести вслух "мне это не нравится, меня это не устраивает и я хочу по-другому!". В большинстве случаев этого достаточно для экологичного выражения эмоции.

2. **Деструктивная агрессия** - часто называется **пассивной агрессией**, это когда человек не говорит напрямую, что ему надо и начинает обижаться, перестает разговаривать с близкими людьми, обвиняет и начинает

манипулировать. Чаще всего у человека есть целый арсенал оружия для манипуляции. Частый способ - это обидеться, замолчать и не разговаривать, этот способ часто используют женщины в отношениях с мужьями (партнерами). В определенном смысле это работает, но важно понимать, что это манипуляция. Это не является поиском компромиссов и решения проблемы, а является вытягиванием желаемого. Еще один вид манипуляции - это сарказм, злые шутки и замечания. Этим способом чаще пользуются мужчины и имеют склонность таким способом прикрываться, как чувством юмора - "ну что ты обижаешься, это же шутка!". Но на самом деле это тоже манипуляция и завуалированная злость.

Также к манипуляции относится критика и нравоучения, когда смешивается поступок с самим человеком и делаются какие-то выводы, и результаты печального будущего - "вот ты никогда.... \ ты всегда.....". Хотя, если подумать, то слова "никогда" и "всегда" очень редко отображают реальность.

Следующий способ манипуляции - это отрицание злости, говорить "нет, я не злюсь", хотя очевидно обратное. Но человек пытается подавить эту эмоцию, говоря "что ему всё равно". Это очень часто используют подростки, это их защитная реакция, когда что-то для них важно и они испытывают уязвимость и сложные чувства, но пытаются это скрыть. Особенно если нет надежных отношений, то подросток будет говорить "мне всё равно, делай, что хочешь! Меня это не волнует". Но на самом деле это далеко не так.

Существует **пассивное сопротивление** - когда человек соглашается с чем-то, говорит "да, я это сделаю", но на самом деле не делает, начинает откладывать, забывать,

саботировать и в итоге это остается не сделано, и другой человек не понимает, вроде договорились, а по факту дело не сделано. Иногда бывает, что ребенок не соблюдает правило и это может быть завуалированной злостью на родителей, определенным сопротивлением. Но важно понять, ребенок на самом деле забыл или он злится.

Для того, чтобы работать со злостью и уметь её проживать и экологично выражать, важно отделить 3 понятия друг от друга. Очень часто их соединяют вместе и об этом уже немного говорили, но важно понимать, что есть **ЭМОЦИЯ**, она временная и она о чем-то сигнализирует человеку. Есть **ЧЕЛОВЕК**, который испытывает эту эмоцию, но это не значит, что он плохой, недостойный, поломанный и т.д., есть просто человек, который временно что-то переживает. Есть также **ДЕЙСТВИЕ**, с помощью которого этот человек выражает эту эмоцию. Например, маленькие дети очень часто просто атакуют, особенно с 2 до 4 лет - это считается самый агрессивный возраст, когда человек не может справиться со своими импульсами, не может контролировать свои эмоции и не может их экологично выражать, в итоге просто переходит в атаку - ребенок дерется, толкается, кусается. Очень часто родителей это сильно пугает: "Ну как же так, ведь его этому никто не учил! Откуда он взял эту модель поведения?". На самом деле это не надо нигде видеть, это инстинкт, импульс, который заложен в человеке, поэтому это можно наблюдать очень ярко, особенно у импульсивных детей. Поэтому когда ребенок отстаивает свои интересы и границы, то он чаще всего это делает с помощью агрессии. Когда ставится запрет на какое-то действие "маму кусать и бить нельзя", то это не должно быть как запрет на выражение самой эмоции.

Следовательно, очень важно эту агрессию перенаправить, подсказать варианты, как можно выразить эту эмоцию. Задача родителей корректировать выражение агрессии, но не запрещать саму эмоцию и не делать выводы, что ребенок плохой, хулиган и т.д.. Поэтому родители помогают ребенку справиться с эмоцией, помогают её перенаправить. Схема реакции на детскую злость простая - **проговорить эмоцию и перенаправить** в случае агрессии. Но очень часто даже зная эту схему не получается применить её в жизни. Что же может мешать контейнировать злость и мешать с ней справиться?

1. Собственный запрет на злость. Если внутри живет убеждение, что злиться это плохо и это делают только плохие люди, это делать нельзя, это небезопасно. То, конечно, помочь выразить эту эмоцию ребенку будет очень сложно. Как результат будут идти какие-то свои автоматические реакции - либо злиться в ответ, либо резко перекрыть эту эмоцию. Но адекватно реагировать не получится. Если это ваш случай и у вас есть запрет на злость и вы не можете принять её ни в себе, ни в других, то есть упражнение, которое очень рекомендую всем, даже просто для профилактики. Напишите письмо своей злости, как она у вас выглядит и чем пугает, какие эмоции вы испытываете по поводу злости и что испытываете, как вы к ней относитесь в целом? В конце письма, обязательно спросить для чего нужна мне злость, что ты для меня делаешь, какая твоя истинная цель? После этого пишется ответное письмо от нашей злости к нам. Чаще всего, когда человек вживается в роль злости и отвечает на письмо, приходит очень много озарений истинной необходимости злости в жизни. В итоге, человек начинает видеть, что в злости заложено много

смысла и в ней нет ничего плохого, у неё есть свои цели и очень много энергии, которую важно уметь использовать.

2. **Непонимание возрастных особенностей** ребенка является одним из моментов затруднения работы с детской злостью. Но это уже было подробно разобрано и уже не должно быть вопросов на эту тему, ведь уже есть понятие, на что ребенок способен, а на что нет в своем возрасте. Часто кажется что объяснения бывает достаточно: "я же ему говорила и не один раз! Но он всё равно продолжает, хоть и говорит: "Мамочка, прости, больше так не буду!". Но важно понимать, что ребенок до 7 лет действует из импульса и из желания, ведь у ребенка слабо выражен навык контролировать свои действия и предсказывать реакции на свои поступки, все приходит постепенно. Но если сильный импульс, то ребенок тоже с ним не может справиться.

3. **Переполненность собственными эмоциями** тоже может мешать. Если человек устал, раздражен, чем-то неудовлетворен в своей жизни и собственный эмоциональный контейнер переполнен, то человек не может контейнировать эмоции ребенка, это просто невозможно. Всё будет выплескиваться и как правило это будет злость, гнев и т.д. Поэтому, о своем эмоциональном состоянии очень важно заботиться и выражать свои эмоции, не замалчивать, не обижаться, не уходить в пассивные формы выражения агрессии, а открыто выражать в самом начале. Эмоция редко начинается сразу с гнева, сначала всё нарастает постепенно и начинается с легкого раздражения. Очень важно поймать это состояние раздражения, когда что-то не нравится и не устраивает. Это **навык**, которому надо учиться и тренироваться.

Для взрослых есть одно простое правило, когда чувствуете, что вы чем-то недовольны и начинаете раздражаться и закипать, то сразу же **скажите** об этом вслух и не доводите себя до срыва и точки невозврата, чтобы не сделать вещи, о которых потом остается только жалеть. Надо учиться на самом начальном этапе озвучивать, что именно вам не нравится, злит и раздражает. Можно озвучивать несколько раз, по нарастанию этой эмоции. В конце уже сказать, что "я уже очень злюсь и скоро буду ругаться, ведь эта ситуация меня не устраивает".

Если вы часто срываетесь, то важно с эмоцией злости работать. Помимо письма злости, можно вести **дневник** своих эмоциональных состояний. Особенно важен анализ после срывов, чтобы понять в чем заключалась ваша неудовлетворенная потребность. Возможно, что она даже не была связана с ребенком, а совершенно другая причина (вовремя не поели, устали, поругались с мужем или что-то расстроило). Очень важно понять истинную причину срыва. Ведь срывы происходят, когда есть какая-то боль, неудовлетворенная точка и если понять, что именно это за потребность, то можно начинать с этим работать. Решать проблему напрямую и подойти к ребенку, объяснить ситуацию и извиниться. Особенно, если ребенок старше 4-5 лет, важно объяснить, что это случилось не потому что он плохой и его не любят, а потому что "был трудный день, мама очень устала и сорвалась, очень постараюсь больше так не делать". Таким образом, показывая ребенку, как родители умеют справляться с эмоцией и исправлять ситуацию. Это самое ценное, что можно показать, ведь ребенок копирует поведение и модели родителей. Поведение запоминается и

копируется лучше, чем лекции и нравоучения, которые ребенок практически не воспринимает. Существует очень хорошая **фраза**, для выражения злости, но она не разрушает отношения.

Я на тебя очень сильно злюсь, что хочу (выразить тот порыв, который возникает), например обидеться, не разговаривать, поставить тебя в угол, лишить мультиков на целый год, накричать и т.д., но я не буду этого делать потому что я тебя люблю!

Эта формулировка немного заземляет, напоминает о **смешанных чувствах**, о том что можно злиться и любить одновременно. Таким образом, учим ребенка концепции смешанных эмоций, что можно злиться, но любовь при этом не проходит. Это прекрасный пример для ребенка, как справляться с эмоциями и экологично их выражать. Особенно, когда хочется ударить, толкнуть, отомстить - человек способен проконтролировать этот порыв, но это не означает подавление эмоции, человек может выбрать действие, с помощью которого эту эмоцию выразить. После можно топтать, можно попить воды, но обязательно эту эмоцию озвучить. Важно помнить, что наш собственный пример - это один из самых лучших уроков, который можно преподать ребенку. Поэтому прежде, чем работать с детской злостью, важно проработать свою - **разрешить себе злиться**, понять пользу от злости, важно замечать её на ранних стадиях и озвучивать её.

Задания для самостоятельной работы.

1. Подготовить мультимедийную презентацию по темам раздела:

Мультимедийная форма презентации позволяет представить материал как систему опорных образов, наполненных исчерпывающей структурированной информацией в алгоритмическом порядке.

Этапы подготовки мультимедийной презентации:

- Структуризация материала по теме;
- Составление сценария реализации;
- Разработка дизайна презентации;
- Подготовка медиа фрагментов (тексты, иллюстрации, видео, запись аудиофрагментов);
- Подготовка музыкального сопровождения (при необходимости);
- Тест-проверка готовой презентации.

2. Подготовить проект – разработать Лист экспертной оценки на проверку ЗУНов покомпонентной структуры эмоциональной устойчивости в форме таблицы: №; Показатели; Уровни сформированности эмоциональной устойчивости (ЭУ): Стихийно-эмпирический (3 балла), Эмпирический (4 балла), Теоретический (5 баллов)

Проект – это самостоятельное, развёрнутое решение обучающимся, или группой обучающихся какой-либо проблемы научно-исследовательского, творческого или практического характера.

Этапы в создании проектов.

- Выбор проблемы.
- Постановка целей.
- Постановка задач (подцелей).

- Информационная подготовка.
- Образование творческих групп (по желанию).
- Внутригрупповая или индивидуальная работа.
- Внутригрупповая дискуссия.
- Общественная презентация – защита проекта.

3. Составить Терминологический словарь/гlossарий по темам раздела дисциплины

- Этапы работы над терминологическим словарем:
 - внимательно прочитать работу;
 - определить наиболее часто встречающиеся термины;
 - составить список терминов, объединенных общей тематикой;
- расположить термины в алфавитном порядке;
- составить статьи гlossария:
 - дать точную формулировку термина;
 - объемно раскрыть смысл данного термина.

Глава 2.

Формирование эмоциональной устойчивости субъектов учебно-воспитательного процесса по компонентам

- + Программа формирования эмоциональной устойчивости личности**
- + Формирование среднего уровня тревожности, как показателя сформированности эмоционального компонента ЭУ**
- + Формирование мотивации достижения успеха, как показателя сформированности мотивационного компонента ЭУ**
- + Формирование интернального локуса контроля, как показателя сформированности волевого компонента ЭУ**

Глава 2.

Формирование эмоциональной устойчивости субъектов учебно-воспитательного процесса по компонентам

Тема 2.1. Программа формирования эмоциональной устойчивости личности

Цель: сформировать эмоциональную устойчивость личности.

Задачи:

1. Развить систему представлений об эмоциональной устойчивости личности.

2. Повысить уровень эмоциональной устойчивости посредством психолого-педагогической коррекции ее эмоционального, интеллектуального, мотивационного, волевого и поведенческого компонентов.

3. Создать условия для реализации приобретенных знаний об эмоциональной устойчивости и умений конструктивного поведения в новых ситуациях личностного и профессионального характера, а так же выработке внутренней позиции, определяющей внешние формы действий.

1. Развить знания:

- содержательной характеристики понятия «эмоциональная устойчивость»;

- ресурсов и резервов психической организации личности;

- психолого-педагогических условий успешного развития эмоциональной устойчивости;

- приемов регуляции сложных эмоциональных состояний;
- методов развития оптимального уровня тревожности;
- видов рациональных установок на восприятие жизненных событий;
- методов развития мотивации достижения успеха;
- приемов саморегуляции поведенческих реакций;
- методов развития интернального локуса контроля;
- содержательной характеристики понятия «направленность личности»;
- приемов и способов изучения типов направленности личности.

2. Развить умения:

- разрабатывать стратегию развития эмоциональной устойчивости;
- анализировать собственное эмоциональное состояние;
- регулировать собственные эмоциональные реакции;
- использовать рациональные установки для развития позитивной мотивации;
- регулировать собственное поведение;
- взаимодействовать с людьми в процессе общения;
- взаимодействовать с людьми в процессе решения деловых вопросов;
- отстаивать личностные интересы.

3. Развить отношение:

- к своей познавательной активности;
- к собственным эмоциональным переживаниям;

- к мотивации достижения успехов;
- к принятию ответственности за происходящее;
- к типу направленности личности.

Весь курс был представлен тремя блоками: диагностическим, теоретическим и практическим (рис. 1).

Диагностический блок – представляет собой процесс самообследования уровня сформированности эмоциональной устойчивости в целом и отдельных ее компонентов (эмоционального, интеллектуального, мотивационного и волевого) в начале и в конце курса.

По итогам входного обследования происходило обсуждение полученных результатов.

В конце проведения курса, при повторной психодиагностике, обсуждалась динамика результатов, давались рекомендации, касающиеся успешного развития эмоциональной устойчивости на индивидуальных и групповых консультациях.

Теоретический блок включает в себя рассмотрение теоретических основ понятия «эмоциональная устойчивость»; определение данной характеристики личности, формирующейся в условиях образовательной среды вуза, а так же анализ психолого-педагогических условий ее успешного развития.

Практический блок реализовывался в рамках тренинговых занятий, направленных на выявление личностных ресурсов и резервов психики по поиску выхода из сложных эмоциогенных ситуаций, а так же на развитие эмоциональной устойчивости личности по ее компонентам:

- развитие среднего уровня тревожности, как показателя сформированности эмоционального компонента эмоциональной устойчивости;
- развитие интернального локуса контроля, как показателя сформированности волевого компонента эмоциональной устойчивости;
- развитие мотивации достижения успеха, как показателя сформированности мотивационного компонента эмоциональной устойчивости.



Рис. 2. Схема реализации программы формирования эмоциональной устойчивости личности

Все тренинговые занятия имеют единую структуру:

1. Вводная часть представлена психогимнастическими упражнениями, позволяющими создать такой уровень открытости, доверия, эмоциональной свободы и сплоченности в группе, такое состояние каждого участника, которое позволяло бы успешно работать, продвигаться вперед в содержательном плане.

2. Основная часть включает в себя методы, приемы и техники, направленные на реализацию цели тренинга.

3. Заключительная часть, как правило, состоит из двух этапов. На первом, проводится обсуждение того, что произошло на занятии (групповая рефлексия): «– Что вам понравилось, чего не хватило или было в избытке?» «– Что вам показалось полезным, что бы вы сделали по-другому?» Основное внимание направлено на то, что нового получили участники тренинга: знания, навыки, опыт. Как они оценивают общую организацию занятия, какие пожелания по ее усовершенствованию они могут предложить: На втором этапе заключительной части осуществляется процедура прощания с положительным эмоциональным настроением: «– Возможно, вам бы хотелось поблагодарить кого-нибудь за понимание и поддержку, или выразить ее самому?»

Программа курса по выбору:

«Формирование эмоциональной устойчивости личности»

Цель курса: сформировать эмоциональную устойчивость личности.

В соответствии с поставленной целью нами были определены следующие задачи:

1) развить систему представлений об эмоциональной устойчивости личности;

- 2) повысить уровень эмоциональной устойчивости посредством психолого-педагогической коррекции ее эмоционального, интеллектуального, мотивационного и волевого компонентов;
- 3) создать условия для реализации приобретенных знаний, умений и отношений по эмоциональной устойчивости будущих психологов в ситуациях личностного и профессионального характера.

Практическая направленность.

Программа может быть использована преподавателями психолого-педагогического цикла при планировании лекционных, семинарских и лабораторных занятий, при подготовке программ спецкурсов, а также в системе повышения квалификации психологов.

Весь курс представлен тремя блоками: диагностическим, теоретическим и практическим.

Таблица 2 - Цель, формы и методы работы в каждом блоке программы

Блок программы	Цель	Методы и формы
Диагностический	Изучить особенности эмоциональной устойчивости как ключевой компетенции у будущих психологов	Наблюдение Метод экспертных оценок Психодиагностические методики Беседа
Теоретический	Определить феноменологию эмоциональной устойчивости как ключевой компетенции психолога	Лекционные занятия Семинарские занятия Групповые дискуссии Индивидуальное и групповое консультирование

Практический	Развить эмоциональную устойчивость как ключевую компетенцию у будущих психологов	Социально-психологический тренинг Тренинг прогрессирующей мышечной релаксации Аутогенная тренировка
--------------	--	---

Самостоятельная работа слушателей предусматривает:

- самостоятельное углубленное изучение тем курса;
- написание рефератов по теме;
- конспектирование специальной литературы;
- подбор/разработка психогимнастических упражнений, дискуссий и игр по темам курса.

Далее следует краткое изложение лекционных, семинарских и лабораторных занятий, представлено содержание самостоятельной подготовки студентов и методические материалы.

Планы лекционных занятий

Лекция №1 «Психологические теории эмоциональных явлений»

План:

1. Теории о связи эмоций с их физиологическими и психологическими функциями:

- У. Джеймс – К. Ланге «Периферическая теория эмоций»;
- Кеннон – Бард «Таламическая теория»;
- Ст. Шехтер, Дж. Сингер «Когнитивная теория атрибуций эмоционального возбуждения»;
- Л.М. Веккер «Теория эмоциональных явлений».

2. Биологическое и эволюционное значение эмоций:

- Ч. Дарвин «Эмоции как продукт эволюционного процесса»;

- П.К. Анохин «Биологическая теория эмоций».

3. Содержательно – психологические подходы к теоретическому анализу эмоциональных явлений:

- В. Вундт «Теория гедонического пространства»;

- Доллард, Миллер, Маурер «Теория фрустрации».

4. Объяснение функционального значения эмоциональных явлений в контексте деятельностного подхода (В.К. Вилюнас).

Литература [13; 14; 19; 60; 61; 96; 114; 118].

Лекция №2 «Понятие эмоциональной устойчивости в научных исследованиях. Основные подходы к ее рассмотрению»

План:

1. История становления понятия «устойчивость личности» (Л.И. Божович, В.Э. Чудновский).

2. Возникновение и развитие категории «эмоциональная устойчивость» (Л.М. Аболин, П.Б. Зильберман, Е.А. Милерян, О.А. Черникова и др.).

3. Четыре подхода к рассмотрению феномена «эмоциональная устойчивость» (М.И. Дьяченко, В.А. Пономаренко).

Литература: [1; 45; 46; 54; 71].

Лекция №3 «Содержательная характеристика компонентов эмоциональной устойчивости»

План:

1. Понятие тревожности личности, как отражение эмоционального компонента эмоциональной устойчивости.

2. Характеристика познавательной активности индивида, как отражение когнитивного компонента эмоциональной устойчивости

3. Феномен мотивации достижения успеха, как показатель сформированности мотивационного компонента эмоциональной устойчивости.

4. Интернальный локус контроля, как показатель сформированности волевого компонента эмоциональной устойчивости.

Литература: [44; 58; 82]

Лекция №4 «Проблема становления и развития компонентов эмоциональной устойчивости в онтогенезе: от младенчества до юношества»

План:

1. Становление и развитие волевого компонента эмоциональной устойчивости.

2. Становление и развитие эмоционального компонента эмоциональной устойчивости.

3. Становление и развитие когнитивного компонента эмоциональной устойчивости.

4. Становление и развитие мотивационного компонента эмоциональной устойчивости.

Литература: [13; 74; 94; 97; 101; 130; 143].

Лекция №5 «Эмоциональная устойчивость как ключевая компетенция психолога»

План:

1. Анализ содержания компетентностного подхода в образовании.

2. Компетентность и компетенции.

3. Проблема развития эмоциональной устойчивости как ключевой компетенции у будущих психологов.

Литература: [3; 6; 10; 20, 21; 47, 51; 57, 69; 112].

Лекция №6 «Проблема развития и развития эмоциональной устойчивости в условиях образовательной среды»

План:

1. Образовательная среда как условие развития личности. Определение понятия.

2. Факторы образовательной среды по Г.А. Ковалеву: физическое окружение, программа обучения, человеческие факторы.

3. Содержание компонентов образовательной среды по В.А. Ясвину: пространственно-предметного, социального и организационно-технологического.

4. Параметры образовательной среды.

5. Четыре типа образовательных сред (догматическая, идейная, безмятежная, карьерная) и их влияние на развитие эмоциональной устойчивости (Я. Корчак, В.А. Ясвин).

Литература: [35, 66; 163].

Лекция №7 «Теоретический анализ психолого-педагогических условий успешного развития эмоциональной устойчивости личности»

План:

1. Влияние индивидуально-психологических особенностей на развитие эмоциональной устойчивости личности (темперамент, характер, индивидуальный стиль деятельности).

2. Влияние ценностных ориентаций на развитие эмоциональной устойчивости личности.

3. Взаимосвязь направленности личности (на себя, на других, на дело) и эмоциональной устойчивости.

4. Роль психологической защиты в успешном формировании эмоциональной устойчивости личности.

Литература: [6; 34; 39; 41; 42; 99].

Лекция №8 «Генезис возникновения и развития состояний внутриличностного напряжения»

План:

1. Модель развития внутриличностных напряжений по А. Эллис.

2. Модель развития внутриличностных напряжений по П.К. Анохину.

3. Роль эмоциональной устойчивости в снижении эмоционального напряжения.

4. Причины развития состояний внутриличностных напряжений:

- Негативное отношение со стороны окружающих, провоцирующее развитие межличностных конфликтов.

- Длительность и повторяемость негативного воздействия.

- Негативное эмоциональное состояние, физическое или общее самочувствие.

- Представление о неразрешимости ситуации или неопределенность в отношении ее исхода.

- Неожиданный характер возникновения негативных событий или ситуация ожидания развития таких событий.

- Дефицит времени и/или информации для адекватной оценки ситуации и выбора адаптивной стратегии поведения.

- Пассивные внешние препятствия.

Литература: [28, 64; 68; 98; 118]

Лекция №9 «Классификация и характеристика иррациональных установок на восприятие негативных событий, препятствующих развитию ЭУ»

План:

1. Понятие «установка» в психолого-педагогических исследованиях.

2. Виды иррациональных установок: долженствования, катастрофизации, предсказания негативного будущего, максимализма, дихотомического мышления, персонализации, свехобобщения, антропоморфизма.

3. Основополагающие принципы иррационального мышления (Э. Пратканис, Э. Аронсон): мыслительных стереотипов, рационализации своего поведения.

Литература: [41; 68; 142].

Лекция №10 «Классификация и характеристика рациональных установок на восприятие негативных событий, способствующих развитию эмоциональной устойчивости»

План:

1. Распознавание особенностей и содержания сложной эмоциогенной ситуации.

2. Когнитивная и эмоциональная оценка собственных возможностей в контексте сложившейся ситуации.

3. Изменение негативного образа мышления.
4. Развитие адаптивного образа жизни и мировоззрения.

Литература: [28; 68; 142].

Планы семинарских занятий

Семинарское занятие № 1. «Психолого-педагогические условия успешного развития эмоциональной устойчивости»

План:

1. Влияние индивидуально-психологических особенностей на развитие эмоциональной устойчивости личности (темперамент, характер, индивидуальный стиль деятельности).
2. Влияние ценностных ориентаций на развитие эмоциональной устойчивости личности.
3. Взаимосвязь направленности личности (на себя, на других, на дело) и эмоциональной устойчивости.
4. Роль психологической защиты в успешном формировании эмоциональной устойчивости личности.

Основные понятия:

темперамент, характер, индивидуальный стиль деятельности, направленность личности, виды направленности личности, ценностные ориентации, психологическая защита, механизмы психологической защиты.

Вопросы для самоконтроля:

1. Раскройте понятие «индивидуально-психологические особенности».

2. Как тип темперамента, характера, индивидуального стиля деятельности влияет на эмоциональную устойчивость личности?

3. Какие классификации видов направленности личности вам известны? Какие теоретические концепции лежат в их основе?

4. Охарактеризуйте понятие «ценностные ориентации». Каким образом ценностные ориентации связаны с феноменом «эмоциональной устойчивости»?

5. Объясните роль механизмов психологической защиты в успешном формировании эмоциональной устойчивости.

Практические задания:

1. Провести самообследование по методике Айзенка «Определение типа темперамента».

2. Выявить сформированность системы ценностных ориентаций с использованием методики М. Рокича «Ценностные ориентации».

3. Определить степень напряженности психологических защит при помощи опросника Плутчика – Келлермана – Конте.

Семинарское занятие № 2. «Генезис возникновения и развития состояний внутриличностного напряжения»

План:

1. Негативное отношение со стороны окружающих, провоцирующее развитие межличностных конфликтов.

2. Длительность и повторяемость негативного воздействия.

3. Негативные последствия ситуации.

4. Негативное эмоциональное состояние, физическое или общее самочувствие.

5. Представление о неразрешимости ситуации или неопределенность в отношении ее исхода.

6. Неожиданный характер возникновения негативных событий или ситуация ожидания развития таких событий.

7. Дефицит времени и/или информации для адекватной оценки ситуации и выбора адаптивной стратегии поведения.

8. Пассивные внешние препятствия.

9. Возникновение новых трудностей на фоне уже существующих.

10. Монотонность, однообразие окружающей обстановки.

Основные понятия:

состояния внутриличностных напряжений, эмоциональная устойчивость, конфликт, стили поведения в конфликте (сотрудничество, соперничество, компромисс, приспособление, избегание), стресс, утомление, усталость, тревожность, мотивация достижения успеха и избегания неудачи, «Я» - концепция, фрустрация, монотония, толерантность.

Вопросы для самоконтроля:

1. Раскройте понятие «внутриличностное напряжение».

2. Как эмоциональная устойчивость личности влияет на развитие стресса?

3. Охарактеризуйте причины развития состояний внутриличностных напряжений.

4. Какие из этих причин для вас наиболее актуальны? Каким образом вы их распознаете и дифференцируете?

Семинарское занятие № 3. «Трансформация ведущих иррациональных установок»

План:

1. Виды иррациональных установок:

- долженствования;
- катастрофизации;
- предсказания негативного будущего;
- максимализма;
- дихотомического мышления;
- персонализации;
- свехобобщения;
- антропоморфизма.

2. Основополагающие принципы иррационального мышления (Э. Пратканис, Э. Аронсон):

- мыслительных стереотипов;
- рационализации своего поведения.

Основные понятия:

психологическая установка, иррациональные установки, виды иррациональных установок.

Вопросы для самоконтроля:

1. Дайте характеристику понятия «установка».

2. Раскройте содержание термина «иррациональные установки».

2. Охарактеризуйте виды иррациональных установок.

3. Какие необходимы условия для успешной трансформации иррациональных установок в рациональные?

4. Каким образом иррациональные установки на восприятие событий влияют на развитие эмоциональной устойчивости личности?

Семинарское занятие № 4. «Классификация и характеристика рациональных установок на восприятие негативных событий, способствующих развитию эмоциональной устойчивости»

План:

1. Распознавание особенностей и содержания сложной эмоциогенной ситуации.

2. Когнитивная и эмоциональная оценка собственных возможностей в контексте сложившейся ситуации.

3. Изменение негативного образа мышления.

4. развитие адаптивного образа жизни и мировоззрения.

Основные понятия:

психологическая установка, рациональные установки, виды рациональных установок, негативный образ мышления, адаптивное мировоззрение, личностный ресурс, личностный резерв.

Вопросы для самоконтроля:

1. Раскройте содержание термина «рациональные установки».

2. Охарактеризуйте виды рациональных установок.

3. Разработайте механизм и инструментарий для выявления и распознавания негативных мыслей.

4. Какие существуют способы развития адаптивного мировоззрения?

Семинарское занятие № 5. «Виды личностных ресурсов и способы выхода из сложных эмоциогенных ситуаций»

Цель: создание благоприятного психологического климата и условий для работы в группе, знакомство, обмен ожиданиями, ввод в пространство тренинга, знакомство с внешними и внутренними личностными ресурсами и определение резервов развития, овладение способами саморегуляции.

Содержание занятия:

1. «Мой портрет в лучах солнца»
2. Сбор ожиданий
3. Принятие правил
4. Линейка эмоциональной устойчивости
(модерация концепций)
5. «Коллаж»
6. «Ромашка ресурсов»
7. «Приемы самопомощи»
8. Подведение итогов

Семинарское занятие № 6. «Развитие среднего уровня тревожности, как показателя сформированности эмоционального компонента эмоциональной устойчивости»

Цель: осознание и актуализация своего эмоционального состояния, принятие себя, приобретение навыков уверенного поведения в сложных эмотивных ситуациях.

Содержание занятия:

1. «Поза - эмоция»
2. «Алфавит эмоций и чувств»
3. «Большая голова»
4. «Контур человека»
5. «Десять комнат»
6. «Взаимодействие»
7. «Трехступенчатая ракета»
8. «Маска»
9. «Относитесь к себе, как к любимому человеку»
10. «Декларация самооценности»
11. Подведение итогов

Семинарское занятие № 7. «Развитие мотивации
достижения успеха, как показателя сформированности
мотивационного компонента эмоциональной
устойчивости»

Цель: осознание участниками мотивов своего поведения, выделение положительных и отрицательных сторон каждого вида мотивации, выявление личных и профессиональных целей участников, развитие навыков уверенного поведения в различных ситуациях, развитие навыка решения проблемы с использованием позитивного мышления, принятие права на ошибку как необходимого условия развития личности.

Содержание занятия:

1. «Ключи»
2. «Две стороны мотивации»
3. «Скульптура мотивации достижения успеха и избегания неудач»
4. «Контракт»
5. «Мои цели»

6. «Два варианта»
7. «Зона прочности»
8. «Говорящий стул»
9. «Изменение негативного мышления»
10. Подведение итогов
11. Домашнее задание. Сочините на тему «Мой самый счастливый день».

Семинарское занятие 8. «Развитие интернального локуса контроля, как показателя сформированности волевого компонента эмоциональной устойчивости»

Цель: осознание участниками собственного локуса контроля, особенностей его проявления в различных ситуациях, а так же необходимости принимать ответственность за собственный выбор.

Содержание занятия:

1. Обсуждение домашнего задания и формулирование целей и ожиданий участников
2. «Групповой коллаж»
3. Психодрама «Экстернал и интернал»
4. «Кастинг актеров»
5. «Выявление соответствия индивидуального и общего мнения»
6. «Мои права»
7. «Взаимодействие»
8. «Наша группа в виде...»
9. «Инвентаризация»
10. «Самое хорошее и самое плохое»
11. Подведение итогов «Все у меня в руках!»
12. «Символическое закрытие»

Планы лабораторных занятий

Лабораторное занятие № 1. Диагностическое исследование уровня сформированности эмоциональной устойчивости (пред-тест)

План:

1. Проведение самообследования по следующим методикам:

- «Методика экспертной оценки выявления уровня сформированности эмоциональной устойчивости как ключевой компетенции у будущих психологов» (В.И. Долгова, Г.Ю. Гольева).

- «16 PF – опросник» Р.Б. Кеттелла.

- «Методика изучения уровня тревожности и познавательной активности» Ч.Д. Спилбергера (модификация А.Д. Андреевой).

- «Тест-опросник мотивации достижения успеха и боязни неудачи» А. Реана.

- «Методика УСК» Е.Ф. Бажина, Е.А. Голынкиной, А.М. Эткинда.

- «Ориентационная анкета» Б. Басса.

2. Обработка и интерпретация полученных результатов.

3. Обсуждение результатов (индивидуальная работа).

Лабораторное занятие № 2. Диагностическое исследование уровня сформированности эмоциональной устойчивости (пост-тест)

План:

1. Проведение самообследования по следующим методикам:

- «Методика экспертной оценки выявления уровня сформированности эмоциональной устойчивости как ключевой компетенции у будущих психологов» (В.И. Долгова, Г.Ю. Гольева).
 - «16 PF – опросник» Р.Б. Кеттелла.
 - «Методика изучения уровня тревожности и познавательной активности» Ч.Д. Спилбергера (модификация А.Д. Андреевой).
 - «Тест-опросник мотивации достижения успеха и боязни неудачи» А. Реана.
 - «Методика УСК» Е.Ф. Бажина, Е.А. Голынкиной, А.М. Эткинда.
 - «Ориентационная анкета» Б. Басса.
2. Обработка и интерпретация полученных результатов.
 3. Обсуждение результатов (индивидуальная работа).

Тема 2.2. Формирование среднего уровня тревожности, как показателя сформированности эмоционального компонента эмоциональной устойчивости

План:

1. Понятие тревожности в зарубежных концепциях как показателя эмоционального компонента ЭУ.
2. Понятие тревожности в отечественных концепциях как показателя эмоционального компонента ЭУ

Согласно взглядам классиков эмоциональная напряженность, тревожность и страх - очень близкие явления, это эмоциональные реакции, возникающие на основе условного рефлекса, т.е. проявляющиеся с самого рождения.

Рассмотрение эмоциональной напряженности наиболее ярко проявилось в работах основателя бихевиоризма Дж. Уотсона, которому принадлежит и первое исследование сравнительной эффективности различных путей преодоления приобретенного страха (проведем параллель с формированием эмоциональной устойчивости). Автор приходит к выводу о значительной устойчивости приобретенного страха. Вызвать приобретенный страх сравнительно легко, добиться же его угасания чрезвычайно трудно. Это, по мнению Уотсона, связано с тем, что нам обычно неизвестен тот первичный раздражитель, на котором «завязался» приобретенный страх. Если бы мы могли точно вычленить этот первоисточник, то процесс борьбы со страхом оказался бы более эффективным, поскольку, воздействуя непосредственно на него, мы могли бы разомкнуть связь и лишить некоторые объекты их угрожающего содержания. Сказанное не было далее подтверждено специалистами, это еще более усиливает актуальность выбранной нами проблемы исследования.

Существенное влияние на изучение эмоциональной напряженности в русле теории научения оказала «концепция влечения» К.Л. Халла. Она легла в основу работ, являющихся попыткой синтеза научения и психоанализа. Социальная школа научения придает тревожности центральную роль в социализации индивида. В основе этих взглядов лежит

представление о том, что исходно нейтральные стимулы могут через подкрепление и научение становиться эмоциогенными и приобретать вызывающие тревожность свойства.

Существенное внимание в социальной теории научения, как и в психоанализе, отводится исследованию сигнальной функции тревожности (страха). Так, по мнению О.Х. Маурера, тревожность (условный страх) наряду с другими предвосхищающими эмоциями (надеждой, разочарованием и облегчением) оказывает решающее влияние на выбор и, следовательно, на дальнейшее закрепление способов поведения. При этом основные (первичные) эмоции подкрепления - тревожность (страх) и надежда. Облегчение и разочарование вторичны, они представляют собой уменьшение основных эмоций: облегчение - тревожности (страха), разочарование - надежды. Исходя из представлений о центральной роли эмоционального фактора в научении и о том, что эмоции вызывают тенденции к определенному поведению, действуя как мотив, О.Х. Маурер считал, что основная функция тревожности - сигнализирующая, она ведет к тому, что подкрепляются такие реакции и такие формы поведения, которые способствуют предотвращению переживания более интенсивного страха или уменьшают уже возникший страх.

Работы О.Х. Маурера нельзя отнести ни к одной из школ, поскольку концепции, которые он развивал и менял, отражают целый ряд различных направлений психологии. Вначале О.Х. Маурер придерживался чисто бихевиористских взглядов и создал теорию тревоги, построенную на концепции стимул-реакция. Позже автор перешел к теории

обучения. Впоследствии, изучая усвоение отклоняющегося поведения у крыс, он переориентировался на вопросы клинической психологии. Занимаясь последней проблемой, О.Х. Маурер написал ряд работ, посвященных вопросам вины и ответственности, а также их значению в психотерапии.

Тревога является одним из важнейших мотивов обучения, человек обучается симптоматическому поведению потому, что оно снижает тревогу. В настоящее время в психологии обучения эта гипотеза пользуется всеобщим признанием.

В своих последних представлениях о тревоге О.Х. Маурер разделяет представления З. Фрейда о механизме происхождения тревоги. Однако отмечает О.Х. Маурер, З. Фрейду не удастся полностью понять сущность самого феномена тревоги, поскольку он пытается объяснить тревогу с помощью инстинктов и не понимает значения социального контекста для личности. Тревога возникает вследствие вытеснения "Супер-Эго".

По его мнению, стремления психоаналитиков растворить "Супер-Эго" слишком часто приводят к "глубокому нарциссическому спаду", не способствуют росту и зрелости. Тогда как по мере взросления нормального человека социальная ответственность становится позитивной и конструктивной целью. О.Х. Маурер считал, что тревога играет конструктивную и важную роль в развитии человека.

В работах Ричарда Лазаруса, ключом к пониманию тревоги служит то, как человек оценивает ситуацию. Он считает, что тревога связана не с патологией, а с самой природой человека. С точки зрения Р. Лазаруса, существуют

специфические связи между способом, посредством которого индивидум оценивает свое отношение к окружающей обстановке, и эмоцией, которую он переживает.

Таким образом, тревога - это отрицательные эмоциональные переживания, обусловленные ожиданием чего-то опасного, не связанные с конкретными событиями. Эмоциональное состояние, возникающее в ситуациях неопределенной опасности и проявляемое в ожидании неблагоприятного развития событий. Тревога представляет собой генерализованный, диффузный или беспредметный страх.

В результате теоретического анализа по проблеме исследования взаимосвязи эмоционального интеллекта и тревоги получены следующие выводы.

Эмоции - (от лат. *emoveo* - потрясаю, волную) - это эмоциональный процесс средней продолжительности, отражающий субъективное оценочное отношение к существующим или возможным ситуациям.

Эмоциональный интеллект - это устойчивая ментальная способность, часть обширного класса ментальных способностей. Эмоциональный интеллект может рассматриваться как подструктура социального интеллекта. В структуру эмоционального интеллекта входят способности к осознанной регуляции эмоций, пониманию (осмыслению) эмоций, ассимиляции эмоций в мышлении, различению и выражению эмоций.

Тревога - это отрицательные эмоциональные переживания, обусловленные ожиданием чего-то опасного, не связанные с конкретными событиями. Эмоциональное состояние, возникающее в ситуациях неопределенной

опасности и проявляемое в ожидании неблагоприятного развития событий. Тревога представляет собой генерализованный, диффузный или беспредметный страх.

Влияние тревожности (как ситуативной, так и устойчивой) на деятельность широко изучалось в другом направлении школы научения, представленном известными именами - К.В. Спенса и Дж. Тейлора, авторами распространенной шкалы тревожности, и их последователей. Они рассматривали тревожность (отличая ее от страха) как приобретенное влечение, имеющее стойкий характер, и выявили энергетическую функцию этого влечения, его целенаправленный, «общеактивирующий» характер. Было введено понятие «уровень тревожности». Дж. Тейлор была разработана широко известная в нашей стране «Шкала открытой тревожности», с ее помощью диагностировались индивидуальные различия в предрасположенности к переживанию тревожности. Факторный анализ шкалы выявил пять ее составляющих, которые в совокупности и характеризуют устойчивую тревожность: хроническая тревожность или мучение; возрастание психологического и/или соматического напряжения; нарушения сна, связанные с внутренним напряжением; чувство личностной неадекватности; моторная скованность, неловкость.

Особо изучалось психологами действие устойчивой тревожности в так называемых оценочных ситуациях (тестовая тревожность). Подробное изложение результатов исследований тестовой тревожности, представлено в работах Х. Хекхаузена.

Анализ литературы показал, что тревоге и страху отводится решающая роль в возникновении неврозов и

психозов практически во всех психологических направлениях. Согласно теории научения отрицательные факторы-раздражители (например, травмы, конфликты) обычно вызывают тревогу и страх, а избегание этих раздражителей служит положительным подкреплением. Фиксация неправильных, неадаптивных форм их преодоления и обуславливает психические и невротические нарушения. Объясняя это, Х. Айзенк указывает, что в результате такого закрепления индивид приобретает не то, что ему выгодно, а то, что не невыгодно.

Проблема тревожности как собственно психологическая была впервые поставлена и подвергалась специальному рассмотрению в трудах З. Фрейда. Прежде всего, необходимо отметить, что взгляды Фрейда в отношении тревожности и страха близки к философской традиции, берущей свое начало от С. Кьеркегора. Они признавали необходимость разграничения страха и тревоги, считая, что страх - реакция на конкретную, известную опасность, в то время как тревожность - на опасность, не определяемую и не известную. З. Фрейд определял тревожность как неприятное эмоциональное переживание, являющееся сигналом опасности. Содержание тревожности - переживание неопределенности и чувство беспомощности. Тревожность характеризуется тремя основными признаками: специфическим чувством неприятного; соответствующими соматическими реакциями, прежде всего усилением сердцебиения; осознанием этого переживания.

Первоначально З. Фрейд утверждал, что возможно существование и бессознательной тревожности, однако затем он пришел к выводу, что тревожность - состояние, которое

переживается сознательно и сопровождается возрастанием умения обращаться с опасностью (с помощью борьбы или бегства). Тревожность помещается им в Эго («Я»): «Роль «Я» как места развития страха была подтверждена, так как за «Я» признана была функция репродуцировать по мере надобности аффект страха». Что касается бессознательной тревожности, то в дальнейшем она была изучена в русле исследований психологической защиты.

Фрейд считал, что тревожность возникает вследствие задержки подавленной энергии, однако в дальнейшем он пересмотрел свою точку зрения и пришел к выводу, что, напротив, тревожность вызывает подавление, а не является его результатом. Тревожность является повторением в наших фантазиях ситуаций, связанных с испытанными в прошлом опыте переживаниями беспомощности. Пробразом таких ситуаций является травма рождения.

Интересна и позиция З. Фрейда по проблеме видов и форм тревожности. Он выделял три основных вида тревожности: объективную (реальный страх) - на опасность во внешнем мире; невротическую - на опасность, не определяемую и не известную; моральную тревожность - «тревожность совести».

Анализ невротической тревожности позволил З. Фрейду выделить два ее основных отличия от объективной, т. е. реального страха: 1) опасность является внутренней, а не внешней; 2) она сознательно не признается. Основной источник невротической тревожности - боязнь потенциального вреда, который может причинить освобождение влечений.

Невротическая тревожность может существовать в трех основных формах. Во-первых, это «свободно плавающая», «свободно витающая» тревожность, или «готовность в виде тревоги», которую, как образно замечает З. Фрейд, тревожный человек носит всюду с собой, которая всегда готова прикрепиться на время к любому более или менее подходящему объекту, явлению (как внешнему, так и внутреннему). Например, она может воплотиться в страх ожидания. Во-вторых, это фобические реакции, которые характеризуются несоразмерно сильной реакцией на некоторые объекты и ситуации - боязнь высоты, змей, толпы, грома и т. п. В-третьих, это страх, возникающий при истерии и тяжелых неврозах и характеризующийся полным отсутствием связи с какой-либо внешней опасностью.

Вопросы, которые ставил З. Фрейд, и в настоящее время во многом остаются актуальными. Непосредственное же развитие его теория получила в школах психоанализа и неопсихоанализа, а также у тех авторов, которые, начав с психоанализа, нашли в дальнейшем свои собственные теоретические пути, например, К. Роджерс, Э. Эриксон, Ф. Перлз и др.

Анализ работ отечественных исследователей, посвященный проблеме тревожности, позволил нам сделать следующее обобщение.

Тревожность - это устойчивая личностная психологическая особенность, обусловленная слабостью нервных процессов, проявляющаяся в эмоциональном дискомфорте, связанным с ожиданием неблагоприятия, грозящей опасности и переживанием беспокойства.

Различают тревожность как эмоциональное состояние и как устойчивое свойство, черту личности или темперамента.

Тревожность как сигнал об опасности привлекает внимание к возможным трудностям, препятствиям для достижения цели, содержащимся в ситуации, позволяет мобилизовать силы и тем самым достичь наилучшего результата. Поэтому нормальный уровень тревожности рассматривается как необходимый для эффективного приспособления к действительности и свойствен всем людям. Наличие тревожности как устойчивого образования свидетельствует о нарушениях в личностном развитии и мешает нормальной деятельности, полноценному общению и рассматривается как дезадаптивная реакция, проявляющаяся в общей дезорганизации поведения и деятельности.

Выделяют устойчивую тревожность в какой-либо сфере - это частная или «связанная» тревожность (школьная, экзаменационная, межличностная и т. д.) и общая «разлитая», свободно меняющая объекты в зависимости от изменения их значимости для человека (А.М. Прихожан).

Проявления тревожности в различных ситуациях не одинаковы. В одних случаях люди склонны вести себя тревожно всегда и везде (личностная тревожность), в других они обнаруживают тревожность время от времени, в зависимости от обстоятельств (ситуативная тревожность).

Тревожность как состояние характеризуется субъективными, сознательно воспринимаемыми ощущениями угрозы или напряжения, сопровождаемыми или связанными с активацией или возбуждением автономной нервной системы. Тревожность как черта личности означает мотив или приобретенную поведенческую диспозицию,

которая предполагает готовность индивида к восприятию круга явлений и объективно безопасных обстоятельств как содержащих угрозу.

Проведенный анализ показывает, что тревожность может явиться предвестником невроза, а также его симптомом и механизмом развития. Тревожный человек отличается частыми проявлениями беспокойства и тревоги, большим количеством страхов в ситуациях, в которых ему ничего не грозит. Он отличается особой чувствительностью, мнительностью и впечатлительностью, низкой самооценкой, в связи с чем у него возникает ожидание неблагоприятного исхода со стороны окружающих. Такие люди очень чувствительны к своим неудачам, остро реагируют на них, склонны отказываться от той деятельности, в которой испытывают затруднения, нуждаются в снятии эмоционального напряжения.

На физиологическом уровне реакции тревожности проявляются в усилении сердцебиения, учащении дыхания, увеличении объема циркуляции крови, повышении артериального давления, возрастании общей возбудимости, снижении порога чувствительности, угнетении деятельности пищеварительного аппарата, легком потоотделении и т. п. С физиологической точки зрения главное отличие тревоги от страха, состоит в том, что тревога вызывает активацию организма до того, как происходит ожидаемое событие.

На психологическом уровне тревога ощущается как эмоциональное напряжение, озабоченность, нервозность, чувство неопределенности, грозящей неудачи, невозможность принятия решений.

Тема 2.3. Формирование мотивации достижения успеха, как показателя сформированности мотивационного компонента эмоциональной устойчивости

План:

1. Понятие мотива и мотивационной сферы.
2. Подходы к классифицированию мотивов.
3. Мотивация достижения успеха как показатель мотивационного компонента эмоциональной устойчивости.

В современной психологии при сходимости общего подхода к пониманию мотива существуют значительные расхождения в некоторых деталях определения этого понятия. Мы под мотивом будем понимать внутреннее побуждение человека к данной деятельности, связанное с удовлетворением определенной потребности. При этом будем считать, что в качестве мотивов могут быть и идеалы, интересы личности, убеждения, социальные установки, ценности. Однако вместе с тем мы полагаем, что за всеми этими причинами все равно стоят потребности личности во всем их многообразии (от витальных, биологических до высших, социальных).

Под мотивационной сферой личности будем традиционно понимать совокупность стойких мотивов, имеющих определенную иерархию и выражающих направленность личности.

Мотив может характеризоваться количественно (сильный — слабый). Уже ставший классическим закон Йеркса-Додсона, сформулированный несколько десятилетий назад, устанавливает зависимость эффективности деятельности от силы мотивации. Из него следует, что чем выше сила мотивации, тем выше результативность

деятельности. Но прямая связь сохраняется лишь до определенного предела. Затем достигается некоторый оптимальный уровень, а при дальнейшем увеличении силы мотивации наблюдается падение эффективности деятельности.

Однако мотив может характеризоваться не только количественно (сильный — слабый), но и качественно. В этом плане обычно выделяют мотивы внутренние и внешние. Причем речь идет об отношении мотива к содержанию деятельности. Если для личности имеет значение деятельность сама по себе (например, удовлетворяется познавательная потребность в процессе учения), то говорят о внутренней мотивации. Если же значение имеют другие потребности (социального престижа, зарплаты и т. д.), то говорят о внешних мотивах. Качественная характеристика мотивов чрезвычайно важна, так как, например, на познавательную мотивацию закон Йеркса — Додсона не распространяется. И, следовательно, даже постоянное нарастание силы познавательной мотивации не приводит к снижению результативности учебной деятельности.

Но деление мотивов только на внутренние и внешние является недостаточным. Сами внешние мотивы могут быть положительными (мотивы успеха, достижения) и отрицательными (мотивы избегания, защиты). Очевидно, внешние положительные мотивы более эффективны, чем внешние отрицательные, даже если по силе (количественный показатель) они равны.

Надо сказать, что во многих случаях вообще не имеет большого смысла дифференцировать мотивы по критерию «внутренние — внешние». Гораздо более продуктивным

оказывается подход, основанный на выделении позитивных по своей сути мотивов и негативных.

Таблица 3 – Сравнительная характеристика людей мотивированных на успех и на неудачу

Мотивированные на успех	Мотивированные на неудачу
Мотивация на успех относится к позитивной мотивации.	Мотивация на неудачу относится к негативной мотивации.
В деятельности активны, инициативны. Если встречаются препятствия — ищут способы их преодоления. Продуктивность деятельности, активность в меньшей степени зависят от внешнего контроля.	В деятельности менее инициативны. При выполнении ответственных заданий ищут причины отказа от них.
Склонны планировать свое будущее на большие промежутки времени.	Склонны планировать свое будущее на менее отдаленные промежутки времени.
Предпочитают выбирать средние по трудности или слегка завышенные, но достижимые цели, а нереалистически высокие — отклоняются. То есть предпочитают рисковать расчетливо (обычно такая расчетливость ведет к суммарному успеху, поскольку не связана ни с незначительными успехами при заниженных целях, ни с невероятными, случайными успехами при завышенных целях).	Предпочитают выбирать экстремальные цели: выбирают задания либо занижено легкие, либо нереалистично высокие по трудности.
В значительной степени (более значительной, чем у мотивированных на неудачу) выражен эффект Зейгарник.	Эффект Зейгарник выражен в меньшей степени, чем у мотивированных на успех.
В случае чередования успехов и неудач склонны к переоцениванию своих неудач.	В случае чередования успехов и неудач склонны к переоцениванию своих успехов, что, очевидно, объясняется эффектом контроля ожиданий.
При выполнении заданий проблемного характера, в	При выполнении заданий проблемного характера, в

условиях дефицита времени результативность деятельности, как правило, улучшается.	условиях дефицита времени результативность деятельности ухудшается.
Склонны к восприятию и переживанию времени как «целенаправленного и быстрого», а не бесцельно текущего ("Время — стремительно несущийся всадник").	Склонны к восприятию и переживанию времени как «бесцельно текущего» ("Время — это постоянно струящийся поток").
Отличаются настойчивостью в достижении цели.	Отличаются, как правило, меньшей настойчивостью в достижении цели (но из этой тенденции достаточно часто бывают исключения).
В случае неудачи при выполнении какого-либо задания его привлекательность скорее всего возрастает. Вместе с тем притягательность задания особенно возрастает, если оно выбрано самим субъектом, а не просто предъявлено субъекту кем-то. При «навязывании» задания, в случае последующей неудачи, его привлекательность может не возрастать, а остаться на прежнем уровне.	В случае неудачи при выполнении какого-либо задания его притягательность, как правило, снижается. Причем притягательность задания будет снижаться независимо от того, «навязано» это задание извне или выбрано самим субъектом. Хотя в количественном отношении снижение притягательности во втором случае (выбрал сам) может быть меньшим, чем в первом (навязано кем-то).

Тема 2.4. Формирование интернального локуса контроля, как показателя сформированности волевого компонента эмоциональной устойчивости

План:

1. Стабильность и изменчивость как характеристика ЭУ.
2. Понятие интернального и экстернального локуса контроля.

Е.И. Крупник, Л.В. Куликовы и Н.А. Подымов считают ЭУ своеобразной синтетической категорией двух психических проявлений индивида стабильности и изменчивости.

Изменчивость, также как и стабильность, имеет двойственный противоречивый характер: она может определять как совершенствование личности, так и ее деструкцию.

Отсюда следует, что подлинная ЭУ должна характеризоваться гибкостью и пластичностью психических свойств и качеств индивида, его способностью к самоорганизации и саморегуляции своего поведения.

Самоорганизация и саморегуляция, по мнению Д.В. Иванова, соотнесены с таким явлением как ответственность личности.

В настоящее время в психологии распространена концепция о двух типах ответственности – «Теория локуса контроля». Первый тип принадлежит личности, возлагающей на себя всю ответственность за происходящее с ней в жизни (интернальный локус контроля). Второй тип предполагает возложение ответственности на других (экстернальный локус контроля).

Локус контроля может также характеризовать степень сформированности волевых процессов у индивида, т.е. наличие данной характеристики личности можно считать показателем сформированности волевого компонента ЭУ.

Локус контроля может также характеризовать степень сформированности волевых процессов у индивида. Интерналы более ответственны за свои поступки и лучше контролируют свое поведение. У экстерналов уровень

волевого контроля ниже. Таким образом, Д.В. Иванов предлагает локус контроля индивида считать показателем волевого компонента ЭУ.

Задания для самостоятельной работы.

1. Подготовить конспект вопросов практического занятия (не менее трех - по выбору студента):

➤ Формирование среднего уровня тревожности, как показателя сформированности эмоционального компонента ЭУ.

➤ Формирование мотивации достижения успеха, как показателя сформированности мотивационного компонента ЭУ.

➤ Формирование интернального локуса контроля, как показателя сформированности волевого компонента ЭУ.

Этапы выполнения конспекта:

- определить цель составления конспекта;
- записать название текста или его части;
- записать выходные данные текста (автор, место и год издания);
- выделить при первичном чтении основные смысловые части текста;
- выделить основные положения текста;
- выделить понятия, термины, которые требуют разъяснений;
- последовательно и кратко изложить своими словами существенные положения изучаемого материала;
- включить в запись выводы по основным положениям, конкретным фактам и примерам (без подробного описания);

- использовать приемы наглядного отражения содержания.
2. Подготовить конспект тренингового занятия по теме курса (микродизайн).

Пояснительная записка:

- Актуальность.
- Адресат тренинга.
- Цель.
- Ожидаемый результат.
- Методы.
- Длительность.
- Количество участников.
- Содержание по основным тематическим блокам.

Список используемых источников

1. Аболин, Л.М. Психологические механизмы эмоциональной устойчивости человека [Текст] / Л.М. Аболин. – Казань: Казанский государственный университет, 1987. – 261 с.
2. Агаев, Натиг Фарман оглы. Педагогические условия повышения эмоциональной устойчивости личности студентов: дисс. ... канд. педагог. наук. – Нижний Новгород: ННГАСУ, 2011. – 161 с.
3. Альбуханова-Славская, К.А. Стратегия жизни [Текст] / К.А. Альбуханова-Славская. – М.: Мысль, 1991. – 299 с.
4. Ананьев, Б.Г. К психофизиологии студенческого возраста [Текст] / Б.Г. Ананьев. – М.: Наука, 1978. – 312 с.
5. Ананьев, Б.Г. О проблеме современного человекознания [Текст] / Б.Г. Ананьев. – М.: Наука, 1977. – 380 с.
6. Анцыферова, Л.И. Личность в трудных жизненных условиях: переосмысливание, преобразование ситуаций и психологическая защита [Текст] / Л.И. Анцыферова // Психологический журнал. – 1994. – Т. 15. – № 1. – С. 3-18.
7. Асмолов, А.Г. Психология личности: Принципы общепсихологического анализа [Текст] / А.Г. Асмолов. М.: «Смысл», 2002. – 414 с.
8. Ашихмина, О.А. Эмоциональная устойчивость психологов системы образования на разных этапах профессионализации: дисс. ... канд. психолог. наук.- М.: МГППИ, 2010.- 219 с.

9. Баева, И.А. Психологическая безопасность в образовании [Текст] / И.А. Баева. – СПб.: РГПУ им. А.И. Герцена, 2002. – 271 с.
10. Безрукова, В.С. Словарь нового педагогического мышления [Текст] / В.С. Безрукова. – Екатеринбург: Издательство «Альтернативная педагогика», 1996. – 422 с.
11. Битянова, М.Р. Организация психологической работы в школе [Текст] / М.Р. Битянова. – М.: Генезис, 2000. – 298 с.
12. Божович, Л.И. Проблемы формирования личности [Текст] / Л.И. Божович. – М.: Издательство «Институт практической психологии», Воронеж: НПО «МОДЕК», 1995. – 349 с.
13. Бреслав, Г.М. Психология эмоций [Текст] / Г.М. Бреслав. – М.: Смысл, 2006. – 544 с.
14. Бреслав, Г.М. Эмоциональные особенности формирования личности в детстве [Текст] / Г.М. Бреслав. – М.: Педагогика, 1990. – 140 с.
15. Быков, А.К. Методы активного социально-психологического обучения: Учебное пособие [Текст] / А.К. Быков. – М.: ТЦ «Сфера», 2005. – 160 с.
16. Варданян, Б.Х. Механизмы регуляции эмоциональной устойчивости [Текст] / Б.Х. Варданян // Категории, принципы и методы психологии. Психические процессы. – М., 1983. – С. 542-544.
17. Вачков, И.В. Введение в профессию «психолог» [Текст] / И.В. Вачков, И.Б. Гриншпун, Н.С. Пряжников / Под ред. И.Б. Гриншпуна. – М.: Издательство «Институт практической психологии», Воронеж: НПО «МОДЕК», 2004. – 464 с.

18. Вачков, И.В. Основы технологии группового тренинга. Психотехники [Текст] / И.В. Вачков. – М.: Издательство «Ось-89», 2007. – 256 с.
19. Вилюнас, В.К. Психология эмоций [Текст] / В.К. Вилюнас. – СПб.: Питер, 2004. – 496 с.
20. Вишняков, И.А. Акмеологические условия подготовки школьного психолога в системе высшего образования [Текст] / И.А. Вишняков. – СПб.: ТЕССА, 2004. – 282 с.
21. Воспитание профессионала в педагогическом вузе. Ч.1 [Текст] / В.И. Долгова и др. – СПб.: РГПУ им. А.И. Герцена, 2002. – 300 с.
22. Выготский, Л.С. Детская психология [Текст] / Л.С. Выготский // Избранные труды в 6-ти тт. – Т. 4. – М.: Педагогика, 1984. – 432 с.
23. Вяткин, Б.А. Управление психическим стрессом в спортивных соревнованиях [Текст] / Б.А. Вяткин. – М.: Физкультура и спорт, 1981. – 63 с.
24. Габдреев, Р.В. Моделирование познавательной деятельности студентов [Текст] / Р.В. Габдреев. – Казань: Изд-во КГУ, 1983. – 112 с.
25. Габдреева, Г.Ш. Самоуправление психическим состоянием: Учеб. пособие [Текст] / Г.Ш. Габдреева. - Казань: Изд-во КГУ, 1981. – 63 с.
26. Головин, С.Ю. Словарь практического психолога [Текст] / С.Ю. Головин. – Минск: Харвест, 2001. – 800 с.
27. Горохова, И.Ф. Формирование ключевых компетенций школьников на уроках технологии посредством взаимодействия основного и дополнительного оборудования [Электронный ресурс] / И.Ф. Горохова. – М.:

ИД «Первое сентября», 2009. – Режим доступа: <http://festival.1september.ru/articles/505471>

28. Гримак, Л.П. Резервы человеческой психики. Введение в психологию активности [Текст] / Л.П. Гримак. – М.: Политиздат, 1987. – 286 с.

29. Дашкевич, О.В. Активная саморегуляция эмоциональных состояний спортсмена [Текст] / О.В. Дашкевич. – М.: Физкультура и спорт, 1971. – 67 с.

30. Демин, В.А. Профессиональная компетентность специалиста: понятие и виды [Текст] / В.А. Демин // Стандарты и мониторинг в образовании. – 2000. – № 4. – С. 34-42.

31. Деркач, А.А. Акмеология: пути достижения вершин профессионализма [Текст] / А.А. Деркач, Н.В. Кузьмина. – М.: Издательство РАУ, 1993. – 32 с.

32. Джига, Н.Д. Акмеологическая концепция созидания продуктивного субъекта образования средствами образования // Вести ГГУ им. Ф. Скорины. – 2013. – № 3 (78). – С. 48–59.

33. Диканова, С.В. Актуализация потребности в личном самосовершенствовании будущего специалиста в процессе социально-проектной деятельности [Электронный ресурс] / С.В. Диканова // Л.И. Божович и современная психология личности: тез. докл. междунар. науч.-практ. конф., Москва, 28-29 окт. 2008 г. / РАО. – М., 2008. – Режим доступа к журн.: <http://psyjournals.ru/articles/d8725.shtml>

34. Долгова В.И., Аркаева Н.И. Психологические особенности смысложизненных ориентаций выпускников вуза // Письма в Эмиссия.Оффлайн (The Emissia.Offline

Letters): электронный научный журнал. - Декабрь 2013, ART 2109. - СПб., 2013 г. – URL: .htm, ISSN 1997-8588.

35. Долгова В.И., Буслаева М.Ю. Формирование эмоциональной устойчивости молодых специалистов в образовательной среде педагогического вуза // Письма в Эмиссия.Оффлайн (The Emissia.Offline Letters): электронный научный журнал. - Декабрь 2013, - СПб., 2013 г. – URL: <http://www.emissia.org/offline/2013/2113.htm>

36. Долгова В.И., Ниязбаева Н.Н. Рефлексивно-феноменологическая практика преподавания в высшей школе // Ученые записки университета им. П.Ф.Лесгафта. - С-Пб., 2013. - № 12. - С. 59-63.

37. Долгова, В.И., Психофизиологические детерминанты готовности к инновационной деятельности// Вестник ЧГПУ – 2013.- №12

38. Долгова, В.И., Психофизиологические детерминанты готовности к инновационной деятельности// Вестник ЧГПУ – 2013. - №12. - С. 17 – 24.

39. Долгова, В.И. Акмеология управления (на примере инновационной деятельности кадров государственной службы) [Текст] / В.И. Долгова, П.Т. Долгов. – Челябинск: ЧГПУ, 2000. – 380 с.

40. Долгова, В.И. Управление инновационными процессами в образовании: сущность, закономерности и тенденции //Наука и бизнес: пути развития. - 2012. - №7. - С. 17-22

41. Долгова, В.И. Установки на профессиональное самоопределение [Текст]/ В.И. Долгова, Т.М. Лавринович. – Челябинск: Изд-во «АТОКСО», 2006.– 230 с.

42. Долгова, В.И. Формирование конструктивной психологической защиты [Текст] / В.И. Долгова, О.А. Соболева – Челябинск: Изд-во «АТОКСО», 2006. – 184 с.
43. Долгова, В.И. Формирование эмоциональной устойчивости личности [Текст] / В.И. Долгова, А.А. Напримеров, Я.В. Латюшин. – СПб.: РГПУ им. А.И.Герцена, 2002. – 167 с.
44. Донцов, А.И. Профессиональные представления студентов-психологов [Текст] / А.И. Донцов, Г.М. Белокрылова // Вопросы психологии. – 1999. – № 2. – С. 42-49.
45. Дьяченко, И.А. Преобладающее психическое состояние и переживание одиночества в пожилом возрасте// Письма в Эмиссия.Оффлайн (The Emissia.Offline Letters): электронный научный журнал. - Сентябрь 2013, ART 2049. - СПб., 2013 г. – URL: <http://www.emissia.org/offline/2013/2049.htm>
46. Дьяченко, М.И. О подходах к изучению эмоциональной устойчивости [Текст] / М.И. Дьяченко, В.А. Пономаренко // Вопросы психологии. – 1999. – № 6. – С. 106-112.
47. Егорова, М.А. Модель профессиональной подготовки специалиста-психолога для системного образования [Текст] / М.А. Егорова // Психологическая наука и образование. – 2003. – № 4. – С. 45-57.
48. Елисеева, Ж.М. Индивидуально-психологические особенности сотрудников и стили их реагирования на имиджевые изменения в организации// Письма в Эмиссия.Оффлайн (The Emissia.Offline Letters): электронный научный журнал. - Август 2012, ART 1852. -

- СПб., 2012 г. – URL:
2<http://www.emissia.org/offline/2012/1852.htm>
49. Жернов, В.И. Проблемы формирования профессионально-педагогической направленности личности студента [Текст] / В.И. Жернов. – Магнитогорск: МГПИ, 1995. – 111 с.
50. Завирохин, Д.С. Воспитание эмоциональной устойчивости юных спортсменов в области пулевой стрельбы: автореф. дисс. ... канд. педагог. наук. - Челябинск: УГУФК, 2012. - 23 с.
51. Зеер, Э.Ф. Личностно-ориентированные технологии профессионального развития специалиста [Текст] / Э.Ф. Зеер, О.Н. Шахматова. – Екатеринбург: Изд-во Урал. гос. проф. пед. ун-та, 1999. – 245 с.
52. Зеер, Э.Ф. Модернизация профессионального образования: компетентностный подход: Учеб. пособие [Текст] / Э.Ф. Зеер, А.М. Павлова, Э.Э. Сыманюк. – М.: МПСИ, 2005. – 216 с.
53. Зеер, Э.Ф. Профессионально-образовательное пространство личности [Текст] / Э.Ф. Зеер. – Екатеринбург: Изд-во Урал. гос. проф. пед. ун-та, 2002. – 126 с.
54. Зильберман, П.Б. Эмоциональная устойчивость оператора [Текст] П.Б. Зильберман // Очерки психологии труда оператора / Под ред. Е.А. Милеряна. – М., 1974. – С. 138-172.
55. Зимняя, И.А. Ключевые компетентности как результативно-целевая основа компетентностного подхода в образовании [Текст] / И.А. Зимняя // Ректор вуза. – 2005. – № 6. – С. 13-29.

56. Зимняя, И.А. Педагогическая психология: Учебник для вузов [Текст] / И.А. Зимняя. – М.: Логос, 2005. – 384 с.
57. Зотова, Н.Н. Исследование профессионального становления студентов-психологов [Текст] / Н.Н. Зотова, О.Н. Родина // Вестник МГУ. Сер. 14, Психология. – 2003. – № 3. – С. 69-78.
58. Иванников, В.А. Психологические механизмы волевой регуляции поведения [Текст] / В.А. Иванников. – М.: МГУ, 1991. – 140 с.
59. Иванов, Д.В. Влияние образовательной среды на формирование эмоциональной устойчивости подростка [Текст]: дис. канд. психол. наук: 19.00.07 / Д.В. Иванов. – Курск, 2002. – 208 с.
60. Изард, К. Е. Эмоции человека [Текст] / К.Е. Изард. – М.: Изд-во МГУ, 1980. – 439 с.
61. Ильин, Е.П. Эмоции и чувства [Текст] / Е.П. Ильин. – СПб.: «Питер», 2001. – 752 с.
62. Казакова, О.А. Формирование эмоциональной устойчивости у будущих специалистов социальной работы в процессе профессионально-прикладной физической подготовки: дисс. ... канд. педагог. наук. – Самара: ПГУ, 2010. – 207с.
63. Калугин, Д.В. Изучение мотивации социального поведения и её взаимосвязи с параметрами психологической безопасности образовательной среды [Текст] / Д. В. Калугин // Российский научный журнал. - 2013. - № 24. - С. 219-224.
64. Киршбаум, Э.И. Психические состояния [Текст] / Э.И. Киршбаум, А.И. Еремеева Владивосток: Изд-во ВлГУ, 1990. – 141 с.

65. Климов, Е.А. Психология профессионала / Е.А. Климов. – М.: Изд-во Ин-та практ. психологии; Воронеж: НПО «МОДЭК», 1996. – 400 с.
66. Ковалев, Г.А. Психическое развитие ребенка и жизненная среда [Текст] / Г.А. Ковалев // Вопросы психологии. – 1993. – № 1. – С. 13-23.
67. Ковальская, Е.В. Специфика программы психологического сопровождения развития креативности интегральной индивидуальности студентов. [Текст] / Е.В. Ковальская // Университетские чтения: мат-лы науч.-метод. чт. ПГЛУ. – Ч. 7. - Пятигорск: ПГЛУ, 2014. – С.86-90
68. Ковпак, Д.В. Как избавиться от тревоги и страха. Практическое руководство психотерапевта [Текст] / Д.В. Ковпак. – СПб.: Наука и техника, 2007. – 240 с.
69. Копылова, Н.В. К вопросу о становлении личностно-профессиональных качеств будущего специалиста [Текст] / Н.В. Копылова // Мир психологии. – 2005. – № 1. – С. 162-170.
70. Косякова, О.О. Влияние уровня эмоциональной устойчивости личности студентов вуза на результативность их учебной деятельности [Текст]: дис. канд. психол. наук: 19.00.03 / О.О. Косякова. – Тверь, 2002. – 167 с.
71. Крупник, Е.П. Психологическая устойчивость как условие преодоления противоречий в критических ситуациях [Текст] / Е.П. Крупник // Вестник Российского гуманитарного научного фонда. – 2003. – № 4 (33). – С.128-137.

72. Кручинин, С.А. Эмоционально-волевая устойчивость сотрудников спасательных формирований МЧС России к профессиональным стрессовым воздействиям: дисс. ... канд. педагог. наук. - Санкт-Петербург: СПбГУПС МЧС РФ, 2012. - 149 с.
73. Кубарькова, Н.В. Лидерские качества педагога: сущность и структура // Письма в Эмиссия.Оффлайн (The Emissia.Offline Letters): электронный научный журнал. - Январь 2012, ART 1772. - СПб., 2012 г. - URL: [2http://www.emissia.org/offline/2012/1772.htm](http://www.emissia.org/offline/2012/1772.htm)
74. Кулагина, И.Ю. Возрастная психология (развитие ребенка от рождения до 17 лет) [Текст] / И.Ю. Кулагина. - М.: УРАО, 1997. - 175 с.
75. Куликов, Л.В. Проблема описания психических состояний [Текст] / Д.В. Куликов // Психические состояния / Сост. и общ. ред. Л.В. Куликов. - СПб.: Питер, 2000. - С. 11-42.
76. Кулюткин, Ю.Н. Ценностно-смысловые ориентиры современного образования. Проблемные очерки [Текст] / Ю.Н. Кулюткин. - СПб.: Спец. лит., 2002. - 96 с.
77. Ландшеер, В. Концепция «минимальной компетентности» [Текст] / В. Ландшеер // Вопросы образования. - 1988. - № 1. - С. 27-28.
78. Лебедев, О.Е. Компетентностный подход в образовании [Текст] / О.Е. Лебедев // Школьные технологии. - 2004. - № 5. - С. 3-12.
79. Левин, К. Намерение, воля и потребность [Электронный ресурс] / К. Левин, 1970. Режим доступа: http://go2bsu.narod.ru/libr/11_L/Levin/nameren_v.rar

80. Леднев, В.С. Научное образование [Текст] / В.С. Леднев. – М: МГАУ, 2002. – 120 с.
81. Леонова, А.Б. Психопрофилактика стрессов [Текст] / А.Б. Леонова, А.С. Кузнецова. – М.: Издательство Московского Университета, 1993. – 122 с.
82. Леонтьев, А.Н. Деятельность. Сознание. Личность [Текст] / А.Н. Леонтьев. – М.: Изд-во «Академия», 2005. – 346 с.
83. Леонтьев, Д.А. Профессиональное самоопределение как построение образов возможного будущего [Текст] / Д.А. Леонтьев, Е.В. Шелобанова // Вопросы психологии. – 2001. – № 1. – С. 57-65.
84. Лупандин, В.И. Математические методы в психологии: учеб пособие [Текст] / В.И. Лупандин. – Екатеринбург: Изд-во Урал. ун-та, 2009. – 196 с.
85. Ляудис, В.А. Психологическое образование в России: новые ориентиры и цели [Текст] / В.А. Ляудис // Вопросы психологии. – 1998. – № 5. – С. 148-151.
86. Малышев, В. А. Результаты экспериментального исследования индивидов, составляющих контркультуры в организациях / В. А. Малышев, А. В. Карпов // Прикладная юридическая психология. – 2013. – № 2 (23). – С. 75–84.
87. Манухина, С.Ю. Оценка персонала образовательного учреждения [Текст] / С.Ю. Манухина. – М.: Читые пруды, 2010. – 32 с.
88. Марголис, А.А. Соотношение процессов подготовки психолога и особенностей профессиональной деятельности [Текст] / А.А. Марголис // Психологическая наука и образование. – 2003. – № 2. – С. 5-20.

89. Марищук, В.Л. Поведение и саморегуляция человека в условиях стресса [Текст] / В.Л. Марищук, В.И. Евдокимов – СПб.: Изд-во «Сентябрь», 2001. – 260 с.
90. Маркова, А.К. Психология профессионализма [Текст] / А.К. Маркова – М.: РАГС, 1996. – 308 с.
91. Медведева, В.А. Педагогические условия формирования эмоциональной устойчивости студентов-психологов в вузе: дисс. ... канд.педагог.наук. - Орел: ОГУ, 2011.- 227 с.
92. Милерян, Е.А. Обсуждение и теоретическое обобщение экспериментальных материалов [Текст] / Е.А. Милерян // Очерки психологии труда. – М.: Наука, 1974. – С.83-119.
93. Милерян, Е.А. Эмоционально-волевые компоненты надежности оператора [Текст] / Е.А. Милерян // Очерки психологии труда оператора / Под ред. Е.А. Милеряна. – М.: Наука, 1974. – С. 5-82.
94. Мильтруд, Р.П. Формирование эмоциональной регуляции поведения учителя [Текст] / Р.П. Мильтруд // Вопросы психологии. – 1987. – № 6. – С. 47-55.
95. Мирошин, А.В. Эмоционально-волевая устойчивость и ее формирование у студентов [Текст]: дис. канд. психол. наук / А.В. Мирошин. – М.,1988.– 170 с.
96. Москаленко, О.В. Личностно-профессиональное развитие современного человека [Текст] / О.В. Москаленко // Мир психологии. – 2004. – № 4. – С. 168-178.
97. Мухина, В.С. Возрастная психология: феноменология развития, детство, отрочество [Текст] / В.С. Мухина. – М.: Академия, 1999. – 456 с.
98. Мясищев, В.Н. Психология отношений [Текст] / В.Н. Мясищев.; под ред. А.А. Бодалева. – М.: Изд-во «Институт

практической психологии»; Воронеж «МОДЭК», 1995. – 356 с.

99. Неймарк, М.С. Направленность личности и аффект неадекватности у подростков [Текст] / М.С. Новиков // Изучение мотивации поведения детей и подростков. – М., 1972. – С. 57-71.

100. Немов, Р.С. Психология: Учеб. для студентов высш. пед. учеб. заведений: В 3 кн. Кн. 1. Общие основы психологии [Текст] / Р.С. Немов. – М.: ВЛАДОС, 1997. – 688 с.

101. Немчин, Т.А. Состояния нервно-психического напряжения / А.Т. Немчин // Психические состояния [Текст] / Сост. и общ. ред. Л.В. Куликова. – СПб.: Питер, 2000. – С. 364 - 378.

102. Новик, И.Б. Моделирование сложных систем [Текст] / И.Б. Новик. – М.: Мысль, 1965. – 334 с.

103. Оксфордский толковый словарь по психологии [Текст] / под ред. А. Ребера – М., 2002. – 467 с.

104. Орлова, И.В. Тренинг профессионального самопознания [Текст] / И.В. Орлова. – СПб.: Речь, 2006. – 128 с.

105. Оя, С.М. Психологические вопросы предстартовых состояний [Текст] / С.М. Оя // Психология и современный спорт. – М., 1973. – С. 206-207.

106. Петрова, А.Г. Анализ динамики когнитивного и регуляционного блоков профессионально важных качеств в процессе профессионализации / А.Г. Петрова, Л.Ю. Субботина // Ярославский психологический вестник. – М.-Ярославль: Изд-во РПО, 2013. – № 28. – С. 98-100.

107. Писаренко, В.М. Роль психики в обеспечении эмоциональной устойчивости человека [Текст] / В.М. Писаренко // Психологический журнал. – 1986. – Т.7. – № 5. – С. 62-72.
108. Платонов, К.К. Структура и развитие личности [Текст] / К.К. Платонов. М.: Изд-во «Наука», 1985. – 297 с.
109. Плахтиенко, В.А. Надежность в спорте [Текст] / В.А. Плахтиенко, Ю.М. Блудов. – М.: Физ. и спорт, 1983. – 176 с.
110. Поваренков, Ю.П. Психологическое содержание профессионального становления человека [Текст] / Ю.П. Поваренков. – М.: Изд-во УРАО, 2002. – 234 с.
111. Подымов, Н.А. Психологические барьеры в педагогической деятельности [Текст] / Н.А. Подымов. – Курск: Изд-во КГПУ, 1996. – 263 с.
112. Практикум по возрастной психологии [Текст]: Под ред. Л.А. Головей, Е.Ф. Рыбалко. – СПб.: Речь, 2001. – 688 с.
113. Практикум по дифференциальной диагностике профессиональной пригодности. Учеб. пособие [Текст] / под общ. ред. В.А. Брдрова. – М.: ПЕР СЭ. 2003. – 768 с.
114. Прихожан, А.М. Причины, профилактика и преодоление тревожности [Текст] / А.М. Прихожан // Психологическая наука и образование. – 1998. – № 2. – С. 11-17.
115. Прихожан, А.М. Психология неудачника: тренинг уверенности в себе [Текст] / А.М. Прихожан. – М.: ТЦ «Сфера», 2001. – 192 с.
116. Прозорова М.Н. Образовательная рефлексия как механизм формирования учебно-профессиональной деятельности студентов// Письма в Эмиссия.Оффлайн (The

- Emissia.Offline Letters): электронный научный журнал. - Январь 2013, - СПб., 2013 г. – URL: 2 <http://www.emissia.org/offline/2013/1956.htm>
117. Психология развития личности [Текст] / под ред. А.А. Реана. – М.: АСТ, 2007. – 384 с.
118. Психология эмоций: Тексты [Текст] / под ред. В.К. Вилюнаса, Ю.Б. Гиппенрейтер. – М.: Изд-во МГУ, 1993. – 287 с.
119. Пузиков, В.Г. Технология ведения тренинга [Текст] / В.Г. Пузиков. – СПб.: «Речь», 2005. – 224 с.
120. Пузыревский, В.Ю. Ценностно-смысловое содержание ключевых компетенций [Электронный ресурс] // Интернет-журнал «Эйдос». – 3 сент. 2007. – Режим доступа к журн.: [http:// www. eidos.ru/journal/2007/0930-18.htm](http://www.eidos.ru/journal/2007/0930-18.htm)
121. Равен, Дж. Компетентность в современном обществе: выявление, развитие и реализация [Текст] / Дж. Равен. – М.: Изд-во «Когнито-центр», 2002. – 396 с.
122. Райгородский, Д.Я. Практическая психодиагностика. Методики и тесты : учеб. пособие / Д.Я. Райгородский. - Самара : Изд-во «Летопись», 2010. - 458 с.
123. Реан, А.А. Факторы стрессоустойчивости учителей [Текст] / А.А. Реан, А.А. Баранов // Вопросы психологии. – 1997. – № 1. – С. 45-54.
124. Рейковский, Я. Экспериментальная психология эмоций: Пер. с польск. и вступ. статья В.К. Вилюнаса [Текст] / Я. Рейковский. – М.: Прогресс, 1979. – 392 с.
125. Рейнвальд, Н.И. Психология личности [Текст] / Н.И. Рейнвальд. – М.: Изд-во УДН, 1987. – 197 с.
126. Рогаль-Левицкая, О.Ф. Командно-проектная разработка, реализация и управление стратегией действий

в интересах детей, оказавшихся в трудной жизненной ситуации [Текст] / О.Ф. Рогаль-Левицкая //SCIENCE AND WORLD. – 2013.- № 3 (3), November). – С. 68-75. (0, 4 п.л.)
В соавторстве с Горенковым Е.М. и др.

127.Рогов, Е.И. Настольная книга практического психолога [Текст]: Учеб. пособие: В 2 кн. – 2-е изд., перераб. и доп. / Е.И. Рогов. – М.: Изд-во ВЛАДОС, 1998. – Кн. 1. – 384 с.

128.Рокицкая, Ю.А. Развитие адаптационного потенциала эмоциональной устойчивости в профессиональном самоопределении студентов: дисс. ... канд. психолог. наук. – Екатеринбург: УрГПУ, 2010.- 215 с.

129.Ромек, В.Г. Тренинг уверенности в межличностных отношениях [Текст] / В.Г. Ромек. – СПб.: «Речь», 2005. – 175 с.

130.Ростунов, А.Т. Формирование профессиональной пригодности [Текст] / А.Т. Ростунов. – Минск: Высшэйшая школа, 1984. – 176 с.

131.Рубинштейн, С.Л. Основы общей психологии [Текст] / С.Л. Рубинштейн. – СПб.: Питер, 2005. – 713 с.

132.Рубштейн, Н. Полный тренинг по развитию уверенности в себе [Текст] / Н. Рубштейн. – М.: Эксмо, 2008. – 224 с.

133.Савина, Т.А. Формирование эмоциональной устойчивости будущего педагога: дисс. ... канд.педагог.наук. – М.: МПГУ, 2010.- 239 с.

134.Селевко, Г.К. Компетентности и их классификация [Текст] / Г.К. Селевко // Народное образование. – 2004. – № 4. – С. 138-143.

135. Семенова, Е.М. Тренинг эмоциональной устойчивости педагога [Текст] / Е.М. Семенова. – М.: Изд-во ин-та Психотерапии, 2002. – 224 с.
136. Сериков, В.В. Обучение как вид педагогической деятельности: учебн. пособие для студентов высш. учебн. завед. [Текст] / В.В. Сериков. – М.: Изд. центр «Академия», 2008. – 256 с.
137. Сейтешев, А.П. Профессиональная направленность личности: теория и практика воспитания [Текст] / А.П. Сейтешев. – Алма-Ата: «Наука», 1990. – 336 с.
138. Симонов, П.В. Педагогический менеджмент: 50 ноу-хау в области управления образовательным процессом [Текст] / П.В. Симонов. – М., 1997. – 264 с.
139. Сиротин, О.А. К вопросу о психофизиологической природе эмоциональной устойчивости спортсменов [Текст] / О.А. Сиротин // Вопросы психологии. – 1973. – № 1. – С. 129-133.
140. Смирнов, С.Д. Педагогика и психология высшего образования: от деятельности к личности: [Текст] учеб. пособие для студ. / С.Д. Смирнов. – М.: «Академия», 2001. – 304 с.
141. Советский энциклопедический словарь [Текст] / под ред. А.М. Прохорова. – М.: Советская энциклопедия, 1987. – 160 с.
142. Столин, В.В. Самосознание личности [Текст] / В.В. Столин. – М.: Изд-во Моск. ун-та, 1983. – 286 с.
143. Судаков, К.В. Системные механизмы эмоционального стресса [Текст] / К.В. Судаков. – М.: Медицина, 1981. – 232 с.

144. Сюртукова, Е.Ю. Индивидуально-личностные и организационные детерминанты развития психического выгорания педагогов дошкольных образовательных учреждений / Е.Ю. Сюртукова // Вестник Ярославского государственного университета им. П.Г. Демидова. Сер.: Гуманитарные науки. – 2013. – № 1. – С. 117-120.
145. Сюртукова, Е.Ю. Особенности детерминации психического выгорания в педагогических профессиях / Е.Ю. Сюртукова // Вестник Костромского государственного университета им. Н.А. Некрасова. Серия: Педагогика. Психология. Социальная работа. Ювенология. Социокинетика. – 2013. – № 4 – С. 56-59.
146. Толстых, А.В. Проблема личности в современной педагогической психологии [Текст] / А.В. Толстых // Советская педагогика. – 1978. – № 8. – С. 18-25.
147. Третьяков, А.А. Технология повышения устойчивости студентов к нервно-эмоциональному напряжению в процессе образовательной деятельности с использованием средств физической культуры дисс. ... канд. педагог. наук. - Белгород: БелГУ, 2011.- 264 с.
148. Уддин, М. А. Сравнительный анализ личностных особенностей студентов очного и дистанционного обучения (на примере студентов-психологов) [Электронный ресурс] // Психологическая наука и образование psyedu.ru. 2013. №4. URL: http://psyedu.ru/journal/2013/4/Aismontas_Ahter.phtml (дата обращения: 01.02.2014).
149. Узнадзе, Д.Н. Экспериментальные основы психологии установки [Текст] / Д.Н. Узнадзе. – Тбилиси: Изд-во АНГрССР, 1981. – 381 с.

150. Фельдштейн, Д.И. Психология развития личности в онтогенезе [Текст] / Д.И. Фельдштейн. - М.: Педагогика, 1989. – 206 с.
151. Фролов, И.Т. Гносеологические проблемы моделирования [Текст] / И.Т. Фролов. – М.: Наука, 1961. – 314 с.
152. Хуторской, А.В. Дидактическая эвристика. Теория и технология креативного обучения [Текст] / А.В. Хуторской. – М.: Изд-во МГУ, 2003. – 416 с.
153. Хуторской, А.В. Ключевые компетенции как компонент личностно-ориентированной парадигмы образования [Текст] / А.В. Хуторской // Народное образование. – 2003. – № 2. – С. 58-64.
154. Хуторской, А.В. Технология проектирования ключевых и предметных компетенций // Интернет-журнал «Эйдос». – 12 дек. 2005. – Режим доступа к журн.: <http://www.eidos.ru/journal/2005/0930-18.htm>
155. Цечоев, Х.И. Пути воспитания эмоционально-волевой устойчивости курсантов вузов ГПС МЧС России: дисс. ... канд. педагог. наук. - Санкт-Петербург: С.Пб.У ГПС МЧС России, 2011.- 142 с.
156. Цзен, Н.В. Психотренинг: игры и упражнения [Текст] / Н.В. Цзен, Ю.В. Пахомов. – М.: Класс, 1988. – 268 с.
157. Чебыкин, А.Я. Исследование эмоциональной устойчивости и психологические средства ее формирования у спортсменов [Текст] / А.Я. Чебыкин, Л.М. Аболин // Психологический журнал. – 1984. – Т. 5. – С. 83-89.

158. Черникова, О.А. Активная самореализация эмоциональных состояний спортсмена [Текст] / О.А. Черникова. – М.: Физкультура и спорт, 1971. – 47 с.
159. Чошанов, А.М. Гибкая технология проблемно-модульного обучения: методич. пособие [Текст] / А.М. Чебыкин. – М.: Народное образование, 1996. – 160 с.
160. Чудновский, В.Э. Нравственная устойчивость личности: психологическое исследование [Текст] / В.Э. Чудновский. – М.: Педагогика, 1981. – 208 с.
161. Шакуров, Р.Х. Эмоция. Личность. Деятельность. (Механизмы психодинамики) [Текст] / Р.Х. Шакуров. – Казань: Центр инновационных технологий, 2001. – 182 с.
162. Шепель, В.М. Человековедческая компетентность менеджера. Управленческая антропология [Текст] / В.М. Шепель. – М.: Изд-во «Народное образование», 1999. – 432 с.
163. Шишов, С.Е. Понятие компетенции в контексте качества образования [Текст] / С.Е. Шишов // Стандарты и мониторинг в образовании. – 1999.– № 2. – С. 41-48.
164. Шишов, С.Е. Школа: мониторинг качества образования [Текст] / С.Е. Шишов, В.А. Кальней. – М.: Пед. общ-во России, 2000. – 320 с.
165. Шнайнер, К. Как снять стресс [Текст] / К. Шнайнер. – М.: Изд-во «Прогресс», 1993. – 78 с.
166. Штофф, В.А. Моделирование и философия / В.А. Штофф. – Л.: Наука, 1966. – 301 с.
167. Щетинина, С.Ю. Интегральная оценка психоэмоциональной устойчивости школьников разных половозрастных групп в зависимости от среды // Ученые

записки университета имени П.Ф. Лесгафта. - 2010. - № 6 (64). - С. 107-111.

168. Эриксон, Э. Идентичность: юность и кризис [Текст] – М.: Изд-во «Прогресс», 1996. – 344 с.

Методика экспертной оценки выявления уровня сформированности эмоциональной устойчивости как ключевой компетенции у будущих педагогов-психологов

Инструкция:

Просим Вас произвести самооценку знаний, умений и отношений по пяти компонентам эмоциональной устойчивости как ключевой компетенции педагога-психолога (когнитивному, эмоциональному, мотивационному, волевому и поведенческому). Эмоциональная устойчивость как ключевая компетенция педагога-психолога представляет собой интегративное свойство личности, включающее в себя совокупность знаний, умений и отношений, высокий уровень сформированности которых обеспечивает успешное достижение цели профессиональной деятельности и наиболее эффективное социально-ролевое поведение в сложной эмотивной обстановке, повышая конкурентоспособность специалиста в быстро меняющемся обществе. Вам необходимо оценить степень (уровень) сформированности каждого из перечисленных показателей, опираясь на их характеристики. В графе «самооценка» поставьте балл соответствующий одному из трех уровней сформированности эмоциональной устойчивости: стихийно-эмпирический – 3 балла, эмпирический – 4 балла, теоретический – 5 баллов. Просим Вас быть искренними в своих оценках.

Ф.И. _____ пол _____ дата _____ время _____

№	Показатели	Уровни сформированности эмоциональной устойчивости (далее ЭУ)			самооценка	экспертная
		Стихийно-эмпирический (3 балла)	Эмпирический (4 балла)	Теоретический (5 баллов)		
Когнитивный компонент						
1.	Знание содержательной характеристики понятия «ЭУ»	Слабо ориентируется в содержании понятия «ЭУ»	Знание содержания понятия «ЭУ» бессистемны и неформальны	Обладает всесторонними знаниями, имеет целостное представление о понятии «ЭУ»		
2.	Знание ресурсов и резервов психической организации личности	Имеет поверхностное представление об имеющихся ресурсах и резервах психической организации личности	Знает отдельные личностные ресурсы, которыми пользуется в повседневной жизни и имеет слабое представление о резервах своей психики	Имеет полное осознание всех личностных ресурсов, опирается на них в повседневной жизни		
3.	Знание психолого-педагогических условий успешного формирования ЭУ	Знания об условиях формирования ЭУ поверхностны	Знает отдельные условия формирования ЭУ	Обладает прочными знаниями, имеет представление о собственном уровне развития всех условий формирования ЭУ		
4.	Умение определять стратегию формирования ЭУ	Развито удовлетворительно, формирование происходит	Развито, что позволяет адекватно оценивать уровень сформированности	Высокоразвито и позволяет самостоятельно формировать ЭУ, путем коррекции ее		

		стихийно	ности ЭУ	компонентов		
5.	Отношение к познавательной активности	Отсутствует познавательный интерес, не стремится к познанию окружающей действительности	Познавательная активность направлена на эмоционально привлекательные объекты	Высокоразвит познавательный интерес, познавательная активность носит устойчивый характер		
Эмоциональный компонент						
6.	Знание приемов регуляции сложных эмоциональных состояний	Имеет слабое представление о приемах регуляции эмоциональных состояний	Знает отдельные приемы регуляции эмоциональных состояний	Обладает глубоким знанием приемов регуляции сложных эмоциональных состояний		
7.	Знание методов формирования оптимального (среднего) уровня тревожности	Имеет поверхностное представление о методах формирования оптимального уровня тревожности	Знает отдельные методы формирования оптимального уровня тревожности	Обладает всесторонними знаниями, способен самостоятельно корректировать уровень тревожности		
8.	Умение анализировать собственное эмоциональное состояние	Развито слабо, что затрудняет анализ собственного эмоционального состояния	Развито и позволяет адекватно оценивать некоторые собственные эмоциональные состояния	Высокоразвито и дает возможность адекватно оценить любое эмоциональное состояние		
9.	Умение регулировать собственные	Развито слабо, что затрудняет процесс	Развито и обеспечивает регуляцию собственных	Высокоразвито и позволяет самостоятельно		

	эмоциональн ые реакции	регуляции собственног о эмоциональн ого состояния	осознаваемых эмоциональных состояний	регулировать любое эмоционально е состояние		
10.	Отношение к собственным м эмоциональн ым переживания м	Отношение к собственным эмоциональн ым переживания м неустойчиво е, носит ситуативный характер	Отношение к собственным эмоциональн ым переживаниям сформировано, но не всегда адекватно	Сформирован о адекватное отношение к собственным эмоциональн ым переживания м		
Мотивационный компонент						
11.	Знание рациональны х (позитивных) установок	Нет четкого представления о содержании рациональных установок на восприятие событий	Знает отдельные виды рациональных установок на восприятие событий	Обладает глубокими системными знаниями о видах рациональны х установок на восприятие событий		
12.	Знание методов формирован ия мотивации достижения успеха	Имеет слабое представление о методах формирования мотивации достижения успеха	Знает отдельные методы формирования мотивации достижения успеха	Обладает всесторонни ми знаниями методов формировани я мотивации достижения успеха		
13.	Умение использовать рациональны е установки для формирован ия позитивной	Развито слабо, возникают затруднения в использовани и рациональных установок для формирования	Развито и позволяет использовать отдельные рациональные установки для формирования позитивной	Высокоразви то и позволяет использовать рациональны е установки для формировани		

	мотивации	позитивной мотивации	мотивации	я позитивной мотивации		
14.	Отношение к мотивации достижения успехов (мотивации избегания неудач)	Доминирует мотивация избегания неудач	Мотивация достижения успеха носит неустойчивый характер, малоинициативны, неадекватно оценивают свои силы и возможности	Сформирована устойчивая мотивация достижения успеха, настойчивы в достижении цели		
Волевой компонент						
15.	Знание приемов саморегуляции поведенческих реакций	Слабо ориентируется в приемах саморегуляции поведенческих реакций	Знает отдельные приемы саморегуляции и поведенческих реакций	Обладает всесторонними знаниями, имеет целостное представление о приемах саморегуляции и поведенческих реакций		
16.	Знание методов формирования интернального локуса контроля	Имеет бессистемные знания методов формирования интернального локуса контроля	Знает некоторые методы формирования интернального локуса контроля	Обладает глубокими системными знаниями о методах формирования интернального локуса контроля		
17.	Умение регулировать собственное поведение	Развита удовлетворительно, возникают затруднения в регуляции собственного поведения	Развита, что в большинстве случаев обеспечивает регуляцию собственного поведения	Высокоразвита и позволяет регулировать собственное поведение		

18.	Отношение к принятию (избеганию) ответственности за происходящее	Доминирует экстернальный локус контроля, переключается ответственность за происходящие события на других людей или обстоятельства	Интернальный локус контроля носит неустойчивый характер, не всегда принимает ответственность на себя за происходящие события	Сформирован интернальный локус контроля, принимает ответственность на себя за происходящие события		
-----	--	---	--	--	--	--

Тест-опросник исследования тревожности и познавательной активности» Ч.Д. Спилбергера (модификация А.Д. Андреевой)

Измерение тревожности как свойства личности особенно важно, так как это свойство во многом обуславливает поведение субъекта. Определенный уровень тревожности – естественная и обязательная особенность активной деятельной личности. У каждого человека существует свой желательный уровень тревожности – это, так называемая, полезная тревожность. Оценка человеком своего состояния в этом отношении является для него существенным компонентом самоконтроля и самовоспитания.

Под личностной тревожностью понимается устойчивая индивидуальная характеристика, отражающая предрасположенность субъекта к тревоге и предполагающая наличие у него тенденции воспринимать достаточно

широкий «веер» ситуаций как угрожающих, отвечая на каждую из них определенной реакцией. Как предрасположенность, личная тревожность активизируется при восприятии определенных стимулов, расцениваемых человеком как опасные для самооценки, самоуважения.

Ситуативная или реактивная тревожность как состояние характеризуется субъективно переживаемыми эмоциями: напряжением, беспокойством, озабоченностью, нервозностью. Это состояние возникает как эмоциональная реакция на стрессовую ситуацию и может быть разным по интенсивности и динамичности во времени.

Под познавательной активностью здесь понимается присущая человеку любознательность, непосредственный интерес к окружающему миру, активизирующие познавательную деятельность субъекта.

Описание. Опросник делится на две части: в одну объединены шкалы познавательной активности, тревожности и негативных эмоциональных переживаний, характеризующих личностные свойства субъекта, а в другую – эти же шкалы, но в отношении состояния человека в конкретный момент. При ответе испытуемые пользуются четырехбалльной шкалой оценок: «Почти всегда» (1 балл), «Иногда» (2 балла), «Часто» (3 балла), «Почти всегда» (4 балла).

Инструкция (к 1-й части). Прочти внимательно каждое предложение и обведи кружком одну из цифр, расположенных справа, в зависимости от того, как ты обычно себя чувствуешь. Над вопросами долго не задумывайтесь, поскольку правильных и неправильных ответов нет.

Инструкция (ко 2-й части). Прочти внимательно каждое

предложение и обведи кружком одну из цифр, расположенных справа, в зависимости от того, как ты чувствуешь себя сейчас. Над вопросами долго не задумывайтесь, поскольку правильных и неправильных ответов нет.

Шкалы личностной тревожности (ЛТ), личностной познавательной активности (ЛПА) и личностных негативных эмоциональных переживаний (ЛЭП)

№ п/п	Самооценка	Почти никог да	Иног да	Час то	Почт и всег да
1	Я уравновешенный человек	1	2	3	4
2	Мне хочется узнать то, что меня окружает	1	2	3	4
3	Я несдержан	1	2	3	4
4	Я доволен собой	1	2	3	4
5	Я испытываю любопытство	1	2	3	4
6	Я вспыльчив	1	2	3	4
7	Я нервничаю и беспокоюсь	1	2	3	4
8	Мне интересно	1	2	3	4
9	Я горячий человек	1	2	3	4
10	Я хотел бы быть тикам же счастливым, как другие	1	2	3	4
11	Я любознателен	1	2	3	4
12	Я сержусь, когда из-за чужих ошибок мне приходится действовать медленнее	1	2	3	4
13	Я неудачник	1	2	3	4
14	Я энергичен	1	2	3	4
15	Меня раздражает, когда меня не хвалят за хорошую работу	1	2	3	4
16	Мне становится не по себе, когда я думаю о своих делах и заботах	1	2	3	4
17	Я чувствую себя исследователем	1	2	3	4
18	Я легко выхожу из себя	1	2	3	4
19	Я спокоен, хладнокровен и собран	1	2	3	4

20	Я легко возбуждаюсь	1	2	3	4
21	Когда я взбешен, я могу сказать все угодно	1	2	3	4
22	Мне не хватает уверенности в себе	1	2	3	4
23	Меня ничего не интересует	1	2	3	4
24	Меня бесит, когда меня критикуют при других	1	2	3	4
25	Я чувствую, что не приспособлен для жизни	1	2	3	4
26	Я чувствую, что у меня хорошо работает голова	1	2	3	4
27	Когда мне мешают, мне хочется кого-нибудь ударить	1	2	3	4
28	Я беспокоюсь даже тогда, когда для этого нет повода	1	2	3	4
29	Мне скучно	1	2	3	4
30	Меня приводит в ярость, когда за хорошую работу я получаю плохую оценку	1	2	3	4

Шкалы ситуативной тревожности (СТ), ситуативной познавательной активности (СПА) и ситуативных негативных эмоциональных переживаний (СЭП)

№ п/п	Самооценка	Почти никог да	Иног да	Час то	Почт и всег да
1	Я спокоен	1	2	3	4
2	Мне хочется узнать то, что мы сейчас изучаем	1	2	3	4
3	Я разъярен	1	2	3	4
4	Я напряжен	1	2	3	4
5	Я испытываю любопытство	1	2	3	4
6	Мне хочется стукнуть кулаком по столу	1	2	3	4
7	Я чувствую себя совершенно свободно	1	2	3	4
8	Я заинтересован	1	2	3	4
9	Я рассержен	1	2	3	4

10	Меня волнуют возможные неудачи	1	2	3	4
11	Мне хочется знать, понять, докопаться до сути	1	2	3	4
12	Мне хочется на кого-нибудь накричать	1	2	3	4
13	Я нервничаю	1	2	3	4
14	Я чувствую себя исследователем	1	2	3	4
15	Мне хочется что-нибудь сломать	1	2	3	4
16	Я взвинчен	1	2	3	4
17	Я возбужден	1	2	3	4
18	Я взбешен	1	2	3	4
19	Я раскован	1	2	3	4
20	Я чувствую, что у меня работает голова	1	2	3	4
21	Я раздражен	1	2	3	4
22	Я озабочен	1	2	3	4
23	Мне скучно	1	2	3	4
24	Мне хочется кого-нибудь ударить	1	2	3	4
25	Я уравновешен	1	2	3	4
26	Я энергичен	1	2	3	4
27	Я чувствую себя обманутым	1	2	3	4
28	Я испуган	1	2	3	4
29	Мне не интересно	1	2	3	4
30	Мне хочется ругаться	1	2	3	4

Обработка результатов.

Шкалы всех показателей: тревожности, познавательной активности и негативных эмоциональных переживаний входят в обе части опросника, причем каждая шкала состоит из 10 пунктов, расположенных в определенном порядке:

Показатель шкалы	Пункт шкалы, номер
Тревожность	1 4 7 10 13 16 19 22 25 28
Познавательная активность	2 5 8 11 14 17 20 23 26 29
Негативные эмоциональные переживания	3 6 9 12 15 18 21 24 27 30

Подсчет баллов производится по каждой шкале с учетом номера высказывания в соответствии с тем, как они отмечены в бланке, при этом необходимо помнить, что для пунктов шкал, в которых высокая оценка отражает отсутствие эмоций, веса считаются в обратном порядке:

на бланке отмечено 1 2 3 4
вес для подсчета: 4 3 2 1.

Такими пунктами являются:

1-я часть – тревожность (1, 4, 19); познавательная активность (23, 29).

2-я часть – тревожность (1, 7, 19, 25); познавательная активность (23, 29).

При анализе результатов надо иметь в виду, что общий итоговый показатель по каждой из шкал может находиться в диапазоне от 10 до 40 баллов. При этом чем выше итоговое значение, тем выше уровень показателя. При интерпретации показателей необходимо использовать следующие оценки:

Уровень	Тревожность		Познавательная активность		Негативные эмоциональные переживания	
	ЛТ	СТ	ЛПА	СПА	ЛЭП	СЭП
Низкий	10-17	10-17	10-23	10-20	10-16	10-11
Средний	18-25	18-23	24-31	21-29	17-25	12-18
Высокий	26-40	24-40	32-40	30-40	26-40	19-40

«Тест-опросник мотивации достижения успеха и боязни неудачи» А.А. Реана

Инструкция. Отвечая на нижеприведенные вопросы, необходимо выбрать ответ «да» или «нет». Если Вы затрудняетесь с ответом, то вспомните, что «да» объединяет

как явное «да», так и «скорее да, чем нет». То же относится и к ответу «нет»: он объединяет явное «нет» и «скорее нет, чем да».

Отвечать на вопросы следует быстро, не задумываясь надолго. Ответ, который первый приходит в голову, как правило, является и наиболее точным.

Текст опросника.

1. Включаясь в работу, как правило, оптимистично надеюсь на успех.

2. В деятельности активен.

3. Склонен к проявлению инициативности.

4. При выполнении ответственных заданий стараюсь по возможности найти причины отказа от них.

5. Часто выбираю крайности: либо занижено легкие задания, либо нереалистично высокие по трудности.

6. При встрече с препятствиями, как правило, не отступаю, а ищу способы их преодоления.

7. При чередовании успехов и неудач склонен к переоценке своих успехов.

8. Продуктивность деятельности в основном зависит от моей собственной целеустремленности, а не от внешнего контроля.

9. При выполнении достаточно трудных заданий, в условиях ограничения времени, результативность деятельности ухудшается.

10. Склонен проявлять настойчивость в достижении цели.

11. Склонен планировать свое будущее на достаточно отдаленную перспективу.

12. Если рискую, то, скорее с умом, а не бесшабашно.

13. Не очень настойчив в достижении цели, особенно если отсутствует внешний контроль.

14. Предпочитаю ставить перед собой средние по трудности или слегка завышенные, но достижимые цели, чем нереально высокие.

15. В случае неудачи при выполнении какого-либо задания, его притягательность, как правило, снижается.

16. При чередовании успехов и неудач склонен к переоценке своих неудач.

17. Предпочитаю планировать свое будущее лишь на ближайшее время.

18. При работе в условиях ограничения времени результативность деятельности улучшается, даже если задание достаточно трудное.

19. В случае неудачи при выполнении чего-либо, от поставленной цели, как правило, не отказываюсь.

20. Если задание выбрал себе сам, то в случае неудачи его притягательность еще более возрастает.

Ключ к опроснику

Ответ «ДА»: 1, 2, 3, 6, 8, 10, 11, 12, 14, 16, 18, 19, 20.

Ответ «НЕТ»: 4, 5, 7, 9, 13, 15, 17.

Обработка результатов и критерии оценки

За каждое совпадение ответа с ключом испытуемому дается 1 балл. Подсчитывается общее количество набранных баллов.

Если количество набранных баллов от 1 до 7, то диагностируется мотивация на неудачу (боязнь неудачи).

Если количество набранных баллов от 14 до 20, то диагностируется мотивация на успех (надежда на успех).

Если количество набранных баллов от 8 до 13; то следует считать, что мотивационный полюс ярко не выражен. При этом можно иметь в виду, что если количество баллов 8-9, есть определенная тенденция метизации на неудачу, а если количество баллов 12-13, имеется определенная тенденция мотивации на успех.

Мотивация на успех относится к позитивной мотивации. При такой мотивации человек, начиная дело, имеет в виду достижение чего-то конструктивного, положительного. В основе активности человека лежит надежда на успех и потребность в достижении успеха. Такие люди обычно уверены в себе, в своих силах, ответственны, инициативны и активны. Их отличает настойчивость в достижении цели, целеустремленность.

Мотивации на неудачу относятся к негативной мотивации. При данном типе мотивации активность человека связана с потребностью избежать срыва, порицания, наказания, неудачи. Вообще в основе этой мотивации лежит идея избегания и идея негативных ожиданий. Начиная дело, человек уже заранее боится возможной неудачи, думает о путях избегания этой гипотетической неудачи, а не о способах достижения успеха.

Люди, мотивированные на неудачу, обычно отличаются повышенной тревожностью, низкой уверенностью в своих силах. Стараются избегать ответственных заданий, а при необходимости решения сверхответственных задач могут впадать в состояние близкое к паническому. По крайней мере, ситуативная тревожность у них в этих случаях становится чрезвычайно высокой. Все это, вместе с тем, может сочетаться с весьма ответственным отношением к делу.

«Методика УСК»

Е.Ф. Бажина, Е.А. Голынкиной, А.М. Эткинда

Локус-контроля – это качество, характеризующее склонность человека приписывать ответственность за результаты своей деятельности внешним силам (экстернальный или внешний локус-контроля), либо собственным способностям и усилиям (интернальный или внутренний локус-контроля). Термин предложен Д. Роттером.

Процедура исследования

Методика исследования позволяет сравнительно быстро и эффективно определить уровень сформированности субъективного контроля как у одного, так одновременно и у нескольких человек. Каждый испытуемый должен быть обеспечен индивидуальным текстом опросника и бланком для ответов. Бланк ответов представляет собой нумерацию утверждений, соответствующую тексту опросника.

Инструкция испытуемому. «Предлагаемый Вам опросник содержит 44 утверждения. Прочитайте их и ответьте, согласны Вы с данным утверждением или нет. Если согласны, то в бланке для ответов перед соответствующим номером поставьте знак «+», если не согласны – знак «-». Помните, что в тесте нет «плохих» и «хороших» ответов. Свое мнение выражайте свободно и искренне. Предпочтителен тот ответ, который первым пришел Вам в голову».

Опросник

1. Продвижение по службе больше зависит от удачного стечения обстоятельств, чем от способностей и усилий человека.

2. Большинство разводов происходит из-за того, что люди не захотели приспособиться друг к другу.

3. Болезнь – дело случая, если уж суждено заболеть, то ничего не поделаешь.

4. Люди оказываются одинокими из-за того, что сами не проявляют интереса и дружелюбия к окружающим.

5. Осуществление моих желаний часто зависит от везения.

6. Бесплезно предпринимать усилия для того, чтобы завоевать симпатии других людей.

7. Внешние обстоятельства (родители, благосостояние) влияют на семейное счастье не меньше, чем отношения супругов.

8. Я часто чувствую, что мало влияю на то, что происходит со мной.

9. Как правило, руководство оказывается более эффективным, когда полностью контролирует действия подчиненных, а не полагается на их самостоятельность.

10. Мои отметки в школе часто зависели от случайных обстоятельств (например, от настроения учителя), а не от моих собственных усилий.

11. Когда я строю планы, то я, в общем, верю, что смогу осуществить их.

12. То, что многим людям кажется удачей или везением, на самом деле является результатом долгих целенаправленных усилий.

13. Думаю, что правильный образ жизни может больше помочь здоровью, чем врачи и лекарства.

14. Если люди не подходят друг другу, то, как бы они не старались, наладить семейную жизнь они все равно не смогут.

15. То хорошее, что я делаю, обычно бывает по достоинству оценено другими.

16. Дети вырастают такими, какими их воспитывают родители.

17. Думаю, что случай или судьба не играют важной роли в моей жизни.

18. Я стараюсь не планировать далеко вперед, потому что многое зависит от того, как сложатся обстоятельства.

19. Мои отметки в школе больше всего зависели от моих усилий и степени подготовленности.

20. В семейных конфликтах я часто чувствую вину за собой, чем за противоположной стороной.

21. Жизнь большинства людей зависит от стечения обстоятельств.

22. Я предпочитаю такое руководство, при котором можно самостоятельно определить, что и как делать.

23. Думаю, что мой образ жизни ни в коей мере не является причиной моих болезней.

24. Как правило, именно неудачное стечение обстоятельств мешает людям добиться успеха в своем деле.

25. В конце концов, за плохое управление организацией ответственны сами люди, которые в ней работают.

26. Я часто чувствую, что ничего не могу изменить в сложившихся отношениях в семье.

27. Если я очень захочу, то смогу расположить к себе почти любого.

28. На подрастающее поколение влияет так много разных обстоятельств, что усилия родителей по их воспитанию часто оказываются бесполезными.

29. То, что со мной случается – это дело моих собственных рук.

30. Трудно бывает понять, почему руководители поступают так, а не иначе.

31. Человек, который не смог добиться успеха в своей работе, скорее всего, не проявил достаточно усилий.

32. Чаще всего я могу добиться от членов моей семьи того, что я хочу.

33. В неприятностях и неудачах, которые были в моей жизни, чаще больше были виноваты другие люди, чем я.

34. Ребенка всегда можно уберечь от простуды, если за ним следить и правильно его одевать.

35. В сложных обстоятельствах я предпочитаю подождать, пока проблема разрешится сама собой.

36. Успех является результатом упорной работы и мало зависит от случая или везения.

37. Я чувствую, что от меня больше, чем от кого бы то ни было, зависит счастье моей семьи.

38. Мне всегда было трудно понять, почему я нравлюсь одним людям и не нравлюсь другим.

39. Я всегда предпочитаю принять решение и действовать самостоятельно, а не надеяться на помощь других людей или на судьбу.

40. К сожалению, заслуги человека часто остаются непризнанными, несмотря на все его старания.

41. В семейной жизни бывают такие ситуации, которые невозможно разрешить даже при самом сильном желании.

42. Способные люди, не сумевшие реализовать свои возможности, должны винить в этом только самих себя.

43. Многие мои успехи были возможны только благодаря помощи других людей.

44. Большинство неудач в моей жизни произошли от неумения, незнания или лени и мало зависело от везения или невезения.

Обработка результатов

Цель обработки результатов – получить показатель локуса субъективного контроля, то есть показатель общей интернальности (Ио). Он представляет собой сумму совпадений ответов испытуемого с ответами на вопросы, приведенными в ключе.

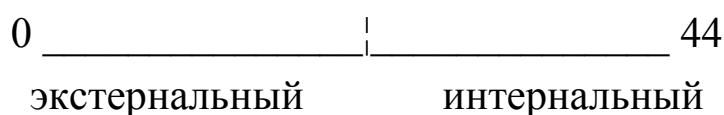
Ответ	Номера вопросов
«+» согласен	2, 4, 11, 12, 13, 15, 16, 17, 19, 20, 22, 25, 27, 29, 31, 32, 34, 36, 37, 39, 42, 44
«-» не согласен	1, 3, 5, 6, 7, 8, 9, 10, 14, 18, 21, 23, 24, 26, 28, 30, 33, 35, 38, 40, 41, 43

Анализ результатов

Локус контроля – это характеристика волевой сферы человека, которая отражает его склонность приписывать ответственность за результаты своей деятельности внешним силам или собственным способностям и усилиям. Приписывание ответственности за результаты своей деятельности внешним силам носит название экстернального, или внешнего, локуса контроля, а приписывание

ответственности собственным способностям и усилиям – интернального, внутреннего, локуса контроля.

Таким образом, возможны два полярных типа личностей в зависимости от локализации контроля: экстернальный и интернальный. Любому человеку свойственна определенная позиция на континууме, простирающемся от экстернального к интернальному типу.



Полученный в процессе обработки результатов показатель локуса контроля (Ио) расшифровывается следующим образом:

Величина Ио	Локус контроля
0 – 21	– экстернальный
22 – 44	– интернальный

В целом, чем больше величина интернальности, тем меньше экстернальность.

Локус контроля, характерный для человека, универсален по отношению к любым типам событий и ситуаций, с которыми ему приходится сталкиваться. Один и тот же тип контроля проявляется и в случаях неудач и в случаях достижений, причем это наблюдается в разных сферах жизнедеятельности субъекта.

Для определения уровня локуса контроля пользуются нижеследующими границами шкалы интернальности.

Показатель интернальности (Ио)	Уровень локуса контроля
1 – 12	– низкий уровень интернальности
13 – 32	– средний уровень интернальности
33 – 44	– высокий уровень интернальности

При *низком уровне интернальности* люди мало прослеживают связь между своими действиями и значимыми для них событиями жизни. Они не считают себя способными контролировать развитие таких событий и полагают, что большинство их является результатом случая или действия других людей. Поэтому «экстерналы» эмоционально неустойчивы, склонны к неформальному общению и поведению, малообщительны, у них плохой самоконтроль и высокая напряженность.

Высокий уровень интернальности соответствует высокому уровню субъективного контроля над любыми значимыми ситуациями. Люди, имеющие такой локус контроля, считают, что большинство важных событий в их жизни было результатом их собственных действий, что они могут ими управлять и чувствуют ответственность и за эти события, и за то, как складывается их жизнь в целом. «Интерналы» с высокими показателями субъективного контроля обладают эмоциональной стабильностью, упорством, решительностью, отличаются общительностью, хорошим самоконтролем и сдержанностью.

Средний уровень интернальности характерен для большинства людей. Особенности их субъективного контроля могут несколько изменяться в зависимости от того, представляется ли человеку ситуация сложной или простой, приятной или неприятной и т.п. Но хотя их поведение и психологическое чувство ответственности за него зависит от конкретных социальных ситуаций, все же можно и у них установить преобладание того или иного вида локуса контроля.

Таким образом, субъективный локус контроля связан с ощущением человека своей силы, достоинства, ответственности за происходящее, с самоуважением, социальной зрелостью и самостоятельностью личности. Поэтому, составляя рекомендации для самосовершенствования, следует учесть, что:

- конформное, уступчивое поведение в большой степени присуще людям с экстернальным локусом контроля; интерналы менее склонны подчиняться давлению (мнению, эмоции и др.) других людей;
- человек с интернальным локусом контроля лучше работает в одиночестве;
- интерналы более активно ищут информацию и обычно более осведомлены о ситуации, чем экстерналы;
- у интерналов более активная, чем у экстерналов, позиция по отношению к своему здоровью.

«Программа формирования эмоциональной устойчивости у старших подростков» (в соавторстве с Коноваловой К.И.)

Пояснительная записка.

В современном обществе, очень важно быть стрессоустойчивым, настойчивым, с хорошим знанием себя и своих возможностей. Это и дает тему для изучения формирования эмоциональной устойчивости, на пороге нового этапа в жизни старших подростков. Очень важно помочь подросткам преодолеть проблемы эмоциональной устойчивости. Все это привело к необходимости создания тренинговой программы, позволяющей помочь развить навык самоконтроля, развить чувства эмпатии, отработать навыки уверенного поведения и ответственности за свои поступки. Программа разработана на основе программы занятий психологического тренинга Е.В. Гуськовой и Г.Н. Будневич, программы «Путь к успеху» Н. Стебенева, Н. Королевой.

Разработанная программа рассчитана для работы с детьми старшего школьного возраста 15-16 лет, которые могут проводиться как в групповой форме, так и индивидуально, два раза в неделю. Длительность занятия 60 минут.

Данная программа опирается на ряд принципов:

1. Принцип добровольного участия в работе;
2. Принцип «я - высказываний»;
3. Принцип конфиденциальности.

Занятия имеют чёткую структуру, состоящие из нескольких взаимосвязанных частей, а именно:

1. Ритуал приветствия позволяет сплачивать участников, создавать атмосферу группового доверия и принятия.

2. Разминка - воздействие на эмоциональное состояние участников, уровень их активности. Разминка выполняет важную функцию настройки на продуктивную групповую деятельность.

3. Основное содержание занятия - совокупность функциональных упражнений и техник.

4. Рефлексия занятия предполагает участниками две оценки занятия: эмоциональную (понравилось - не понравилось) и смысловую (почему это важно для каждого конкретно, зачем и чему мы научились, что запомнилось больше всего).

5. Ритуал прощания - смысловое завершение занятий.

Цель: сформировать эмоциональную устойчивость у старших подростков.

Методы: групповая дискуссия, игровые методы, медитативные техники.

Задачи:

1. Повышение сопротивляемости стрессу, отработка навыков уверенного поведения.

2. Развитие эмоционально-волевой сферы, развитие чувства эмпатии, внимания к себе и доверия к окружающим.

3. Развитие навыков самоконтроля с опорой на внутренние резервы.

4. Помощь в осознании собственной ответственности за поступки, в анализе своих установок.

5. Обучение навыкам конструктивного взаимодействия.
Условия проведения: класс или любое другое просторное, хорошо освещенное помещение. Группа формируется из учащихся одного класса.

ЗАНЯТИЕ 1

Материалы: магнитофон с записями, ватман, различные изобразительные средства, белая бумага формата А4, мягкая игрушка.

1. Упражнение «Назови меня» Цель: развитие чувства принадлежности к группе; сближение друг с другом. Время: 10 минут. Инструкция: Сейчас этот веселый мяч побежит по вашим рукам. Тот, у кого он окажется, должен назвать свое имя. Как только круг завершится, мяч покатится обратно, в другую сторону, и вы должны назвать имя, которым вас будут называть участники группы в период всего тренинга. Желательно, чтобы имена не повторялись. А теперь напишите свои имена и оформите карточку-визитку. Анализ упражнения: Какие чувства вызвало у вас это упражнение? Как вы думаете, для чего именно в начале первого дня тренинга мы провели это упражнение? Что вы хотите пожелать на предстоящий тренинг?

2. Правила работы группы Цель: формирование единого рабочего пространства и выработка правил поведения в группе на протяжении всего тренинга. Время: 10 минут. Инструкция: Представь себе, что ты — король или королева, а наша аудитория — твое королевство. Ты можешь устанавливать здесь любые правила, которые кажутся тебе разумными и которые мы будем соблюдать в течение всех тренинговых занятий, чтобы каждому было комфортно здесь, в нашей группе. Какие правила ты введешь в своем королевстве? Придумай и напиши на листе список своих правил. А теперь выработаем единые общегрупповые правила поведения. Вы мне будете говорить, а я буду записывать на листе ватмана.

Правила

Не опаздывать

Не перебивать

Не оценивать

Возможность помолчать

Конфиденциальность

Активность

Работа от начала до конца

Правило поднятой руки («один в эфире»)

Правило «Стоп»

4. Упражнение «Повтори за мной». Цель: развитие факторов, влияющих на успешность приема и передачи информации. Время: 15 минут. Инструкция: Встаньте в круг, сейчас под веселую музыку мы потанцуем, но делать это будем так: вначале каждый выполнит какое-нибудь движение, а по моему хлопку надо выполнять движение соседа справа. Если все будут внимательны, то движение каждого, пройдя по кругу, вернется к своему «автору». Анализ: Какое у вас настроение? К кому вернулось его движение? Изменилось оно или нет? Покажите, какое движение было первоначальным?

ЗАНЯТИЕ 2

1. Кинезиологические упражнения Цель: стимуляция познавательных способностей. Инструкция: Большим и указательным пальцами одной руки с силой сдавливаем фалангу каждого пальца другой руки, начиная с ногтевой фаланги, сначала в тыльноладонной, затем в межпальцевой плоскости. Потом меняем руки. Большим пальцем правой руки нажимаем на середину левой ладони. С ощутимым нажимом совершать круговые движения от центра ладони к

периферии, по спирали с выходом на большой палец. Затем то же другой рукой. Цель: развитие координации движений. Инструкция: Вытяните вперед руку с раскрытой ладонью. Попробуйте прижать к ладони мизинец, остальные пальцы должны быть развернуты. Вращайте руку справа налево и одновременно ногу в противоположную сторону. Затем другую руку и ногу. Положите руки на колени крест-накрест, по команде надо хлопнуть в ладоши, потом опять хлопнуть и поменять руки. Отдать честь правой рукой, а левую одновременно вытянуть вперед с оттопыренным большим пальцем, сказав при этом: «ВО». Затем хлопнуть в ладоши и проделать то же самое, но быстро сменив руки. Цель: развитие зрительной памяти.

1. Ведущий чертит на листке две незамысловатые линии разного цвета в течение пяти секунд. Показывает остальным играющим свой рисунок. Все дружно как можно точнее его копируют. Повторить 4–5 раз, причем рисунок должен с каждым разом становиться чуть сложнее и, если нужно, на его рассматривание и копирование дается больше времени.

2. Ведущий рисует на доске одну за другой (стирая поочередно) 3 геометрические фигуры (например: круг, треугольник, квадрат). Каждая из них демонстрируется секунд семь, затем стирается, и на ее месте рисуется новая. Просмотрев все фигуры, участники должны в течение 5 минут на своем листке бумаги восстановить по памяти увиденное. При повторном использовании задания рекомендуется его усложнить, увеличивая количество нарисованных фигур.

2. Дискуссия в малых группах Цель: закрепление лекционного материала по подготовке к экзаменам. Время: 25

минут. Техника проведения: участники разбиваются на 4 малые группы, выбирают секретаря, спикера, таймера и председателя. Функции председателя: следить за тем, чтобы группа не отклонялась от темы обсуждения, соблюдала принципы «мозгового штурма»; поощрять участие каждого. Функции секретаря: записывать идеи, предложения разборчиво, аккуратно; использовать ключевые слова и фразы членов группы. Функции спикера: излагать ясно, кратко и лаконично идеи и предложения, выдвинутые группой. Функции таймера: следить за временем, отведенным на дискуссию. Ведущий объясняет группе значение понятия «мозговой штурм» и его принципы: — Выработайте как можно больше идей. — Все идеи записываются. — Ни одна идея не отрицается. — Ни одна идея не обсуждается, для них еще придет время. Материал: 4 листа ватмана, фломастеры. Инструкция: Я приветствую вас в нашем дискуссионном клубе! Для работы предлагаю разделить на 4 малые группы. При формировании групп будем использовать следующую технику деления: утро — день — вечер — ночь. Предлагаю вам задания для обсуждения.

Задание 1-й группе: как лучше подготовиться к экзаменам?

Задание 2-й группе: как организовать рабочее место для подготовки к единому государственному экзамену?

Задание 3-й группе: как организовать день накануне экзамена?

Задание 4-й группе: что нужно сделать, чтобы успешно сдать экзамен?

Постарайтесь работать продуктивно, соблюдая правила ведения мозгового штурма и «Королевские правила группы».

На обсуждение дается 2 минуты. Просим спикеров доложить выработанные групповые идеи по обсуждаемым вопросам.

2. Упражнение «Найди свою звезду» Цель: возможность расслабиться и набраться оптимизма, уверенности в себе. Время: 20 минут Инструкция: Сядьте в круг и закройте глаза. Сделайте три глубоких вдоха и выдоха... (звучит музыка). А теперь представьте себе звездное небо. Звезды большие и маленькие, яркие и тусклые. Для одних это одна или несколько звезд, для других — бесчисленное множество ярких светящихся точек, то удаляющихся, то приближающихся на расстояние вытянутой руки. Посмотрите внимательно на звезды и выберите самую прекрасную звезду. Быть может, она похожа на вашу мечту детства, а может быть, она вам напомнила о минутах счастья, радости, удачи, вдохновенья? Еще раз полюбуйтесь своей звездой и попробуйте до нее дотянуться. Старайтесь изо всех сил! И вы обязательно достанете свою звезду. Снимите ее с неба и бережно положите перед собой, рассмотрите поближе и постарайтесь запомнить, как она выглядит, какой свет излучает. А теперь проведите ладонями по коленям, вниз к ступням ног, и сладко потянитесь, откройте глаза, возьмите лист бумаги, цветные карандаши и нарисуйте свою звезду. Вырежьте и прикрепите ее на наше звездное небо. И теперь звезды будут нам светить каждое тренинговое занятие, излучая добро, дружбу, взаимопомощь, поддержку. А на последнем занятии вы их заберете с собой, они вас поведут дорогой знаний и будут сопровождать на всех экзаменах и дальше по жизни. Посмотрите внимательно на звезды: среди них нет ни одной одинаковой. Они все разные, как и мы с вами.

3. Упражнение «Итоги дня» Цель: получение обратной связи от участников группы о прошедшем дне тренинга. Время: 10 минут. Инструкция: Сядьте удобнее. Сейчас мы с вами поиграем в игру «Паутина», будем делиться впечатлениями от сегодняшнего занятия и высказывать пожелания всем участникам группы. Когда кто-то будет говорить, прошу вас сидеть и внимательно слушать, не перебивая и не разговаривая, уважая своих одноклассников.

Анализ: Что принес вам первый тренинговый день? Каковы ваши впечатления от сегодняшнего занятия? Какие открытия вы сделали для себя? Что возьмете на вооружение и будете использовать в дальнейшем?

ЗАНЯТИЕ 3

Материалы: магнитофон с записями, ватман, различные изобразительные средства, белая бумага формата А4, большая шкатулка, бланки к проведению тестов и методик, карандаш.

1. Упражнение «Приветственное письмо» Цель: положительный настрой, повышение групповой сплоченности, развитие чувства эмпатии. Время: 5 минут. Инструкция: Я предлагаю вам написать свои приветствия на листах бумаги и положить их в шкатулку. А теперь я их перемешаю, и вы получите уже другое приветствие, которое прочитаете группе и оставите себе на память о нашей сегодняшней встрече. Анализ: Трудно ли было написать приветствие? Как вы себя чувствовали, когда зачитывали ваше приветствие? Готовы ли вы продолжать наше тренинговое занятие?

2. Упражнение «Молодец!» Цель: формирование уверенного поведения в момент стресса. Время: 10 минут

Инструкция: Вам необходимо разделиться на две группы по принципу: внешний — внутренний. А теперь я расскажу, что вы будете делать. Образуйте два круга: один внутренний, а другой внешний. Участники внешнего круга должны найти себе партнера из внутреннего, встать друг напротив друга и по моему сигналу по очереди начать говорить о своих достижениях. Тот, кто слушает, загибает пальцы и произносит фразу на каждое сказанное достижение партнера: «А это ты молодец! Раз! А это ты молодец! Два!» И так далее. Если вы думаете о себе только плохо, все равно мужественно утверждайте о себе только хорошее. Если кто-нибудь из вас почувствует смущение или неуверенность при выполнении этого упражнения, скажите про себя: «Я люблю себя, я уникален и неповторим! Я люблю себя, я уникален и неповторим!» Всякий раз, когда вам приходят в голову негативные оценки в свой адрес, вспомните о том, что вам еще нужно развиваться и развиваться и, естественно, вы пока еще не можете быть совершенны. По моему сигналу внутренний круг остается на месте, а участники внешнего круга делают шаг влево и меняют партнеров. Игра продолжается. Анализ: Много ли хорошего вы вспомнили про себя? Говорите ли вы иногда себе: «Это у меня хорошо получилось!»? Что вы говорите о себе, если сделали грубую ошибку? Почему так важно говорить хорошее о самом себе? Чему вы научились у своего партнера?

3. Упражнение «Чего я хочу достичь» Цель: настроить на успех, развивать актерский талант. Время: 15 минут. Инструкция: Посидите несколько мгновений в тишине и подумайте о том, чего бы вы хотели достичь? Чему вам хотелось бы научиться? Подумайте, как вы могли бы без

слов, с помощью мимики и жестов, рассказать группе об этом? Задача остальных: догадаться, о чем идет речь.

Анализ: Трудно ли было выбрать важную цель? Как вы себя чувствовали, когда рассказывали без слов о своей цели? Верите ли вы, что сможете достичь этой цели? Что нужно сделать для этого? Чему вы научились, узнав о том, к чему стремятся другие участники? Не слишком ли глобальны ваши цели? Или, может быть, слишком мелкие? Или как раз достижимые?

ЗАНЯТИЕ 4.

1. Упражнение «Эксперимент» Цель: научить самообладанию в стрессовых условиях. Время: 10 минут
Техника проведения: каждому участнику раздаются карточки, на которых написаны тексты с хаотичным на первый взгляд набором букв, и дается задание прочитать текст. Инструкция: Вам необходимо за 30 секунд прочитать три последовательных отрывка:

ШАРЛЬПОДНЯЛЛЮСИНАСПИНУИСКАЗА

ЛОБХВАТИМОЮШЕЮНОКАКТЕПЕРЬВЕРНУТЬСЯНАЭСТАКА
ДУКАКПЕРЕ

нестиЭТоГоСтрАшНОНаПУганНОГоРеБЕНКаВБе

ЗОПаСНОемЕсто; наК ОнецП ОСЛЫШАЛ Ся Топ ОтБеГ
УщиХ ног

Анализ: Сразу ли вы справились с заданием? Что понадобилось вам для его быстрого выполнения? В чем заключается, на ваш взгляд, самообладание? Как развить самообладание?

2. Упражнение «Я хвалю себя за то, что...» Цель: развитие эмпатии, повышение самооценки. Время: 10 минут.
Инструкция: Я вам предлагаю похвалить себя за что-нибудь.

Сейчас наступило время, когда хочется, чтобы больше хвалили, но это происходит так редко. И у вас есть сейчас возможность похвалить себя за что хотите! Итак, продолжите фразу «Я хвалю себя за то, что...»

Анализ: Трудно ли было хвалить себя? Какие чувства вы испытали при этом?

3.Дискуссия в малых группах Цель: закрепление лекционного материала по подготовке к экзаменам. Время: 25 минут. Техника проведения: участники разбиваются на 4 малые группы, выбирают секретаря, спикера, таймера и председателя. Каждой группе дается задание для обсуждения. Материал: 4 листа ватмана, фломастеры. Задания для обсуждения

Задание 1-й группе: плюсы и минусы в поведении во время экзамена.

Задание 2-й группе: как сосредоточиться во время экзамена.

Задание 3-й группе: как избежать неудачи во время экзамена.

Задание 4-й группе: как расположить к себе преподавателя во время экзамена. Инструкция: Постарайтесь работать продуктивно, соблюдая правила ведения мозгового штурма и «королевские правила группы». На обсуждение дается 2 минуты. Итак, начали. Просим спикеров доложить выработанные групповые идеи по обсуждаемым вопросам.

ЗАНЯТИЕ 5.

Материалы: магнитофон с записями, ватман, различные изобразительные средства, белая бумага формата А4, бланки к проведению тестов и методик, мягкая игрушка «Солнышко».

1. Упражнение «Привет и комплимент в подарок» Цель: развитие коммуникативных умений, воображения, групповой сплоченности, сотрудничества. Время: 15 минут. Инструкция: Как только я включу музыку, вы будете передвигаться по аудитории, подходить друг к другу, устанавливать контакт глаз, здороваться, дарить комплименты, записывая их на листе тому, кому они адресованы. После выполнения упражнения каждый зачитывает все подаренные ему комплименты.

Анализ: Трудно ли было дарить комплименты? Что лучше — дарить или получать? Ваше состояние после выполнения упражнения?

2. Упражнение «Дорисуй и передай» Цель: снятие психофизического напряжения, сплочение группы. Время: 10 минут. Инструкция: Возьмите по листу белой бумаги и выберите самый приятный цвет карандаша. Как только я хлопну в ладоши, вы начнете рисовать что хотите. По хлопку передадите свой лист вместе с карандашом соседу слева, тот дорисовывает. Затем я опять хлопаю в ладоши, и лист передается дальше по кругу до тех пор, пока не вернется назад к хозяину. Может, кто-то из вас хочет дополнить свой рисунок, а может быть, изменить что-то в нем или нарисовать новый?

Анализ: Понравилось ли вам то, что получилось? Поделитесь своими чувствами, настроением. Трудно ли было поддержать тему рисунка другого человека?

3. Упражнение «Список черт» Цель: помочь выпускникам поверить в свои силы, глубже узнать себя, исправить те черты характера, которые мешают плодотворной деятельности. Время: 10 минут. Инструкция:

Быстро просмотрите следующий список черт. Используйте метку «плюс» (+) для тех черт, которые соответствуют вашему мнению о себе. Используйте «минус» (–), чтобы отметить черты, не свойственные вам, и знак вопроса (?), если не уверены в ответе. Черты характера “+” “–” “?”

Какие черты вы хотели бы изменить?

Нравлюсь себе

Остерегаюсь других или обижен

Люди могут доверять мне

Всегда сохраняю доброе выражение лица

Обычно высказываю правильное мнение

Часто поступаю неправильно

Люди любят быть около меня

Владею собой

Жизнь мне нравится

Не умею сдерживаться

Не нравлюсь себе

Думаю сам за себя

Теряю время зря

Компетентен в своей профессии

Не могу найти приложения своим силам

Обычно высказываю ошибочное мнение

Люди мне нравятся

Не развиваю своих способностей

Не люблю находиться среди людей

Недоволен собой

Завишу от чужого мнения

Использую свои способности

Знаю свои чувства

Не понимаю себя

Чувствую себя скованным

Люди избегают меня

Хорошо использую время

Анализ: Расскажите, какие черты вы хотели бы в себе изменить и почему?

ЗАНЯТИЕ 6.

1. Мини-лекция «Способы снятия нервно-психического напряжения» Цель: познакомить с понятием саморегуляции и предложить эффективные способы снятия нервно-психического напряжения. Время: 10 минут.

Способы снятия нервно-психологического напряжения

1. Релаксация — напряжение — релаксация — напряжение и т.д.

2. Спортивные занятия.

3. Контрастный душ.

4. Стирка белья.

5. Мытье посуды.

6. Пальчиковое рисование (ложка муки, ложка воды, ложка краски). Кляксы. Потом поговорить о них.

7. Скомкать газету и выбросить ее.

8. Соревнование: свое напряжение вложить в комканье газетного листа, сделать этот комок как можно меньше и закинуть подальше.

9. Газету порвать на мелкие кусочки, «еще мельче». Затем выбросить на помойку.

10. Слепить из газеты свое настроение.

11. Закрасить газетный разворот.

12. Громко спеть любимую песню.

13. Покричать то громко, то тихо.

14. Потанцевать под музыку, причем как спокойную, так

и «буйную».

15. Смотреть на горящую свечу.

16. Вдохнуть глубоко до 10 раз.

17. Погулять в лесу, покричать.

18. Посчитать зубы языком с внутренней стороны.

2. Упражнение «Прощай, напряжение!» Цель: обучить снимать напряжение приемлемым способом. Время: 10 минут. Инструкция: Сейчас мы с вами посоревнуемся. Возьмите газетный лист, скомкайте его и вложите в это все свое напряжение. Закиньте подальше.

Анализ: Как вы себя чувствуете? Расстались ли вы со своим напряжением? Ощущения до и после упражнения.

2. Дискуссия в малых группах Цель: помочь участникам лучше понять себя, разобраться в своих чувствах, взглядах. Время: 25 минут. Материал: 4 листа ватмана, фломастеры. Инструкция: Разделитесь на 4 малые группы по принципу: море — озеро — река — ручей. Выберите таймера, секретаря, спикера, председателя. Сейчас я вам раздам вопросы для обсуждения. Используйте при проведении дискуссии принципы мозгового штурма и соблюдайте правила группы. На работу вам дается 2 минуты.

Задание 1-й группе: составьте портрет человека, уверенного в себе, своих силах.

Задание 2-й группе: какими способами улучшить свое самочувствие, поднять настроение?

Задание 3-й группе: как снять напряжение, возникшее на экзамене?

Задание 4-й группе: как справиться с волнением перед входом в класс, во время подготовки и при ответе на экзамене? А теперь я попрошу спикеров доложить о

групповых идеях, выработанных в ходе обсуждения.

3. Упражнение «Ааааа и Иииии» Цель: развитие позитивного образа «Я»; поднять настроение, вселить оптимизм. Время: 10 минут. Техника проведения: участники группы стоят в кругу. Энергия из звука «Аааааа» Инструкция: Я хочу помочь вам наполнить себя свежей силой. Встаньте и сделайте очень глубокий выдох, выдохните. Затем наберите полные легкие воздуха и выдохните со звуком. Пропойте во все время выдоха долгое «Ааааа». Представьте себе, что при этом из вас вытекают ощущения усталости, утомления, скуки. А на вдохе представьте себе, что вдыхаете вместе с воздухом веселые и радостные мысли. На каждом выдохе повторяйте звук «Ааааа» все громче и громче, пока вся ваша усталость и неприятные ощущения не покинут вас полностью... (1 минута.) Энергия из звука «Иииии» Инструкция: На минутку встаньте со своего места и превратитесь в сигнальную сирену машины «Скорой помощи». Положите руку себе на голову и произнесите громкий высокий протяжный звук «Иииии». Постарайтесь почувствовать, как ваша голова начинает дрожать от этого звука... А теперь на самом деле попробуйте прокричать этот звук подобно сигнальной сирене, произнося его то ниже, то выше. Через некоторое время вы заметите, что тем самым сохранили свои силы... (30 секунд.) В некоторых случаях вы можете поэкспериментировать с другими гласными звуками, чтобы почувствовать, какие звуки придают больше бодрости и сил. Вы можете играть в сигнальную сирену со звуками «Ааааа», «Иииии», «Ооооо» или «Ууууу». Важно, чтобы все эти звуки в ходе упражнения пелись то ниже, то выше. Анализ: Расскажите о вашем состоянии.

4. Игра «Стряхни» Цель: избавиться от негативного, ненужного, мешающего и неприятного. Время: 10 минут. Инструкция: Я хочу показать вам, как можно легко и просто привести себя в порядок и избавиться от неприятных чувств. Порой мы носим в себе большие и маленькие тяжести, что отнимает у нас много сил. Например, кому-нибудь из вас может прийти в голову мысль: «Опять у меня не получилось. Я не смогу хорошо подготовиться к экзамену». Кто-то настраивает себя на то, что не сдаст экзамен, наделает кучу ошибок и обязательно получит двойку. А кто-то может сказать себе: «Я не такой умный, как другие. Что мне зря стараться?» Встаньте так, чтобы вокруг вас было достаточно места. И начните отряхивать ладони, локти и плечи. При этом представляйте, как все неприятное — плохие чувства, тяжелые заботы и дурные мысли о самих себе — слетает с вас, как с гуся вода. Потом отряхните свои ноги от носков до бедер. А затем потрясите головой. Будет еще полезнее, если вы будете издавать при этом какие-нибудь звуки... Теперь отряхните лицо и прислушайтесь, как смешно меняется ваш голос, когда трясется рот. Представьте, что весь неприятный груз с вас спадает и вы становитесь все бодрее и веселее, будто заново родились. Ваше самочувствие после выполнения упражнения?

ЗАНЯТИЕ 7

Материалы: магнитофон с записями, ватман, различные изобразительные средства, белая бумага формата А4, бланки к проведению тестов и методик, мягкая игрушка «Колобок».

1. Упражнение «Групповое приветствие» Цель: развитие коммуникативных навыков, группового взаимодействия, выявление лидерских тенденций, снятие напряжения. Время:

10 минут. Инструкция: Начнем сегодняшний день с того, что разобьемся на 4 малые группы по принципу: зима, весна, лето, осень. Задача каждой группы — придумать приветствие и при помощи мимики и жестов показать другим группам.

Анализ: Насколько вам понравилось упражнение? Как ваша группа справилась с заданием? Быстро ли созрел замысел способа приветствия? Кто из группы предложил идею, каким способом приветствовать? Какое приветствие вам понравилось больше всего? Что вы чувствовали, когда приветствовали друг друга особым образом?

2. Упражнение «Откровенно говоря» Цель: укрепить групповое доверие к окружающим, снять внутреннее напряжение, страхи, быть откровеннее. Время: 15 минут. Материал: карточки с незаконченными предложениями. Инструкция: Перед вами в центре круга лежит стопка карточек. Сейчас каждый из вас по очереди будет выходить и брать по одной карточке, на которой написана незаконченная фраза. Вам нужно сразу же, не раздумывая, закончить фразу. Постарайтесь быть предельно откровенными и искренними. Если члены группы почувствуют неискренность кого-либо из участников, ему придется взять другую карточку с новым текстом и ответить еще раз. Примерное содержание карточек:

Откровенно говоря, когда я думаю... Откровенно говоря, когда я... Откровенно говоря, когда я забываю о... Откровенно говоря, когда я прихожу домой... Откровенно говоря, когда у меня свободное время... Откровенно говоря, когда я гуляю на улице или иду на дискотеку... Откровенно говоря, когда я волнуюсь... Откровенно говоря, когда я не могу собраться с мыслями... Откровенно говоря, когда я слышу об... Откровенно говоря, когда я участвую в тренинге...

Анализ: Трудно ли было заканчивать предложенные фразы? Узнали ли вы что-нибудь новое об участниках группы? Каковы ваши жизненные важнейшие цели на настоящий момент?

3. Упражнение «Друг к дружке» Цель: формирование доброго, внимательного отношения друг к другу, развитие тактильного восприятия. Время: 20 минут. Инструкция: Вам необходимо свободно перемещаться по аудитории и выполнять мои команды. Когда я скажу: «Друг к дружке», — вы должны найти себе пару. После того как вы найдете пару, я дам задания. Итак, начали: «Друг к дружке!» Теперь пожмите друг другу руку, прикоснитесь друг к другу — нога к ноге, нос к носу, голова к голове, ухо к уху, щека к щеке и пр. Снова двигайтесь по залу и ищите новую пару. Игра продолжается в новых парах.

Анализ: Поделитесь своим настроением. На что направлена данная игра? С кем и когда можно ее применять?

ЗАНЯТИЕ 8.

1. Мини-лекция «Как справиться со стрессом» Цель: осветить теоретические аспекты и рекомендовать упражнения на нейтрализацию и снятие стресса. Время: 15 минут. В литературе много пишут о причинах возникновения стрессов. Это чувство вины, утрата ценностей, ненависть к учебе и т.д. Многие ненавидят школу, которая становится серьезным стрессогенным фактором. Что делать? Выход следующий: меняйте стиль жизни, меняйтесь сами! Хочется привести слова Уолтера Рассела: «Если делать то, что вы ненавидите, из-за ненависти в организме начинают вырабатываться разрушительные токсины, и в результате этого вы начинаете страдать от хронического переутомления

или заболеваете. Вам нужно любить все, что вы делаете. Или, иначе, делайте то, что можете делать с любовью. Так гласит древняя восточная мудрость. Делайте все с радостью, делайте все самым лучшим из известных вам способов. Любовь к учебе, урокам, которые вам придется выполнять, пополнит запас физических и душевных сил, спасет от утомления, от болезни, известной под названием «скука». Обратите внимание на состояние своего физического и психического здоровья. Физиологические признаки стресса: бессонница, головные боли, сердцебиение, боли в спине, в желудке, в сердце, несварение желудка, спазмы. Психологическими признаками стресса являются рассеянность, расстройство памяти, тревожность, плаксивость, излишнее беспокойство, беспричинные страхи, раздражительность. Это приводит к потере уверенности в себе, к возникновению различных заболеваний, психическим расстройствам и к лекарственной зависимости. Что делать, чтобы нейтрализовать стресс? Во-первых, при стрессах быстро расходуется запас витаминов в организме, особенно группы В. Многие врачи советуют принимать ежедневно витамины, но помните о передозировке. Все должно быть в меру! Во-вторых, очень полезны физические упражнения. Ходите в спортивный зал, делайте зарядку, танцуйте, пойте, гуляйте по городу, посещайте бассейн, баню. В-третьих, необходима психическая и физическая релаксация. Попробуйте следующие способы: слушайте расслабляющую музыку, смотрите на ночное небо, облака, мечтайте. В-четвертых, для гармоничной жизни необходима поддержка семьи, друзей. Ходите на психологические тренинги, не уклоняйтесь от семейных торжеств, знакомьтесь

с новыми интересными людьми. Уделяйте внимание родителям, бабушкам и дедушкам, сестре или брату, ведь они особенно нуждаются в вашей любви, заботе, ласке.

2. Дискуссия в малых группах Цель: закрепление теоретического материала. Время: 25 минут. Материал: 4 листа ватмана, фломастеры, карточки по числу участников с четырьмя разными словами (на каждой карточке по одному), обозначающими четыре шага нейтрализации стресса. Инструкция: Вам необходимо разделиться на 4 малые группы следующим образом. У меня в руках шкатулка, в которой лежат карточки со словами. Каждый возьмет из шкатулки карточку и найдет тех, кому досталось такое же слово. Искать надо тихо, любым невербальным способом. Каждая «нашедшаяся» группа показывает пантомиму на свое слово. Слова: витамины, упражнения, релаксация, семья.

А теперь образуйте 4 группы, выберите таймера, секретаря, спикера, председателя. Сейчас я вам раздам вопросы для обсуждения. Используйте при проведении дискуссии принципы мозгового штурма и соблюдайте правила группы. На работу вам дается 2 минуты.

Задание 1-й группе: закончите предложение: «Стресс — это...»

Задание 2-й группе: как можно противостоять стрессу?

Задание 3-й группе: приведите примеры стрессовых ситуаций.

Задание 4-й группе: что делать, если вы попали в стрессовую ситуацию?

А теперь я попрошу спикеров доложить о групповых идеях, выработанных в ходе обсуждения.

3. Упражнение «Дождь в джунглях» Цель: снятие

мышечных зажимов в области плеч, шеи, позвоночника, расслабление. Время: 10 минут. Инструкция: Давайте встанем в тесный круг друг за другом. Представьте, что вы оказались в джунглях. Погода сначала была великолепная, светило солнце, было очень жарко и душно. Но вот подул легкий ветерок. Прикоснитесь к спине впереди стоящего человека и совершайте легкие движения руками. Ветер усиливается (давление на спину увеличивается). Начался ураган (сильные круговые движения). Затем пошел мелкий дождь (легкие постукивания по спине партнера). А вот начался ливень (движение пальцами ладони вверх — вниз). Пошел град (сильные постукивающие движения всеми пальцами). Снова пошел ливень, застучал мелкий дождь, пронесся ураган, подул сильный ветер, затем он стал слабым, и все в природе успокоилось. Опять выглянуло солнце. А теперь повернитесь на 180 градусов и продолжим игру. Анализ: Как вы себя чувствуете после такого массажа? Приятно или нет было выполнять те или иные действия? Поделитесь своими ощущениями и настроением.

4. Упражнение «Сердце нашей группы» Цель: развитие чувства эмпатии, доверия, сплоченности. Время: 15 минут. Материал: лист ватмана, цветная бумага, ножницы, фломастеры, карандаши, клей или скотч. Инструкция: Возьмите лист ватмана, вырежьте большое сердце и прикрепите его к стене. А теперь каждый из вас возьмет цветную бумагу, вырежет сердечко и напишет на нем пожелания участникам группы. Обратите внимание на это огромное белое сердце. Оно не живое, не бьется и не трепещет. Но мы сейчас оживим его и вдохнем в него жизнь! Для этого надо немного. Просто взять и прикрепить свои

маленькие сердечки на это большое сердце. Посмотрите, как оно на ваших глазах оживает! И это наше групповое сердце будет биться с нами весь тренинг!

Анализ: Какие чувства и эмоции вызвало у вас это упражнение? Понравилась ли вам это упражнение? Что вам нравится в этом сердце? Легко ли было сказать что-нибудь приятное? Нравится ли вам то, что написано на других сердечках?

5. Упражнение «Что тебе пожелать, человек мой дорогой?» Цель: получение обратной связи от участников группы о прошедшем дне тренинга. Время: 10 минут. Материал: игрушка «Колобок». Инструкция: Сядьте удобнее, образуя большой круг, и посмотрите на этого чудесного Колобка, который находится у меня в руках. Сейчас он весело покатится по вашим рукам. Тот, у кого окажется Колобок, выскажет впечатления и пожелания участникам группы. Все остальные должны внимательно слушать, не перебивая и не разговаривая, уважая своих одноклассников.

Анализ: Что принес вам этот день? Помог ли он сделать для себя какие-то выводы, что-то осознать? Ваши впечатления от сегодняшнего тренинга.

ЗАНЯТИЕ 9.

Материалы: магнитофон с записями, ватман, различные изобразительные средства, белая бумага формата А4, бланки к проведению тестов и методик, карточки с различными эмоциями, свеча.

1. Упражнение «Повтори за мной» Цель: отвлечься от проблем, не относящихся к групповой работе, полностью переключиться на ситуацию «здесь и теперь». Время: 10 минут. Инструкция: Сядем полукругом. Сейчас каждый по

очереди будет выходить в центр, поворачиваться лицом к группе, называть свое имя и здороваться со всеми любым способом, не повторяя использованные ранее. Мы же вместе будем повторять имя и каждое предложенное приветствие.

Анализ: Как вы себя чувствуете? Какое из приветствий вам особенно запомнилось (понравилось) и почему?

2. Упражнение «Мои лица» Цель: помочь обдумать свои чувства и научиться их обсуждать с другими. Время: 10 минут. Материалы: бланк с рисунками и фломастеры. Инструкция: Сейчас я вам раздам листы, на которых изображены лица. Дорисуйте картинки так, как предложено. А теперь поговорим о том, что у нас получилось. Анализ: Когда у тебя бывает такое лицо? Как еще окружающие могут понять, что тебе грустно? Как бы ты выразил свои переживания? Предпочитаешь ли ты выражать свои чувства или держать их в себе?

3. Упражнение «Миллион алых роз» Цель: создание в группе обстановки взаимной любви, а также дружеских отношений. Время: 10 минут. Материал: магнитофон с музыкальным сопровождением (спокойная музыка). Инструкция: Сейчас разделитесь, пожалуйста, на пары по предпочтению. Встаньте друг напротив друга, закройте глаза и сделайте три глубоких вдоха и выдоха... Вытяните руки вперед и представьте, что они покрыты чудесными цветами. У каждого из вас будут свои цветы. Это могут быть розы, ромашки, астры, пионы, полевые цветы. Вы чувствуете их аромат и видите, как прозрачные капельки росы переливаются на их волшебных лепестках. Я хочу, чтобы вы показали сейчас друг другу, как за время наших занятий сильно привязались друг к другу. Для этого вы сейчас

«осыплете» друг друга цветами любви, нежности, добра, ласки... Но сначала подготовьте свои ладони: потрите их друг о друга. Почувствуйте, как они становятся все теплее и теплее. Пока вы трете ладони, подумайте о том, как много любви, добра в вашем сердце (15 секунд). Теперь вытяните ладони вперед и дайте им немного отдохнуть. Почувствуйте, какие они... Теплые? Слегка покалывают? Они наполнены энергией? Теперь пошлите из своего сердца любовь, и пусть она по рукам перетечет в ладони и наполнит их (5 секунд). Ощутите эту любовь в своих ладонях (5 секунд). Почувствуйте, как ладони покрываются цветами любви, добра, нежности (5 секунд). А теперь откройте глаза. Выберите, кто начнет первым осыпать цветами в паре. Делайте это под музыку. Положите руки сверху на голову вашего партнера. Если вы действительно «осыпаете» его цветами и дарите любовь, пошлите ему ласковые и нежные мысли. Представьте себе, что вы полностью покрываете его цветами любви и добра. Начните с головы и постепенно спускайтесь ниже. Осыпайте цветами уши, потом щеки, затылок... Через плечи опускайтесь по рукам к ладоням... Наконец, от бедер по ногам переходите к коленям и ступням... (30–60 секунд). Теперь поменяйтесь ролями. (Инструкция повторяется заново.) Легкими движениями рук также скользите сверху вниз по голове, плечам, рукам, туловищу, ногам. Таким образом вы как бы растапливаете льдинки недоверия, непонимания. Скажите другу, какие цветы вы для него выбрали. Теперь у вас есть несколько минут, чтобы обсудить друг с другом ваши ощущения. Анализ: Что вы чувствовали, когда вас осыпали цветами? Что вы чувствовали, когда осыпали цветами своего партнера?

Видели ли вы те цветы, которыми осыпал вас партнер? Испытывали ли вы какие-нибудь ощущения в ладонях, когда осыпали цветами своего партнера? Какие нежные и ласковые мысли вы посылали своему партнеру?

4. Упражнение «Мои эмоции» Цель: активизация артистических способностей, достижение состояния раскованности и свободы, выработка умений выражать эмоции адекватно ситуации. Время: 10 минут. Материал: карточки с различными эмоциями, на которых отмечены эмоции и части тела человека. На карточках могут быть следующие эмоции: «Горе. Лицо», «Радость. Губы», «Чванство. Правая рука», «Гордость. Спина», «Страх. Ноги», «Удивление. Брови». Инструкция: Я сейчас вам раздам карточки, на которых изображены эмоциональные состояния и части тела человека. Вам нужно будет внимательно посмотреть на них и изобразить эмоцию. Например, карточка «Грусть. Руки» означает, что эмоцию грусти следует выразить при помощи рук. Задача группы — отгадать, какую эмоцию хотел изобразить выступающий.

Анализ: Что значат для вас эмоции? Какую роль они играют в жизни человека? В каких жизненных ситуациях они могут возникнуть.

ЗАНЯТИЕ 10.

1. Мини-лекция «Как управлять своими эмоциями» Цель: научить управлять эмоциями. Время: 10 минут. Как разрядить негативные эмоции? Можно разрядить свои эмоции, высказавшись в кругу друзей, которые поймут и посочувствуют. Если ты один, то можешь выразить свой гнев, поколотив подушку или выжимая полотенце, даже если оно сухое. Большая часть энергии гнева копится в мышцах плеч, в

верхней части рук и в пальцах. Производи любые спонтанные звуки — напряжение может быть «заперто» в горле. Самую полноценную разрядку дают занятия каким-либо видом спорта. Поэтому настоящие спортсмены обладают не только физическим, но и душевным здоровьем. Благоприятно действует на человека природа. Прогулка по лесу, созерцание движения реки или спокойной глади озера, лесные звуки и запахи способны вернуть душевное равновесие и работоспособность даже в самых трудных ситуациях. Дыхание уступами. Три-четыре коротких выдоха подряд, потом столько же коротких вдохов. Благодаря этому разбивается поток импульсов, идущих в мозг при глубоком вдохе, что очень важно при стрессе. Природа дала нашему мозгу отличное средство защиты от психических перегрузок — смех и плач. Смех оказывается своеобразной защитой нервной системы. Его можно рассматривать как серию коротких выдохов. Эти выдохи и дробят опасный поток импульсов. В этом упражнении соединяются целебные свойства плача и смеха. А сейчас выполним ряд упражнений на снятие эмоционального напряжения.

1. Сожмите пальцы в кулак с загнутым внутрь большим пальцем. Делая выдох спокойно, не торопясь, сжимайте с усилием кулак. Затем, ослабляя сжатие кулака, сделайте вдох. Повторите 5 раз. Теперь попробуйте выполнить это упражнение с закрытыми глазами, что удваивает эффект.

2. Возьмите по два грецких ореха и совершайте ими круговые движения в каждой ладони.

3. Слегка помассируйте кончик мизинца.

4. Поместите орех на ладонь ближе к мизинцу, прижмите его ладонью другой руки и делайте орехом

круговые движения в течение 3 минут.

2. Упражнение «Испорченный телефон» Цель: развитие внимания, снятие эмоционального напряжения, подъем настроения. Время: 10 минут. Инструкция: Вам необходимо разделить на 2 подгруппы по принципу: небо — земля. Встаньте друг за другом. Тот, кто стоит последним, придумывает танцевальное движение, трогает за плечо стоящего впереди, тот поворачивается и запоминает движение, которое ему показывают. После этого он трогает за плечо следующего игрока и так далее. Затем смотрим, что было сначала и что получилось. Последний участник, который придумывал движение, становится первым, и игра продолжается.

Анализ: Поделитесь своим настроением. Трудно ли было придумывать и повторять движения? В чем смысл игры?

3. Дискуссия в малых группах Цель: закрепление теоретического материала. Время: 25 минут. Материал: 4 листа ватмана, фломастеры. Инструкция: Вам необходимо разделить на 4 малые группы следующим образом. Я на ухо каждому из вас скажу одно слово. Это будет название эмоции. Задача: найти своих, то есть тех людей, которым было сказано это же слово. Найти тихо, любым невербальным способом. Каждая «нашедшаяся» группа показывает пантомиму на свое слово. Слова: удивление, страх, удовольствие, радость. А теперь образуйте 4 малые группы, выберите таймера, секретаря, спикера, председателя. Сейчас я вам раздам вопросы для обсуждения. Используйте при проведении дискуссии принципы мозгового штурма и соблюдайте правила группы. На работу вам дается 2 минуты.

Задание 1-й группе: как побороть страх?

Задание 2-й группе: положительные и отрицательные способы реагирования на неудачу.

Задание 3-й группе: закончите предложения: «Везет, когда...» и «Не везет, когда...»

Задание 4-й группе: как справиться со своими эмоциями. А теперь я попрошу спикеров доложить о групповых идеях, выработанных в ходе обсуждения.

4. Упражнение «Декларация моей самооценности» Цель: повышение самооценки, возможность поверить в свои силы. Время: 15 минут. Инструкция: Я сейчас прочитаю вам «Декларацию моей самооценности». Это своеобразный гимн самому себе. А теперь я попрошу вас прочитать вслух, все вместе. «Я — это Я. Во всем мире нет никого в точности такого же, как Я. Есть люди чем-то похожие на меня, но нет никого в точности такого же, как Я. Поэтому все, что исходит от меня, — это подлинно мое, потому что именно Я выбираю это. Мне принадлежит все, что есть во мне: мое тело, включая все, что оно делает; мое сознание, включая все мои мысли и планы; мои глаза, включая все образы, которые они могут видеть; мои чувства, какими бы они ни были, — тревога, удовольствие, напряжение, любовь, раздражение, радость; мой рот и все слова, которые он может произносить, — вежливые, ласковые или грубые, правильные или неправильные; мой голос, громкий или тихий; все мои действия, обращенные к другим людям или ко мне самому. Мне принадлежат все мои фантазии, мои мечты, все мои надежды и страхи. Мне принадлежат все мои победы и успехи. Все мои поражения и ошибки. Все это принадлежит мне. И поэтому Я могу очень близко познакомиться с собой.

Я могу полюбить себя и подружиться с собой. И Я могу сделать так, чтобы все во мне содействовало моим интересам. Я знаю, что кое-что во мне озадачивает меня и есть во мне что-то такое, чего Я не знаю. Но поскольку Я дружу с собой и люблю себя, Я могу осторожно и терпеливо открывать в себе источники того, что озадачивает меня, и узнавать все больше и больше разных вещей о себе. Все, что Я вижу и ощущаю, все, что Я говорю и что делаю, что Я думаю и чувствую в данный момент, — это мое. И это в точности позволяет мне узнать, где Я и кто Я в данный момент. Когда Я вглядываюсь в свое прошлое, смотрю на то, что Я видел и ощущал, что Я говорил и что Я делал, как Я думал и как Я чувствовал, Я вижу, что это не вполне меня устраивает. Я могу отказаться от того, что кажется неподходящим, и сохранить то, что кажется нужным, и открыть что-то новое в себе самом. Я могу видеть, слышать, чувствовать, думать, говорить и действовать. Я имею все, чтобы быть близким другим людям, чтобы вносить смысл и порядок в мир вещей и людей вокруг меня. Я принадлежу себе, и поэтому Я могу строить себя. Я — это Я, и Я — это замечательно!»

Анализ: Как вы себя чувствуете? Поделитесь с участниками группы своим настроением, душевным состоянием. Что дало вам это упражнение?

Прощание. «Ну что, спасибо вам огромное за работу, которую мы с вами проделали. Пусть ваш труд на этом тренинге был не напрасный. Поблагодарите друг друга и скажите ваше мнение и желания».

«Программа формирования эмоциональной устойчивости
старшекласников» (в соавторстве с Акуловым А.В.)

Пояснительная записка.

Формирование эмоциональной устойчивости старшекласников рассматривается как систематическая деятельность педагогов–психологов, социальных педагогов, администрации, классных руководителей направленной на формирование, сохранение, укрепление и развитие эмоционально–волевой сферы учащихся в социально–педагогическом пространстве образовательного учреждения. На основе данного подхода и была разработана программа психолого–педагогического сопровождения развития эмоциональной устойчивости старшекласников в школе. При разработке нашей программы мы опирались на труды М.Ш. Кипниса, К. Фопеля.

Цель программы: создание условий для развития эмоциональной устойчивости учащихся в рамках психолого–педагогического сопровождения образовательного процесса.

Задачи:

- содействовать полноценному личностному, эмоциональному и интеллектуальному развитию учащихся;
- способствовать созданию комфортной среды для всех участников образовательного процесса;
- содействовать в решении актуальных задач развития, обучения, социализации (учебные трудности, трудности с выбором образовательного и профессионального маршрута, нарушения эмоционально–волевой сферы, проблемы взаимоотношений со сверстниками, учителями, родителями);
- способствовать повышению психолого–педагогической компетентности всех участников

образовательного процесса учащихся, родителей, педагогов.

Каждое занятие имеет определенную структуру:

1) ритуал приветствия: сплочение участников, создание доверительной и рабочей атмосферы. Реализуется через определенные упражнения, либо обычным приветствием участниками друг друга;

2) разминка – создание рабочей атмосферы, эмоциональное включение в работу, повышение активности;

3) основное содержание занятия – группа функциональных упражнений и техник;

4) рефлексия занятия предполагает, что участники должны дать смысловую и эмоциональную оценки занятий. Данная программа предназначена для учащихся 10–11 классов средних общеобразовательных школ. Предполагается гомогенность групп по возрасту, уровню образования, социокультурному уровню. Занятия проводятся один раз в неделю. Всего запланировано 10 занятий.

Занятие 1.

Упражнение «Смысл моего имени».

Цель: знакомство участников друг с другом.

Время: 5 минут.

Материалы: нарезанные листочки бумаги, фломастеры, булавки.

Ход упражнения: Ведущий предлагает познакомиться и совершить это следующим образом: всем участникам группы необходимо сделать визитные карточки со своим тренинговым именем. Каждый вправе взять себе любое имя, которым он хочет, чтобы его называли в группе: свое настоящее, игровое, имя литературного героя, имя–образ. Затем, когда визитки готовы, всем по очереди предлагается

назвать свое имя, а потом рассказать историю его происхождения.

Упражнение «Мой портрет в лучах солнца».

Цель: способствовать углублению процессов самораскрытия, учить находить в себе главные индивидуальные особенности, определять свои личностные особенности.

Время: 15 минут

Материал: лист бумаги и ручка или карандаши для каждого участника.

Ход упражнения: – Нарисуйте солнце, в центре солнечного круга напишите свое имя или нарисуйте свой портрет. Затем вдоль лучей напишите все свои достоинства, все хорошее, что вы о себе знаете.

Постарайтесь, чтобы было как можно больше лучей.

Упражнение «Десять комнат».

Цель: осознание участниками собственной модели поведения при проявлении различных эмоций.

Время: 20 минут.

Материалы: листы бумаги формата А4, карандаши.

Ход упражнения: Ведущий дает следующую инструкцию:

«Представьте, что вы живете в доме, в котором есть 10 комнат: радости, печали, страха, плача, злости, агрессии, одиночества, надежды и еще две. Какие? Решать и называть вам. Нарисуйте в каждой комнате ее символы. И ответьте на вопросы: как часто Вы там бываете, что делаете? В какой из комнат черпаете силы, а в какой, наоборот, теряете?»
Участники делят лист на 10 частей, каждую часть надписывают одним из перечисленных выше чувств и рисуют

в ней соответствующие символы. По завершении рисования участники рассказывают, в каких комнатах им нравится находиться, а в каких – нет; какие чувства они считают позитивными, а какие – нет; как долго они бывают в разных комнатах.

В процессе обсуждения может выясниться, что одни и те же состояния могут вызывать у участников в разные чувства. Так, кому-то может быть очень грустно в комнате «одинокости», а для кого-то эта комната является комнатой отдыха или творчества. Для одного пребывание в комнате «надежды» сопряжено с пустой тратой времени, так как он понимает, что в жизни необходимо действовать, а для другого – это комната, где он черпает силы. Названия двух комнат, которые участники придумали сами, говорят об их ценностях на данный момент и актуальных потребностях.

Упражнение «Клубок»

Цель: рефлексия, подведение итогов.

Время: 5 минут.

Материалы: клубок ниток.

Ход упражнения: Вся группа стоит в круге. Участники передают друг другу клубок ниток, произнося пожелания, слова благодарности за проведенное занятие (любому участнику, не обязательно соседу справа или слева). Постепенно середина круга превращается в узор из натянутых нитей. Когда круг завершен, каждый участник натягивает свою нить, и группа минуту стоит с закрытыми глазами, стремясь прочувствовать другого человека.

Занятие 2.

Упражнение «Поза–эмоция»

Цель: потренироваться в выражении различных

эмоциональных состояний.

Время: 10 минут.

Материалы: карточки с названиями эмоций.

Ход упражнения: Один из детей вытягивает карточку с эмоцией и показывает ее. Затем это же состояние показывают все члены группы.

Упражнение «Алфавит эмоций»

Цель: знакомство с различными эмоциями и чувствами.

Время: 20 минут.

Материалы: не требуются.

Ход упражнения: По очереди каждый из детей называет по одной эмоции в алфавитном порядке.

Упражнение «Большая голова»

Цель: Развитие умения действовать в ситуациях с высокой степенью неопределенности, тренировка эмоциональной выразительности, а также сплочение команды.

Время: 10 минут

Ход упражнения. Игроки, участвующие в этом упражнении (6–10 человек), должны коллективно изобразить лицо великана, выражающее с помощью мимики различные эмоции. Каждый из них берет на себя роль определенной части лица: 1–2 человека изображают рот, один – нос, по два – глаза и уши; при большем числе участников можно ввести и дополнительные роли (лоб, шея, подбородок и т. п.). Можно также пользоваться дополнительными предметами мебели: стульями, столом и т.п. Сначала играющие выстраивают в пространстве композицию, которая бы внешне напоминала лицо. А потом водящий показывает им на собственном лице различные варианты мимики, а они демонстрируют их на

своей «большой голове». Целесообразно повторить это упражнение несколько раз, чтобы каждый из участников побывал в разных ролях.

Упражнение «Обратная связь»

Цель: рефлексия, подведение итогов.

Время: 5 минут.

Ход упражнения. Ведущий спрашивает участников тренинга о проведенном занятии. Что вызвало положительные эмоции? Что вызвало негативные эмоции? Что было самым полезным? Что было самым сложным? Что узнали нового о себе, своих одноклассниках? Что запомнилось больше всего? По окончании встречи ведущий благодарит группу за работу и всем желает успеха.

Занятие 3.

Упражнение «Контур человека»

Цель: исследование и анализ своих чувств, осознание своего внутреннего состояния.

Время: 20 минут.

Материалы: листы формата А4 с нарисованным на нём силуэтом человека, цветные карандаши.

Ход упражнения. Участникам предлагается поселить внутри силуэта человека чувства и эмоции. Для этого каждому чувству, каждой эмоции предлагается подобрать соответствующее место и закрасить, таким образом, весь силуэт. Затем участники рассаживаются по кругу и обмениваются впечатлениями, рассказывая о том, какие чувства они поселили внутри силуэта человека. Важно, чтобы каждый осознал свои доминирующие эмоции, чувства, переживания.

Упражнение «Установление личной дистанции».

Цель: Установление личной «зоны комфорта» при общении с конкретными людьми, группой.

Время: 15 минут.

Материалы: не требуются.

Ход упражнения. Существует два варианта этого упражнения: «индивидуальные дистанции» и «групповая дистанция».

Групповой вариант выполняется следующим образом. Один человек стоит в центре круга. Участники держатся за руки. они по команде центрального участника подходят ближе или отходят дальше от него, изменяя величину круга. Можно варьировать движение: медленно подходить, быстро, спиной.

Индивидуальный вариант выполняется несколько иначе. К центральному участнику по очереди подходит каждый член группы. Он двигается до тех пор, пока центральный участник не скамандует «стоп», то есть, пока ему не начинает становиться дискомфортно.

Затем участники обмениваются впечатлениями, отвечая на вопросы: Были ли сложности в выполнении упражнения? Всем ли было легко говорить «Стоп», какие чувства вы при этом испытывали? Что вы думаете о своём личном пространстве?

Упражнение «Соковыжималка».

Цель: рефлексия.

Время: 10 минут.

Материалы: 3 листа ватмана с изображением или надписями апельсинов, стакана апельсинового сока, выжатых апельсинов. Стикеры, ручки, равные количеству участников.

Ход упражнения: Ведущий на трёх больших плакатах

рисует или пишет словами:

- 1) корзинку/горку апельсинов
- 2) стакан оранжевого апельсинового сока
- 3) кучку выжимок из выдавленных апельсинов

Каждый из участников получает по 2–4 самоклеющихся листка бумаги. На них он может написать то, что осталось в памяти к финалу тренинга. Небольшой текст с названием/описанием тренинговых процессов, игр, заданий, впечатлений от общения с одногруппниками и с тренером и т.д. Затем, по сигналу ведущего, эти листки можно будет вклеить на соответствующие плакаты:

– на плакат с апельсинами – то, что ещё не обрело законченного вида, что нужно додумать, к чему будет необходимо вернуться.

– на плакат со стаканом чудесного освежающего сока можно наклеивать то, что радовало, вдохнуло новую энергию, укрепило физические и духовные силы.

– на плакат с отходами нашей соковыжималки будут наклеены вещи, от которых лучше избавиться, которые не понравились, были излишни, обидны, не актуальны, раздражали.

Взглянем затем на три листа и обсудим эффективность работы нашей "соковыжималки":

- много ли тем оказались не проработаны
- многие ли отношения остались не проясненными
- многие ли конфликты не нашли своего разрешения
- о чем заставил тренинг задуматься
- что я хочу узнать ещё о себе/ о товарищах/ о теме тренинга, как и в каком направлении планирую самообразование

– какие "вкусные" моменты тренинга порадовали нас в совместной работе

– что придавало силы, внушало уверенность

– какую "жажду" (в чём?) помог мне тренинг утолить

– что хотелось бы исправить/изменить

– какие моменты встречи лучше бы не происходили вообще

– с каким "послевкусием" расходятся участники.

Занятие 4.

Упражнение: «Относитесь к себе, как к любимому человеку»

Цель упражнения: Предоставление участникам возможности посмотреть на себя «со стороны», развитие позитивного мышления, обучение более лояльному отношению к себе.

Время: 40 минут.

Материалы: Листы бумаги формата А4, ручки.

Ход упражнения.

Часть 1

Ведущий: «Ваша задача в течение 15 минут написать как можно более подробный список причин, по которым вы не можете полюбить себя, если, конечно, у вас есть такие причины. Если вам не хватит отведенного времени, можно писать дольше. Затем в готовом списке вычеркните все то, что относится к общим правилам, принципам, подобным: „Любить себя нескромно“, „Человек должен любить других, а не себя“. Похожие высказывания обычно являются лишь ширмой, за которой человек прячется от реальности. Пусть в списке останется лишь то, что связано лично с вами. (Участники работают самостоятельно в течение отведенного

времени.). Теперь перед вами список ваших недостатков. Этот список, короткий или длинный, — список того, что портит вам жизнь. Поработаем с ним. Прежде всего, подумайте: если бы эти недостатки принадлежали не вам, а другому человеку, которого вы очень любите, какие из них вы простили бы ему или, может быть, посчитали даже достоинствами? Вычеркните эти черты. Если они не могут помешать вам любить другого человека, следовательно, не могут помешать любить и себя. Теперь отметьте те черты, те недостатки, которые вы могли бы помочь ему преодолеть. Почему бы вам не сделать то же для самого себя? Почему не помочь самому себе? Составьте из них отдельный список, а из этого вычеркните. Много ли осталось? С оставшимися недостатками можно поступить таким образом: скажите себе, что они у вас есть, и надо научиться жить с ними и думать, как с ними справиться. Вы же не откажетесь от любимого человека, если узнаете, что некоторые его привычки вас, мягко говоря, не устраивают? А если откажетесь, то постоянные разочарования и одиночество могут стать вашими жизненными спутниками, ведь в каждом человеке есть как плюсы, так и минусы».

Часть 2

Ведущий: «Выполните следующее задание последовательно, переходя от одной ступени к другой:

1. Представьте себе то, что у вас получается особенно хорошо.

2. Мысленно похвалите себя за хорошо выполненную работу

3. Назовите какое-нибудь свое позитивное качество.

4. Одобрите себя за наличие этого позитивного качества.

5. Думайте о себе только хорошо. Почувствуйте свет, тепло где-то внутри себя.

6. Распространите на себя этот свет, собственную любовь просто потому, что она полезна для вас и плодотворна. Представьте, какого она цвета, и наполните себя этим цветом».

Обсуждение:

Участники отвечают на вопросы:

Что вы чувствовали, когда вычеркивали свои недостатки?

Что чувствуете сейчас?

Легко или трудно вам было воспринимать себя позитивно?

Легко ли принимать и одобрять себя?

Понравилось ли вам испытывать к себе любовь?

Информация для ведущего: представление и оценка себя с точки зрения двух эталонов — отрицательного и положительного — очень эффективны. Как правило, людям свойственно использовать лишь один эталон, чаще всего негативный. Вместе с тем взрослым не менее важно сохранять в себе мудрость маленьких детей, которые умеют считать себя «хорошими», несмотря на признаваемые у себя «плохие» черты.

Упражнение «Обратная связь».

Занятие 5.

Упражнение 7: Ключи (К. Фопель)

Цель: развитие символического мышления, проработка и расставание с ненужными представлениями, иллюзиями, ненужными отношениями, обнаружение и «принятие» новых перспектив.

Время: 20 минут.

Материалы: связка ключей.

Ход упражнения. Ведущий демонстрирует участникам связку ключей, символически выражающую возможности что-то открыть или, наоборот, закрыть для себя. Тот из участников, кто захочет рассказать о своих целях, будет держать её в руках. Он может решить, какой ключ и по какой причине больше всего подходит для его конкретных целей, а также с чем именно связана его цель: придется ли ему что-то «открывать» или, наоборот, «запирать». После того как участник расскажет о своих целях, он передает связку следующему.

Упражнение: Что я хочу изменить (К. Фопель)

Цель: выражение участниками группы цели своей жизни в стиле театра импровизаций.

Время: 20 минут.

Материалы: не требуются.

Ход упражнения. Участникам предлагается выяснить, кто какие цели ставит перед собой в жизни в настоящее время. Каждый будет делать это без слов, и каждый сможет показать другим, к чему он стремится.

Участники встают, образуя круг. Каждый по очереди выходит в середину круга и в течение одной-двух минут показывает формы поведения, от которых он хотел бы избавиться. После небольшой паузы он должен будет изобразить заменяющие их варианты поведения. Тот, кто думает, что понял действия этого человека, присоединяется к нему и демонстрирует такие же способы поведения. По мнению К. Фопеля, стоящему в круге будет не так одиноко, а другим станет легче отождествиться с ним и понять его.

Упражнение «Пожелания группе»

Цель: рефлексия.

Время: 5 минут.

Материалы: ножницы, цветная бумага, карандаши.

Ход упражнения. С помощью цветной бумаги, ножниц, фломастеров и т.д. участники делают сердечки (или иные фигуры) с благодарностями группе. Уходя, каждый вывешивает свое сердечко на доску.

Занятие 6.

Упражнение «Зона прочности».

Цель: фокусировка участников на их внутренних ресурсах и возможностях. Развитие уверенности в себе.

Время: 20 минут.

Материалы: листы бумаги формата А4, карандаши.

Ход упражнения: на листе бумаги в центре поставьте «Я». Выделите «Я» каким-либо образом (цветом или геометрической фигурой).

Проведите несколько линий от «Я» и напишите на них области реализации своих способностей. Назовите как можно больше таких областей. После завершения ведущий предлагает участникам придумать еще 4 самых неожиданных способа самореализации.

Упражнение: «Человек–однодневка» (Г.Н. Абрамова)

Цель: расширение временной перспективы.

Время: 20 минут.

Материалы: листы бумаги формата А4, ручки.

Ход упражнения: Всем участникам по очереди нужно представить следующую гипотетическую ситуацию: резко сократились интервалы между некоторыми событиями, т.е. вся жизнь человека равна 1 дню. Нужно описать этот день с

утра до вечера.

Обсуждение: какие чувства вызывает этот день у себя, у других.

Упражнение: «Пожелание каждому»

Цель: рефлексия, завершение занятия.

Время: 5 минут.

Материалы: не требуются.

Ход упражнения. Участники по очереди выходят из тренингового зала (медленно, не спеша). Группа кричит уходящему в спину какие-нибудь пожелания. Последнему участнику пожелание говорит ведущий.

Занятие 7.

Упражнение: Психодрама «Экстернал и интернал».

Цель: осознание участниками собственного локуса контроля, особенностей его проявления в различных ситуациях.

Время: 20 минут.

Материалы: не требуются.

Ход упражнения. Участники делятся по парам. Задача каждой пары придумать и разыграть сценку, показывающую особенности поведения человека с интернальным и экстернальным локусами контроля.

Упражнение «Самое хорошее и самое плохое».

Цель: научиться анализировать собственные эмоции и поступки, реагировать на фрустрирующие ситуации.

Время: 20 минут.

Материалы: листы бумаги формата А4, карандаши.

Ход упражнения: каждый участник на листе бумаги в столбик выписывает пять самых приятных моментов в своей жизни. Против каждого пункта отмечает, благодаря кому

произошло это событие. Затем выписываются пять самых неприятных событий в жизни, и вновь против каждого пункта отмечается, из-за кого это событие случилось.

Подсчитывается число событий, произошедших «благодаря мне» или «из-за меня» (А событий). Подсчитывается общее число событий (Б событий). Находится отношение $(А/Б) \cdot 100\%$. Полученное число — это степень зависимости жизни человека от него самого. Обсуждение: анализ проводится путем ответов на вопросы: Какие события вспоминались легче? Из-за кого произошло больше всего событий (как приятных, так и неприятных)? Каково значение в жизни каждой из пар: «хочу – могу», «хочу – не могу», «не хочу — могу» и «не хочу — не могу»? Какова ответственность человека за свою жизнь?

Упражнение «Особое прощание».

Цель: Завершение тренинга, развитие коммуникативных навыков

Время: 5 минут.

Материалы: не требуются.

Ход упражнения: Участники уходят по очереди. Пусть каждый из них попрощается с остальными каким-нибудь оригинальным способом, который до этого никто не использовал: скажет что-нибудь особенное, пошлет воздушный поцелуй, сделает книксен и т.д.

Занятие 8.

Упражнение «Выявление соответствия индивидуального и общего мнения».

Цель: выявление соответствия индивидуального и общего мнения.

Время: 15 минут.

Материалы: не требуются.

Ход упражнения:

1. Все участники сидят в кругу. Одному из них предлагается пересадить всех, учитывая цвет глаз: от светлоглазых до темноглазых. Никто не имеет права корректировать его мнение в ходе выполнения задания. После того как задание выполнено, другому предлагается скорректировать полученную комбинацию по-своему. Затем то же самое предлагается выполнить следующему желающему. Чаще всего кто-нибудь высказывает мысль о том, что у каждого свое видение, и сколько бы ни было «корректоров», каждый внесет свои изменения: «Каждый видит по-своему». Если же к этому выводу никто сам не приходит, руководитель задает наводящий вопрос.

2. Предлагается одному участнику пересадить всех в соответствии с тембром голоса. Каждый участник произносит „своим голосом" свое имя.

Прослушав эти голоса, ведущий должен рассадить всех, следуя принципу — от самого высокого голоса до самого низкого. Затем выбирается (или вызывается сам) еще один участник и корректирует расстановку участников по тембру голоса. Чаще всего не требуется большого количества экспериментов, так как всем становится очевидно, что каждый «слышит по-своему». Таким образом, демонстрируется оригинальность зрительного и слухового восприятия.

3. Далее проверяется еще один канал восприятия — прикосновение. Почти всегда участниками высказывается опережающее мнение об индивидуальности и этого канала восприятия. Но упражнение все-таки следует провести,

поскольку оно дает еще и терапевтический эффект.

Предлагается расставить участников „по теплоте рук" (желательно для выполнения упражнения выбрать самых стеснительных детей). 1-й участник берет в свои руки поочередно руки остальных (или пожимает руки в виде приветствия), а затем рассаживает всех по принципу „руки теплее—холоднее". 2-й участник корректирует расположение участников в ряду.

В заключение всем участникам предлагается занять место, на котором ему хочется сидеть в данный момент. Предлагается обсудить, как при существовании индивидуального восприятия людям удастся решать проблемы общения. Нужно подвести участников к принципам общения: «Каждый имеет право чувствовать, видеть, слышать, думать по-своему; каждый обязан признавать это право за окружающими».

Упражнение «Мои права».

Цель: познакомить с правами личности, формирование навыков уверенного поведения благодаря использованию понятия прав.

Время: 25 минут.

Материалы: не требуются.

Ход упражнения. Ведущий спрашивает, с чем связано уверенное, неуверенное и грубое поведение. Задача этого разговора – подвести школьников к понятию прав человека, соблюдение которых способствует его уверенности в себе. Затем школьникам предлагается, разбившись на 3–4 группы, написать "Декларацию о правах старшеклассника". На выполнение задания дается 10–12 минут. После этого начинает работать «Конституционная комиссия» по

выработке общей Декларации. Ведущий вводит правила, на основании которых «Конституционная комиссия» утверждает эти права. Эти критерии подростки могут выработать сами вместе с ведущим или он может предложить эти критерии сам.

К таким критериям относятся:

- 1) Твои права не должны ущемлять прав других людей.
- 2) Осуществление этих прав должно зависеть не от других людей, от тебя самого.

Далее в театрализованной форме проводится принятие прав, предложенных каждой из групп разработчиков. Остальные группы выполняют роль «Конституционной комиссии». Членам «группы разработчиков» дается право отстаивать свои предложения. Принятые предложения фиксируются на доске.

Затем ведущий зачитывает окончательный список. Он может делать это, играя роль Постоянного председателя Конституционной комиссии. Ведущий говорит о том, что такие «списки прав» составляли многие люди и знакомит подростков с некоторыми из таких списков. У детей с момента рождения, как и у всех людей, есть право быть такими, какие они есть.

Существуют личные права, которыми все могут пользоваться как механизмом защиты при разрешении всевозможных конфликтов. Эти права отличаются от юридических. За защитой своих личных прав мы не вправе обратиться к закону, а можем рассчитывать только на себя и свои собственные возможности. Но для этого надо знать, на что имеешь право.

Вы имеете право:

- иногда ставить себя на первое место;
 - просить о помощи и эмоциональной поддержке;
 - протестовать против несправедливого обращения или критики;
 - на свое собственное мнение и убеждения;
 - совершать ошибки, пока не найдете правильный путь;
 - предоставлять людям решать свои собственные проблемы;
 - говорить «нет, спасибо», «извините, НЕТ»
 - не обращать внимания на советы окружающих и следовать своим собственным убеждениям;
 - побыть одному (ой), даже если другим хочется вашего общества;
 - на свои собственные чувства — независимо от того, понимают ли их окружающие;
 - менять свои решения или избирать другой образ действий;
 - добиваться перемены договоренности, которая вас не устраивает;
- Вы никогда не обязаны:
- быть безупречным (ой) на 100%;
 - следовать за толпой;
 - любить людей, приносящих вам вред;
 - делать приятное неприятным людям;
 - извиняться за то, что были самим (ой) собой;
 - выбиваться из сил ради других;
 - чувствовать себя виноватым за свои желания;
 - мириться с неприятной ситуацией;
 - жертвовать своим внутренним миром ради кого бы то ни было;

- сохранять отношения, ставшие оскорбительными;
- делать больше, чем вам позволяет время;
- делать что–то, что на самом деле не можете сделать;
- выполнять неразумные требования;
- отдавать что–то, что на самом деле не хочется отдавать;
- нести на себе тяжесть чьего–то неправильного поведения;
- отказываться от своего «я» ради кого бы то или чего бы то ни было.

Заявляя о своих личных правах, надо помнить: они есть и у всех остальных людей. Учитесь уважать личные права других так же, как вы хотите, чтобы уважали ваши.

Упражнение «Когда я буду вспоминать о сегодняшнем дне...»

Цель: рефлексия, завершение занятия.

Время: 5 минут.

Материалы: не требуются.

Ход упражнения. Пусть каждый участник закончит фразу: "Когда я буду вспоминать о сегодняшнем дне, то вспомню в первую очередь..." Для выполнения этого упражнения можно взяться за руки.

Занятие 9.

Упражнение «Я не такой, как все, и все мы разные».

Цель: развитие способности детей к самопознанию и уверенности в себе.

Время: 20 минут.

Материалы: листы бумаги формата А4, цветные карандаши.

Ход упражнения. Подросткам предлагается в течение 5

минут с помощью цветных карандашей нарисовать или описать, что такое «радость». Подчеркивается, что рисунок может быть конкретным, абстрактным, каким угодно. После выполнения задания (которое не подписывается) все рисунки и описания вкладываются в «волшебный ящик», в котором желательно иметь примерно такое же количество рисунков и описаний. Все перемешивается, вытаскивается большая пачка, которую школьники рассматривают, передавая листки друг другу.

Ведущий просит ребят обратить внимание на различия в понимании и представлении понятия «радость». Проводится небольшое обсуждение и делается вывод о том, как по-разному люди понимают одни и те же вещи.

Затем листки вновь складываются в «волшебный ящик», перемешиваются, вытаскиваются и каждому предлагается найти свой листок. Проводится обсуждение, легко или трудно было это сделать, анализируется, почему.

Делается вывод о том, что каждый человек – особенный, неповторимый. Поэтому каждый человек незаменим, и это важное основание для того, чтобы он ощущал свою ценность.

Упражнение "Рекомендации"

Цель: создание условий для поиска своих сильных сторон, тренировка уверенного поведения в ситуации публичной презентации.

Время: 20 минут.

Материалы: листы бумаги формата А4, цветные карандаши.

Ход упражнения. Участникам нужно подготовить и предоставить рекомендацию, чтобы быть принятым в закрытый элитарный клуб. Подготовить такую рекомендацию

на самого себя. В ней нужно отразить свои главные достоинства, сильные стороны, представить себя как достойного оказаться в "элитарном клубе". На что именно обратить внимание, участники решают самостоятельно, но следует напомнить им, что речь должна идти о реальных, а не вымышленных фактах и достоинствах.

Анализ:

1. Какие презентации лучше всего запомнились, чем именно?

2. Если у кого-то возникли затруднения, то с чем они связаны, как их можно преодолеть?

Упражнение «После занятия я...»

Цель: создание условий для поиска своих сильных сторон, тренировка уверенного поведения в ситуации публичной презентации.

Время: 20 минут.

Материалы: листы бумаги формата А4, цветные карандаши.

Ход упражнения. Многие тренинги вынужденно или случайно грешат излишней аналитичностью: участники копаются в себе, анализируют себя, раскладывают себя по полочкам и т.д. Важно их "собрать в кучку". Для этого участников переключают с самоанализа на дальнейшие действия. Пусть каждый участник вкратце расскажет остальным, что он будет и как он будет это делать после того, как выйдет из дверей. Ведущий мягко подталкивает участников к тому, чтобы они старались сразу же в реальной жизни апробировать новые знания и умения.

Занятие 10.

Упражнение «Круг уверенности».

Цель: развитие внутренней уверенности в себе и своих силах.

Время: 15 минут.

Материалы: не требуются.

Ход упражнения. Представьте невидимый круг диаметром 60 сантиметров на полу примерно в полуметре от себя. Зайдите в этот круг и вспомните прекрасное время, когда вы были на «волне успеха». В этой ситуации максимально проявились все ваши способности. Всё было хорошо, удача сопутствовала вам. Развивайте полную визуальную, аудиальную и кинестетическую картину этого состояния. Отметьте для себя и запомните то, как вы видите, слышите и чувствуете окружающий мир в ситуации успеха. Как обычно уверенно звучит ваш голос, как устойчива и горда осанка. Представьте себя в наилучшем состоянии. Вернитесь из круга в нейтральное состояние. Запомните комплекс в «Круге уверенности». Этот комплекс станет ключом к уверенности и спокойствию, когда они вам будут необходимы. Когда возникнет особая ситуация, требующая уверенности, войдите в своих мыслях в этот круг.

Упражнение "Абстрактная живопись"

Цель: Формирование креативности участников, и уверенного поведения в ситуации представления публике результатов своего труда.

Время: 20 минут.

Материалы: листы бумаги А4, цветные карандаши, фломастеры.

Ход упражнения. Участники получают по листу бумаги формата А4. Их просят взять карандаш или фломастер, закрыть глаза и разрисовать это лист таким образом, чтобы на

нём не осталось свободного пространства, карандаш побывал во всех углах (1–2 минуты). Потом участников просят открыть глаза, внимательно взглядеться в получившиеся каракули, придумать, на что они похожи, и дорисовать их таким образом, чтобы вышло осмысленное изображение (6–10 минут). Заключительный этап – презентация авторами своих работ перед группой (1 минута на каждого человека).

Анализ: Какие рисунки запомнились, показались наиболее интересными, чем именно? Какие психологические качества требуются, чтобы успешно справиться с таким заданием? Где в жизни пригодятся эти качества?

Упражнение «Все у меня в руках!»

Цель: подведение итогов, рефлексия.

Время: 10 минут.

Материалы: плакат с изображением ладони, листы формата А4, карандаши.

Ход упражнения: на доску прикрепляется плакат с изображением ладони. Большой палец – «Над этой темой я хотел(а) бы еще поработать», указательный – «Здесь мне были даны конкретные указания», средний – «Мне здесь совсем не понравилось», безымянный – «Психологическая атмосфера», мизинец – «Мне здесь не хватало...». Участники рисуют на листах бумаги свою руку и вписывают внутри контура свои ответы на эти вопросы. Затем листы вывешиваются, и всем участникам предоставляется время для знакомства с ответами друг друга. В круге обсуждаются результаты работы.

Предполагаемый результат.

1. В отношении образовательного процесса в целом:

Увеличение эффективности образовательного процесса,

выражающееся:

- в повышении психологического комфорта учащихся на уроках и, как следствие, в активизации потребности в получении новой информации;

- появление «желания учиться» и потребности в учении;

- в более быстром овладении УУД при тех же прилагаемых усилиях или же с их уменьшением.

Улучшение качества образовательного процесса за счет:

- оптимизации образовательных программ;

- улучшения методического и дидактического сопровождения, отталкиваясь от потребностей участников образовательного процесса.

2. В отношении учащихся:

- развитие эмоциональной устойчивости;

- повышение психологической грамотности;

- повышение толерантности в отношении своих сверстников;

- содействие в личностном росте и профессиональной ориентации;

- формирование личностных ценностно–смысловых ориентиров и установок.

В результате реализации программы предполагаются изменения по следующим признакам:

Качественные признаки:

1. Особенности поведения учеников старших классов в стрессовых ситуациях.

2. Особенности эмоциональных реакций учеников старших классов на конфликтные ситуации.

3. Особенности копинг–стратегий учащихся старших классов.

«Программа формирования эмоциональной
устойчивости старшеклассников в период подготовки к ЕГЭ»
(в соавторстве с Таушкановой Е.С.)

В виду того, что Единая Государственная экзамен (далее ЕГЭ) как форма экзамена появились сравнительно недавно и ввиду внедрения каждый год меняются требования к проведению экзамена, и с тем, что такая форма проведения экзамена для многих выпускников является непривычной и пугающей. Все это привело к необходимости создания тренинговой программы, позволяющей помочь ученику более эффективно подготовиться к экзамену и справиться с волнением.

Программа разработана на основе программы занятий по подготовке учащихся к выпускным экзаменам с элементами психологического тренинга Е.В. Гуськовой и Г.Н. Будневич, программы "Путь к успеху" Н. Стебеневой, Н. Королевой.

Программа разработана на основе программы занятий по подготовке учащихся к выпускным экзаменам с элементами психологического тренинга Е.В. Гуськовой и Г.Н. Будневич, программы "Путь к успеху" Н. Стебеневой, Н. Королевой.

Цель: отработка стратегии и тактики поведения в период подготовки к единому государственному экзамену; обучение навыкам саморегуляции, самоконтроля; повышение уверенности в себе, в своих силах.

Методы: групповая дискуссия, игровые методы, медитативные техники.

Задачи:

1. Повышение сопротивляемости стрессу, отработка

навыков уверенного поведения.

2. Развитие эмоционально-волевой сферы, развитие чувства эмпатии, внимания к себе и доверия к окружающим.

3. Развитие навыков самоконтроля с опорой на внутренние резервы.

4. Помощь в осознании собственной ответственности за поступки, в анализе своих установок.

5. Обучение навыкам конструктивного взаимодействия.

Условия проведения: класс или любое другое просторное, хорошо освещенное помещение. Группа формируется из учащихся одного класса.

ЗАНЯТИЕ 1

Материалы: магнитофон с записями, ватман, различные изобразительные средства, белая бумага формата А4, мягкая игрушка.

1. Упражнение «Назови меня»

Цель: развитие чувства принадлежности к группе; сближение друг с другом.

Время: 10 минут.

Инструкция: Сейчас этот веселый мяч побежит по вашим рукам. Тот, у кого он окажется, должен назвать свое имя. Как только круг завершится, мяч покатится обратно, в другую сторону, и вы должны назвать имя, которым вас будут называть участники группы в период всего тренинга. Желательно, чтобы имена не повторялись. А теперь напишите свои имена и оформите карточку-визитку.

Анализ упражнения:

Какие чувства вызвало у вас это упражнение?

Как вы думаете, для чего именно в начале первого дня тренинга мы провели это упражнение?

Что вы хотите пожелать на предстоящий тренинг?

2. Правила работы группы

Цель: формирование единого рабочего пространства и выработка правил поведения в группе на протяжении всего тренинга.

Время: 10 минут.

Инструкция: Представь себе, что ты — король или королева, а наша аудитория — твое королевство. Ты можешь устанавливать здесь любые правила, которые кажутся тебе разумными и которые мы будем соблюдать в течение всех тренинговых занятий, чтобы каждому было комфортно здесь, в нашей группе.

Какие правила ты введешь в своем королевстве? Придумай и напиши на листе список своих правил.

А теперь выработаем единые общегрупповые правила поведения. Вы мне будете говорить, а я буду записывать на листе ватмана.

Правила

Не опаздывать

Не перебивать

Не оценивать

Возможность помолчать

Конфиденциальность

Активность

Работа от начала до конца

Правило поднятой руки («один в эфире»)

Правило «Стоп»

3. Мини-лекция «Как готовиться к экзаменам»

Цель: сообщить в доступной форме об эффективных способах подготовки к экзаменам.

Время: 15 минут.

Как подготовиться психологически

— Начинай готовиться к экзаменам заранее, понемногу, по частям, сохраняя спокойствие.

— Если очень трудно собраться с силами и с мыслями, постарайся запомнить сначала самое легкое, а потом переходи к изучению трудного материала.

— Ежедневно выполняй упражнения, способствующие снятию внутреннего напряжения, усталости, достижению расслабления.

Что делать, если устали глаза?

В период подготовки к экзаменам увеличивается нагрузка на глаза. Если устали глаза, значит, устал и организм: ему может не хватить сил для выполнения экзаменационного задания. Нужно сделать так, чтобы глаза отдохнули.

Выполни два любых упражнения:

— посмотри попеременно вверх-вниз (25 секунд), влево — вправо (15 секунд);

— напиши глазами свое имя, отчество, фамилию;

— попеременно фиксируй взгляд на удаленном предмете (20 секунд), потом на листе бумаги перед собой (20 секунд);

— нарисуй квадрат, треугольник — сначала по часовой стрелке, потом в противоположную сторону.

Режим дня

Раздели день на три части:

— готовься к экзаменам 8 часов в день;

— занимайся спортом, гуляй на свежем воздухе, сходи на дискотеку потанцуй — 8 часов;

— спи не менее 8 часов; если есть желание и потребность, сделай себе тихий час после обеда.

Питание

Питание должно быть 3–4-разовым, калорийным и богатым витаминами. Употребляй в пищу грецкие орехи, молочные продукты, рыбу, мясо, овощи, фрукты, шоколад. Еще один совет: перед экзаменами не следует наедаться.

Место для занятий

Организуй правильно свое рабочее пространство. Поставь на стол предметы или картинку в желтой и фиолетовой тональности, поскольку эти цвета повышают интеллектуальную активность.

Как запомнить большое количество материала

Повторяй материал по вопросам. Вначале вспомни и обязательно кратко запиши все, что знаешь, и лишь затем проверь правильность дат, основных фактов. Читая учебник, выделяй главные мысли — это опорные пункты ответа. Научись составлять краткий план ответа отдельно на каждый вопрос на маленьких листочках. В последний день перед экзаменом просмотри листочки с кратким планом ответа.

Как развивать мышление

1. Хочешь быть умным — научись разумно спрашивать, внимательно слушать, спокойно отвечать и молчать, когда нечего больше сказать.

2. Знания невозможно приобрести без мыслительных усилий, но и само мышление невозможно без знаний.

3. Развивать мышление — это насыщать свой ум знаниями. Источники знаний могут быть самыми разнообразными: школа, книги, телевидение, люди. Они дают информацию о предметах и явлениях, о человеке.

4. Мышление начинается с вопросов. Все открытия сделаны благодаря вопросам «Почему?» и «Как?». Учись ставить вопросы и искать ответы на них.

5. Мышление активизируется тогда, когда готовые стандартные решения не дают возможности достичь желаемого результата. Поэтому для развития мышления важно формировать умение видеть предмет или явление с разных сторон, замечать новое в привычном.

6. Способность замечать в предмете или явлении различные признаки, сравнивать между собой предметы или явления — необходимое свойство мышления.

7. Чем большее число признаков, сторон объекта видит человек, тем более гибко и совершенно его мышление. Это умение можно тренировать в играх на сообразительность, в решении логических задач и головоломок.

8. Мышление и речь неразрывны. Непременное условие развития мышления — свободное изложение прочитанного, участие в дискуссиях, активное использование письменной речи, пересказ другому того, что не до конца понимаешь сам.

Некоторые закономерности запоминания

1. Трудность запоминания растет непропорционально объему. Большой отрывок учить полезнее, чем короткое изречение.

2. При одинаковой работе количество запоминаемого тем больше, чем выше степень понимания.

3. Распределенное заучивание лучше концентрированного. Лучше учить с перерывами, чем подряд, лучше понемногу, чем сразу

4. Эффективнее больше времени тратить на повторение по памяти, чем на простое многократное чтение.

5. Если работаешь с двумя материалами — большим и поменьше, разумно начинать с большего.

6. Во сне человек не запоминает, но и не забывает.

Упражнения для тренировки памяти

Упражнение «Утро»

Упражнение направлено на тренировку эмоциональной памяти, способности контролировать эмоциональные реакции, спонтанное проявление чувств.

Инструкция: Выберите утром 10 минут покоя. Продумайте порядок своих дел в течение дня. При этом отвечайте на такие задаваемые себе вопросы:

- Предполагаю, что наступающий день пройдет нормально. Смогу ли я выполнить все, что запланировано? Если нет, то, какие дела необходимо выполнить в первую очередь, какие дела наиболее важны, а что можно не делать?

- Какие неприятные ситуации ожидают меня? Неизбежны ли они? Если да, то, как я собираюсь вести себя в неприятной ситуации?

- Какие радости меня ожидают сегодня? Если никаких радостей не предвидятся, то, что я могу сделать с удовольствием, с охотой? Могу ли я это себе позволить сегодня?

- Обдумывание предстоящего дня заканчивается тем, что можно вспомнить несколько строк любимого стихотворения, любимой песенки, приятные переживания, комплименты в свой адрес и т.п.

Главное в этом упражнении – убежденность в том, что все зависит от Вас, от Вашей воли и решительности».

Упражнение «Вечерний взгляд назад»

Упражнение направлено на тренировку долговременной

памяти и обеспечение эмоционального равновесия.

Инструкция: Вечером, перед сном вспомните весь прошедший день: от подъема до настоящей минуты. Этот обзор должен быть образным и протекать перед глазами, как фильм. Важно при этом оставаться наблюдателем дневных событий и самого себя. Вы видите себя читающим учебник, разговаривающим с друзьями по телефону, отвечающим на вопросы родителей и т.п. При этом воспоминания о событиях должны идти по порядку.

Главная установка в этом упражнении – отделение самого себя от себя, а также от окружающих людей, вещей. Взгляд на себя как на постороннего участника событий.

ЗАНЯТИЕ 2

1. Кинезиологические упражнения

Цель: стимуляция познавательных способностей.

Инструкция: Большим и указательным пальцами одной руки с силой сдавливаем фалангу каждого пальца другой руки, начиная с ногтевой фаланги, сначала в тыльно-ладонной, затем в межпальцевой плоскости. Потом меняем руки.

Большим пальцем правой руки нажимаем на середину левой ладони. С ощутимым нажимом совершать круговые движения от центра ладони к периферии, по спирали с выходом на большой палец. Затем то же другой рукой.

Цель: развитие координации движений.

Инструкция:

Вытяните вперед руку с раскрытой ладонью. Попробуйте прижать к ладони мизинец, остальные пальцы должны быть развернуты.

Вращайте руку справа налево и одновременно ногу в

противоположную сторону. Затем другую руку и ногу.

Положите руки на колени крест-накрест, по команде надо хлопнуть в ладоши, потом опять хлопнуть и поменять руки.

Отдать честь правой рукой, а левую одновременно вытянуть вперед с оттопыренным большим пальцем, сказав при этом: «ВО». Затем хлопнуть в ладоши и проделать то же самое, но быстро сменив руки.

Цель: развитие зрительной памяти.

1. Ведущий чертит на листке две незамысловатые линии разного цвета в течение пяти секунд. Показывает остальным играющим свой рисунок. Все дружно как можно точнее его копируют. Повторить 4–5 раз, причем рисунок должен с каждым разом становиться чуть сложнее и, если нужно, на его рассматривание и копирование дается больше времени.

2. Ведущий рисует на доске одну за другой (стирая поочередно) 3 геометрические фигуры (например: круг, треугольник, квадрат). Каждая из них демонстрируется секунд семь, затем стирается, и на ее месте рисуется новая. Просмотрев все фигуры, участники должны в течение 5 минут на своем листке бумаги восстановить по памяти увиденное. При повторном использовании задания рекомендуется его усложнить, увеличивая количество нарисованных фигур.

2. Дискуссия в малых группах

Цель: закрепление лекционного материала по подготовке к экзаменам.

Время: 25 минут.

Техника проведения: участники разбиваются на 4 малые группы, выбирают секретаря, спикера, таймера и

председателя.

Функции председателя: следить за тем, чтобы группа не отклонялась от темы обсуждения, соблюдала принципы «мозгового штурма»; поощрять участие каждого.

Функции секретаря: записывать идеи, предложения разборчиво, аккуратно; использовать ключевые слова и фразы членов группы.

Функции спикера: излагать ясно, кратко и лаконично идеи и предложения, выдвинутые группой.

Функции таймера: следить за временем, отведенным на дискуссию.

Ведущий объясняет группе значение понятия «мозговой штурм» и его принципы:

— Выработайте как можно больше идей.

— Все идеи записываются.

— Ни одна идея не отрицается.

— Ни одна идея не обсуждается, для них еще придет время.

Материал: 4 листа ватмана, фломастеры.

Инструкция: Я приветствую вас в нашем дискуссионном клубе! Для работы предлагаю разделиться на 4 малые группы. При формировании групп будем использовать следующую технику деления: утро — день — вечер — ночь.

Предлагаю вам задания для обсуждения.

Задание 1-й группе: как лучше подготовиться к экзаменам?

Задание 2-й группе: как организовать рабочее место для подготовки к единому государственному экзамену?

Задание 3-й группе: как организовать день накануне экзамена?

Задание 4-й группе: что нужно сделать, чтобы успешно сдать экзамен?

Постарайтесь работать продуктивно, соблюдая правила ведения мозгового штурма и «Королевские правила группы». На обсуждение дается 2 минуты.

Просим спикеров доложить выработанные групповые идеи по обсуждаемым вопросам.

3. Упражнение «Повтори за мной».

Цель: развитие факторов, влияющих на успешность приема и передачи информации.

Время: 15 минут.

Инструкция: Встаньте в круг, сейчас под веселую музыку мы потанцуем, но делать это будем так: вначале каждый выполнит какое-нибудь движение, а по моему хлопку надо выполнять движение соседа справа. Если все будут внимательны, то движение каждого, пройдя по кругу, вернется к своему «автору».

Анализ:

Какое у вас настроение?

К кому вернулось его движение?

Изменилось оно или нет?

Покажите, какое движение было первоначальным?

4. Упражнение «Найди свою звезду»

Цель: возможность расслабиться и набраться оптимизма, уверенности в себе.

Время: 20 минут

Инструкция: Сядьте в круг и закройте глаза. Сделайте три глубоких вдоха и выдоха... (звучит музыка).

А теперь представьте себе звездное небо. Звезды большие и маленькие, яркие и тусклые. Для одних это одна

или несколько звезд, для других — бесчисленное множество ярких светящихся точек, то удаляющихся, то приближающихся на расстояние вытянутой руки.

Посмотрите внимательно на звезды и выберите самую прекрасную звезду. Быть может, она похожа на вашу мечту детства, а может быть, она вам напомнила о минутах счастья, радости, удачи, вдохновенья?

Еще раз полюбуйтесь своей звездой и попробуйте до нее дотянуться. Старайтесь изо всех сил! И вы обязательно достанете свою звезду. Снимите ее с неба и бережно положите перед собой, рассмотрите поближе и постарайтесь запомнить, как она выглядит, какой свет излучает.

А теперь проведите ладонями по коленям, вниз к ступням ног, и сладко потянитесь, откройте глаза, возьмите лист бумаги, цветные карандаши и нарисуйте свою звезду. Вырежьте и прикрепите ее на наше звездное небо.

И теперь звезды будут нам светить каждое тренинговое занятие, излучая добро, дружбу, взаимопомощь, поддержку. А на последнем занятии вы их заберете с собой, они вас поведут дорогой знаний и будут сопровождать на всех экзаменах и дальше по жизни. Посмотрите внимательно на звезды: среди них нет ни одной одинаковой. Они все разные, как и мы с вами.

5. Упражнение «Итоги дня»

Цель: получение обратной связи от участников группы о прошедшем дне тренинга.

Время: 10 минут.

Инструкция: Сядьте удобнее. Сейчас мы с вами поиграем в игру «Паутина», будем делиться впечатлениями от сегодняшнего занятия и высказывать пожелания всем

участникам группы. Когда кто-то будет говорить, прошу вас сидеть и внимательно слушать, не перебивая и не разговаривая, уважая своих одноклассников.

Анализ:

Что принес вам первый тренинговый день?

Каковы ваши впечатления от сегодняшнего занятия?

Какие открытия вы сделали для себя?

Что возьмете на вооружение и будете использовать в дальнейшем?

ЗАНЯТИЕ 3

Материалы: магнитофон с записями, ватман, различные изобразительные средства, белая бумага формата А4, большая шкатулка, бланки к проведению тестов и методик, карандаш.

1. Упражнение «Приветственное письмо»

Цель: положительный настрой, повышение групповой сплоченности, развитие чувства эмпатии.

Время: 5 минут.

Инструкция: Я предлагаю вам написать свои приветствия на листах бумаги и положить их в шкатулку. А теперь я их перемешаю, и вы получите уже другое приветствие, которое прочитаете группе и оставите себе на память о нашей сегодняшней встрече.

Анализ:

Трудно ли было написать приветствие?

Как вы себя чувствовали, когда зачитывали ваше приветствие?

Готовы ли вы продолжать наше тренинговое занятие?

2. Упражнение «Молодец!»

Цель: формирование уверенного поведения в момент

стресса.

Время: 10 минут

Инструкция: Вам необходимо разделиться на две группы по принципу: внешний — внутренний. А теперь я расскажу, что вы будете делать. Образуйте два круга: один внутренний, а другой внешний. Участники внешнего круга должны найти себе партнера из внутреннего, встать друг напротив друга и по моему сигналу по очереди начать говорить о своих достижениях. Тот, кто слушает, загибает пальцы и произносит фразу на каждое сказанное достижение партнера: «А это ты молодец! Раз! А это ты молодец! Два!» И так далее. Если вы думаете о себе только плохо, все равно мужественно утверждайте о себе только хорошее.

Если кто-нибудь из вас почувствует смущение или неуверенность при выполнении этого упражнения, скажите про себя: «Я люблю себя, я уникален и неповторим! Я люблю себя, я уникален и неповторим!»

Всякий раз, когда вам приходят в голову негативные оценки в свой адрес, вспомните о том, что вам еще нужно развиваться и развиваться и, естественно, вы пока еще не можете быть совершенны.

По моему сигналу внутренний круг остается на месте, а участники внешнего круга делают шаг влево и меняют партнеров. Игра продолжается.

Анализ:

Много ли хорошего вы вспомнили про себя?

Говорите ли вы иногда себе: «Это у меня хорошо получилось!»?

Что вы говорите о себе, если сделали грубую ошибку?

Почему так важно говорить хорошее о самом себе?

Чему вы научились у своего партнера?

3. Упражнение «Чего я хочу достичь»

Цель: настроить на успех, развивать актерский талант.

Время: 15 минут.

Инструкция: Посидите несколько мгновений в тишине и подумайте о том, чего бы вы хотели достичь? Чему вам хотелось бы научиться? Подумайте, как вы могли бы без слов, с помощью мимики и жестов, рассказать группе об этом? Задача остальных: догадаться, о чем идет речь.

Анализ:

Трудно ли было выбрать важную цель?

Как вы себя чувствовали, когда рассказывали без слов о своей цели?

Верите ли вы, что сможете достичь этой цели? Что нужно сделать для этого?

Чему вы научились, узнав о том, к чему стремятся другие участники?

Не слишком ли глобальны ваши цели? Или, может быть, слишком мелкие? Или как раз достижимые?

ЗАНЯТИЕ 4.

1. Мини-лекция «Как вести себя во время экзаменов»

Цель: познакомить выпускников с правилами поведения до и во время экзамена.

Время: 15 минут.

Одежда должна быть спокойных тонов. Постарайтесь избегать чересчур ярких, кричащих цветовых сочетаний в одежде, слишком вызывающих деталей костюма, чтобы не спровоцировать отрицательных эмоций у людей, с которыми предстоит вступить в контакт во время экзамена. Всегда помните о чувстве меры. Ничего лишнего! А вот после

экзамена — все что хотите.

Рекомендации по поведению до и в момент экзамена

1. За день до начала экзамена постарайся ничего не делать. Если ты чего-то не доучил, лучше не пытайся. «Перед смертью не надышишься». Отдыхай, развлекайся и постарайся забыть о предстоящем экзамене.

2. Перед экзаменом обязательно хорошо выспись.

3. И вот ты перед дверью класса. Успокойся! Скажи несколько раз: «Я спокоен! Я совершенно спокоен». Иди отвечать в первых рядах. Чем дольше ты не будешь заходить и оставаться в окружении переживающих одноклассников, тем больше будет нагнетаться напряжение, чувство неуверенности, страха.

4. Приведи в порядок свои эмоции, соберись с мыслями.

5. Смело входи в класс с уверенностью, что все получится.

6. Сядь удобно, выпрями спину. Подумай о том, что ты выше всех, умнее, хитрее и у тебя все получится. Сосредоточься на словах «Я спокоен, я совершенно спокоен». Повтори их не спеша несколько раз. Мысли отгонять не стоит, так как это вызовет дополнительное напряжение. В завершение сожми кисти в кулаки.

7. Выполни дыхательные упражнения для снятия напряжения:

— сядь удобно,

— глубокий вдох через нос (4–6 секунд),

— задержка дыхания (2–3 секунды).

8. Слушай внимательно, чтобы не отвлекаться в дальнейшем и не задавать лишних вопросов об оформлении тестирования. Тебе все объяснят: как заполнить бланк,

какими буквами писать, как кодировать номер школы и т.д.

9. Постарайся сосредоточиться и забыть об окружающих. Для тебя существуют только часы, регламентирующие время выполнения теста, и бланк с заданием. Торопись не спеша. Читай задания до конца. Спешка не должна приводить к тому, что ты поймешь задание по первым словам, а концовку придумашь сам.

10. Просмотри все вопросы и начни с тех, в ответах на которые ты не сомневаешься. Тогда ты успокоишься и войдешь в рабочий ритм. В любом тесте есть вопросы, ответы на которые ты прекрасно знаешь, только соберись с мыслями.

11. Когда приступаешь к новому заданию, забудь все, что было в предыдущем, — как правило, задания в тестах не связаны друг с другом.

12. Действуй методом исключения! Последовательно исключай те ответы, которые явно не подходят.

13. Если ты сомневаешься в правильности ответа, тебе сложно сделать выбор. Доверься своей интуиции!

14. Оставь время для проверки своей работы хотя бы для того, чтобы успеть пробежать глазами и заметить явные ошибки.

15. Стремись выполнить все задания, но помни, что на практике это нереально. Ведь тестовые задания рассчитаны на максимальный уровень трудности, а для хорошей оценки достаточно одолеть 70% заданий.

Поведение во время ответа:

Если экзаменатор — человек энергичный, то твой вялый, тихий ответ с большим количеством пауз может его разочаровать.

Если же экзаменатор — человек спокойный, уравновешенный, ты рискуешь вызвать у него неосознанное неудовольствие слишком оживленной мимикой, жестикуляцией и громким голосом.

Никогда не забывай о необходимости соблюдения чувства меры. Ничего лишнего!

2. Упражнение «Я хвалю себя за то, что...»

Цель: развитие эмпатии, повышение самооценки.

Время: 10 минут.

Инструкция: Я вам предлагаю похвалить себя за что-нибудь. Сейчас наступило время, когда хочется, чтобы больше хвалили, но это происходит так редко. И у вас есть сейчас возможность похвалить себя за что хотите! Итак, продолжите фразу «Я хвалю себя за то, что...»

Анализ:

Трудно ли было хвалить себя?

Какие чувства вы испытали при этом?

3. Дискуссия в малых группах

Цель: закрепление лекционного материала по подготовке к экзаменам.

Время: 25 минут.

Техника проведения: участники разбиваются на 4 малые группы, выбирают секретаря, спикера, таймера и председателя.

Каждой группе дается задание для обсуждения.

Материал: 4 листа ватмана, фломастеры.

Задания для обсуждения

Задание 1-й группе: плюсы и минусы в поведении во время экзамена.

Задание 2-й группе: как сосредоточиться во время

экзамена.

Задание 3-й группе: как избежать неудачи во время экзамена.

Задание 4-й группе: как расположить к себе преподавателя во время экзамена.

Инструкция: Постарайтесь работать продуктивно, соблюдая правила ведения мозгового штурма и «королевские правила группы». На обсуждение дается 2 минуты. Итак, начали.

Просим спикеров доложить выработанные групповые идеи по обсуждаемым вопросам.

ЗАНЯТИЕ 5.

Материалы: магнитофон с записями, ватман, различные изобразительные средства, белая бумага формата А4, бланки к проведению тестов и методик, мягкая игрушка «Солнышко».

1. Упражнение «Привет и комплимент в подарок»

Цель: развитие коммуникативных умений, воображения, групповой сплоченности, сотрудничества.

Время: 15 минут.

Инструкция: Как только я включу музыку, вы будете передвигаться по аудитории, подходить друг к другу, устанавливать контакт глаз, здороваться, дарить комплименты, записывая их на листе тому, кому они адресованы. После выполнения упражнения каждый зачитывает все подаренные ему комплименты.

Анализ:

Трудно ли было дарить комплименты?

Что лучше — дарить или получать?

Ваше состояние после выполнения упражнения?

2. Упражнение «Дорисуй и передай»

Цель: снятие психофизического напряжения, сплочение группы.

Время: 10 минут.

Инструкция: Возьмите по листу белой бумаги и выберите самый приятный цвет карандаша. Как только я хлопну в ладоши, вы начнете рисовать что хотите. По хлопку передадите свой лист вместе с карандашом соседу слева, тот дорисовывает. Затем я опять хлопаю в ладоши, и лист передается дальше по кругу до тех пор, пока не вернется назад к хозяину.

Может, кто-то из вас хочет дополнить свой рисунок, а может быть, изменить что-то в нем или нарисовать новый?

Анализ:

Понравилось ли вам то, что получилось?

Поделитесь своими чувствами, настроением.

Трудно ли было поддержать тему рисунка другого человека?

3. Упражнение «Список черт»

Цель: помочь выпускникам поверить в свои силы, глубже узнать себя, исправить те черты характера, которые мешают плодотворной деятельности.

Время: 10 минут.

Инструкция: Быстро просмотрите следующий список черт. Используйте метку «плюс» (+) для тех черт, которые соответствуют вашему мнению о себе. Используйте «минус» (–), чтобы отметить черты, не свойственные вам, и знак вопроса (?), если не уверены в ответе.

Черты характера “+” “–”

“?” Какие черты вы хотели бы изменить?

Нравлюсь себе
Остерегаюсь других или обижен
Люди могут доверять мне
Всегда сохраняю доброе выражение лица
Обычно высказываю правильное мнение
Часто поступаю неправильно
Люди любят быть около меня
Владею собой
Жизнь мне нравится
Не умею сдерживаться
Не нравлюсь себе
Думаю сам за себя
Теряю время зря
Компетентен в своей профессии
Не могу найти приложения своим силам
Обычно высказываю ошибочное мнение
Люди мне нравятся
Не развиваю своих способностей
Не люблю находиться среди людей
Недоволен собой
Завишу от чужого мнения
Использую свои способности
Знаю свои чувства
Не понимаю себя
Чувствую себя скованным
Люди избегают меня
Хорошо использую время
Анализ:

Расскажите, какие черты вы хотели бы в себе изменить и почему?

ЗАНЯТИЕ 6.

1. Мини-лекция «Способы снятия нервно-психического напряжения»

Цель: познакомить с понятием саморегуляции и предложить эффективные способы снятия нервно-психического напряжения.

Время: 10 минут.

Способы снятия нервно-психического напряжения

1. Релаксация — напряжение — релаксация — напряжение и т.д.

2. Спортивные занятия.

3. Контрастный душ.

4. Стирка белья.

5. Мытье посуды.

6. Пальчиковое рисование (ложка муки, ложка воды, ложка краски). Кляксы. Потом поговорить о них.

7. Скомкать газету и выбросить ее.

8. Соревнование: свое напряжение вложить в комканье газетного листа, сделать этот комок как можно меньше и закинуть подальше.

9. Газету порвать на мелкие кусочки, «еще мельче». Затем выбросить на помойку.

10. Слепить из газеты свое настроение.

11. Закрасить газетный разворот.

12. Громко спеть любимую песню.

13. Покричать то громко, то тихо.

14. Потанцевать под музыку, причем как спокойную, так и «буйную».

15. Смотреть на горящую свечу.

16. Вдохнуть глубоко до 10 раз.

17. Погулять в лесу, покричать.

18. Посчитать зубы языком с внутренней стороны.

2. Упражнение «Прощай, напряжение!»

Цель: обучить снимать напряжение приемлемым способом.

Время: 10 минут.

Инструкция: Сейчас мы с вами посоревнуемся. Возьмите газетный лист, скомкайте его и вложите в это все свое напряжение. Закиньте подальше.

Анализ:

Как вы себя чувствуете?

Расстались ли вы со своим напряжением?

Ощущения до и после упражнения.

3. Дискуссия в малых группах

Цель: помочь участникам лучше понять себя, разобраться в своих чувствах, взглядах.

Время: 25 минут.

Материал: 4 листа ватмана, фломастеры.

Инструкция: Разделитесь на 4 малые группы по принципу: море — озеро — река — ручей.

Выберите таймера, секретаря, спикера, председателя. Сейчас я вам раздам вопросы для обсуждения. Используйте при проведении дискуссии принципы мозгового штурма и соблюдайте правила группы. На работу вам дается 2 минуты.

Задание 1-й группе: составьте портрет человека, уверенного в себе, своих силах.

Задание 2-й группе: какими способами улучшить свое самочувствие, поднять настроение?

Задание 3-й группе: как снять напряжение, возникшее на экзамене?

Задание 4-й группе: как справиться с волнением перед входом в класс, во время подготовки и при ответе на экзамене?

А теперь я попрошу спикеров доложить о групповых идеях, выработанных в ходе обсуждения.

4. Упражнение «Ааааа и Иииии»

Цель: развитие позитивного образа «Я»; поднять настроение, вселить оптимизм.

Время: 10 минут.

Техника проведения: участники группы стоят в кругу.

Энергия из звука «Аааааа»

Инструкция: Я хочу помочь вам наполнить себя свежей силой. Встаньте и сделайте очень глубокий выдох, выдохните. Затем наберите полные легкие воздуха и выдохните со звуком. Пропойте во все время выдоха долгое «Аааааа». Представьте себе, что при этом из вас вытекают ощущения усталости, утомления, скуки. А на вдохе представьте себе, что вдыхаете вместе с воздухом веселые и радостные мысли. На каждом выдохе повторяйте звук «Аааааа» все громче и громче, пока вся ваша усталость и неприятные ощущения не покинут вас полностью... (1 минута.)

Энергия из звука «Ииииии»

Инструкция: На минутку встаньте со своего места и превратитесь в сигнальную сирену машины «Скорой помощи». Положите руку себе на голову и произнесите громкий высокий протяжный звук «Ииииии». Постарайтесь почувствовать, как ваша голова начинает дрожать от этого звука... А теперь на самом деле попробуйте прокричать этот звук подобно сигнальной сирене, произнося его то ниже, то

выше. Через некоторое время вы заметите, что тем самым сохранили свои силы... (30 секунд.)

В некоторых случаях вы можете поэкспериментировать с другими гласными звуками, чтобы почувствовать, какие звуки придают больше бодрости и сил. Вы можете играть в сигнальную сирену со звуками «Ааааа», «Иииии», «Ооооо» или «Ууууу». Важно, чтобы все эти звуки в ходе упражнения пелись то ниже, то выше.

Анализ:

Расскажите о вашем состоянии.

5. Игра «Стряхни»

Цель: избавиться от негативного, ненужного, мешающего и неприятного.

Время: 10 минут.

Инструкция: Я хочу показать вам, как можно легко и просто привести себя в порядок и избавиться от неприятных чувств. Порой мы носим в себе большие и маленькие тяжести, что отнимает у нас много сил. Например, кому-нибудь из вас может прийти в голову мысль: «Опять у меня не получилось. Я не смогу хорошо подготовиться к экзамену». Кто-то настраивает себя на то, что не сдаст экзамен, наделает кучу ошибок и обязательно получит двойку. А кто-то может сказать себе: «Я не такой умный, как другие. Что мне зря стараться?»

Встаньте так, чтобы вокруг вас было достаточно места. И начните отряхивать ладони, локти и плечи. При этом представляйте, как все неприятное — плохие чувства, тяжелые заботы и дурные мысли о самих себе — слетает с вас, как с гуся вода. Потом отряхните свои ноги от носков до бедер. А затем потрясите головой.

Будет еще полезнее, если вы будете издавать при этом какие-нибудь звуки... Теперь отряхните лицо и прислушайтесь, как смешно меняется ваш голос, когда трясется рот. Представьте, что весь неприятный груз с вас спадает и вы становитесь все бодрее и веселее, будто заново родились.

Ваше самочувствие после выполнения упражнения?

ЗАНЯТИЕ 7

Материалы: магнитофон с записями, ватман, различные изобразительные средства, белая бумага формата А4, бланки к проведению тестов и методик, мягкая игрушка «Колобок».

1. Упражнение «Групповое приветствие»

Цель: развитие коммуникативных навыков, группового взаимодействия, выявление лидерских тенденций, снятие напряжения.

Время: 10 минут.

Инструкция: Начнем сегодняшний день с того, что разобьемся на 4 малые группы по принципу: зима, весна, лето, осень. Задача каждой группы — придумать приветствие и при помощи мимики и жестов показать другим группам.

Анализ:

Насколько вам понравилось упражнение?

Как ваша группа справилась с заданием?

Быстро ли созрел замысел способа приветствия?

Кто из группы предложил идею, каким способом приветствовать?

Какое приветствие вам понравилось больше всего?

Что вы чувствовали, когда приветствовали друг друга особым образом?

2. Упражнение «Откровенно говоря»

Цель: укрепить групповое доверие к окружающим, снять внутреннее напряжение, страхи, быть откровеннее.

Время: 15 минут.

Материал: карточки с незаконченными предложениями.

Инструкция: Перед вами в центре круга лежит стопка карточек. Сейчас каждый из вас по очереди будет выходить и брать по одной карточке, на которой написана незаконченная фраза. Вам нужно сразу же, не раздумывая, закончить фразу. Постарайтесь быть предельно откровенными и искренними. Если члены группы почувствуют неискренность кого-либо из участников, ему придется взять другую карточку с новым текстом и ответить еще раз.

Примерное содержание карточек:

Откровенно говоря, когда я думаю о предстоящих экзаменах...

Откровенно говоря, когда я готовлюсь к экзаменам...

Откровенно говоря, когда я забываю о предстоящем экзаменационном стрессе...

Откровенно говоря, когда я прихожу домой...

Откровенно говоря, когда я думаю о переживаниях моих родителей относительно предстоящих экзаменов...

Откровенно говоря, когда у меня свободное время...

Откровенно говоря, когда я гуляю на улице или иду на дискотеку...

Откровенно говоря, когда я волнуюсь...

Откровенно говоря, когда я не могу собраться с мыслями...

Откровенно говоря, когда я слышу об этих экзаменах...

Откровенно говоря, когда я прихожу на консультацию...

Откровенно говоря, когда я участвую в тренинге...

Анализ: Трудно ли было заканчивать предложенные фразы?

Узнали ли вы что-нибудь новое об участниках группы?

Каковы ваши жизненные важнейшие цели на настоящий момент?

3. Упражнение «Друг к дружке»

Цель: формирование доброго, внимательного отношения друг к другу, развитие тактильного восприятия.

Время: 10 минут.

Инструкция: Вам необходимо свободно перемещаться по аудитории и выполнять мои команды. Когда я скажу: «Друг к дружке», — вы должны найти себе пару. После того как вы найдете пару, я дам задания.

Итак, начали: «Друг к дружке!» Теперь пожмите друг другу руку, прикоснитесь друг к другу — нога к ноге, нос к носу, голова к голове, ухо к уху, щека к щеке и пр.

Снова двигайтесь по залу и ищите новую пару. Игра продолжается в новых парах.

Анализ: Поделитесь своим настроением.

На что направлена данная игра?

С кем и когда можно ее применять?

ЗАНЯТИЕ 8.

1. Мини-лекция «Как справиться со стрессом»

Цель: осветить теоретические аспекты и рекомендовать упражнения на нейтрализацию и снятие стресса.

Время: 15 минут.

В литературе много пишут о причинах возникновения стрессов. Это чувство вины, утрата ценностей, ненависть к учебе и т.д.

Многие ненавидят школу, которая становится серьезным

стрессогенным фактором. Что делать? Выход следующий: меняйте стиль жизни, меняйтесь сами!

Хочется привести слова Уолтера Рассела: «Если делать то, что вы ненавидите, из-за ненависти в организме начинают вырабатываться разрушительные токсины, и в результате этого вы начинаете страдать от хронического переутомления или заболеваете. Вам нужно любить все, что вы делаете. Или, иначе, делайте то, что можете делать с любовью. Так гласит древняя восточная мудрость. Делайте все с радостью, делайте все самым лучшим из известных вам способов. Любовь к учебе, урокам, которые вам придется выполнять, пополнит запас физических и душевных сил, спасет от утомления, от болезни, известной под названием «скука».

Обратите внимание на состояние своего физического и психического здоровья. Физиологические признаки стресса: бессонница, головные боли, сердцебиение, боли в спине, в желудке, в сердце, несварение желудка, спазмы. Психологическими признаками стресса являются рассеянность, расстройство памяти, тревожность, плаксивость, излишнее беспокойство, беспричинные страхи, раздражительность. Это приводит к потере уверенности в себе, к возникновению различных заболеваний, психическим расстройствам и к лекарственной зависимости.

Что делать, чтобы нейтрализовать стресс?

Во-первых, при стрессах быстро расходуется запас витаминов в организме, особенно группы В. Многие врачи советуют принимать ежедневно витамины, но помните о передозировке. Все должно быть в меру!

Во-вторых, очень полезны физические упражнения. Ходите в спортивный зал, делайте зарядку, танцуйте, пойте,

гуляйте по городу, посещайте бассейн, баню.

В-третьих, необходима психическая и физическая релаксация. Попробуйте следующие способы: слушайте расслабляющую музыку, смотрите на ночное небо, облака, мечтайте.

В-четвертых, для гармоничной жизни необходима поддержка семьи, друзей. Ходите на психологические тренинги, не уклоняйтесь от семейных торжеств, знакомьтесь с новыми интересными людьми. Уделяйте внимание родителям, бабушкам и дедушкам, сестре или брату, ведь они особенно нуждаются в вашей любви, заботе, ласке.

2. Дискуссия в малых группах

Цель: закрепление теоретического материала.

Время: 25 минут.

Материал: 4 листа ватмана, фломастеры, карточки по числу участников с четырьмя разными словами (на каждой карточке по одному), обозначающими четыре шага нейтрализации стресса.

Инструкция: Вам необходимо разделиться на 4 малые группы следующим образом. У меня в руках шкатулка, в которой лежат карточки со словами. Каждый возьмет из шкатулки карточку и найдет тех, кому досталось такое же слово. Искать надо тихо, любым невербальным способом.

Каждая «нашедшаяся» группа показывает пантомиму на свое слово.

Слова: витамины, упражнения, релаксация, семья.

А теперь образуйте 4 группы, выберите таймера, секретаря, спикера, председателя. Сейчас я вам раздам вопросы для обсуждения. Используйте при проведении дискуссии принципы мозгового штурма и соблюдайте

правила группы. На работу вам дается 2 минуты.

Задание 1-й группе: закончите предложение: «Стресс — это...»

Задание 2-й группе: как можно противостоять стрессу?

Задание 3-й группе: приведите примеры стрессовых ситуаций.

Задание 4-й группе: что делать, если вы попали в стрессовую ситуацию?

А теперь я попрошу спикеров доложить о групповых идеях, выработанных в ходе обсуждения.

3. Упражнение «Дождь в джунглях»

Цель: снятие мышечных зажимов в области плеч, шеи, позвоночника, расслабление.

Время: 10 минут.

Инструкция: Давайте встанем в тесный круг друг за другом. Представьте, что вы оказались в джунглях. Погода сначала была великолепная, светило солнце, было очень жарко и душно. Но вот подул легкий ветерок. Прикоснитесь к спине впереди стоящего человека и совершайте легкие движения руками. Ветер усиливается (давление на спину увеличивается). Начался ураган (сильные круговые движения). Затем пошел мелкий дождь (легкие постукивания по спине партнера). А вот начался ливень (движение пальцами ладони вверх — вниз). Пошел град (сильные постукивающие движения всеми пальцами). Снова пошел ливень, застучал мелкий дождь, пронесся ураган, подул сильный ветер, затем он стал слабым, и все в природе успокоилось. Опять выглянуло солнце.

А теперь повернитесь на 180 градусов и продолжим игру.

Анализ:

Как вы себя чувствуете после такого массажа?

Приятно или нет было выполнять те или иные действия?

Поделитесь своими ощущениями и настроением.

4. Упражнение «Сердце нашей группы»

Цель: развитие чувства эмпатии, доверия, сплоченности.

Время: 15 минут.

Материал: лист ватмана, цветная бумага, ножницы, фломастеры, карандаши, клей или скотч.

Инструкция: Возьмите лист ватмана, вырежьте большое сердце и прикрепите его к стене. А теперь каждый из вас возьмет цветную бумагу, вырежет сердечко и напишет на нем пожелания участникам группы.

Обратите внимание на это огромное белое сердце. Оно не живое, не бьется и не трепещет. Но мы сейчас оживим его и вдохнем в него жизнь! Для этого надо немного. Просто взять и прикрепить свои маленькие сердечки на это большое сердце. Посмотрите, как оно на ваших глазах оживает! И это наше групповое сердце будет биться с нами весь тренинг!

Анализ:

Какие чувства и эмоции вызвало у вас это упражнение?

Понравилась ли вам это упражнение?

Что вам нравится в этом сердце?

Легко ли было сказать что-нибудь приятное?

Нравится ли вам то, что написано на других сердечках?

5. Упражнение «Что тебе пожелать, человек мой дорогой?»

Цель: получение обратной связи от участников группы о прошедшем дне тренинга.

Время: 10 минут.

Материал: игрушка «Колобок».

Инструкция: Сядьте удобнее, образуя большой круг, и посмотрите на этого чудесного Колобка, который находится у меня в руках. Сейчас он весело покатится по вашим рукам. Тот, у кого окажется Колобок, выскажет впечатления и пожелания участникам группы. Все остальные должны внимательно слушать, не перебивая и не разговаривая, уважая своих одноклассников.

Анализ:

Что принес вам этот день?

Помог ли он сделать для себя какие-то выводы, что-то осознать?

Ваши впечатления от сегодняшнего тренинга.

ЗАНЯТИЕ 9.

Материалы: магнитофон с записями, ватман, различные изобразительные средства, белая бумага формата А4, бланки к проведению тестов и методик, карточки с различными эмоциями, свеча.

1. Упражнение «Повтори за мной»

Цель: отвлечься от проблем, не относящихся к групповой работе, полностью переключиться на ситуацию «здесь и теперь».

Время: 10 минут.

Инструкция: Сядем полукругом. Сейчас каждый по очереди будет выходить в центр, поворачиваться лицом к группе, называть свое имя и здороваться со всеми любым способом, не повторяя использованные ранее. Мы же вместе будем повторять имя и каждое предложенное приветствие.

Анализ:

Как вы себя чувствуете?

Какое из приветствий вам особенно запомнилось (понравилось) и почему?

2. Упражнение «Мои лица»

Цель: помочь обдумать свои чувства и научиться их обсуждать с другими.

Время: 10 минут.

Материалы: бланк с рисунками и фломастеры.

Инструкция: Сейчас я вам раздам листы, на которых изображены лица. Дорисуйте картинку так, как предложено. А теперь поговорим о том, что у нас получилось.

Анализ:

Когда у тебя бывает такое лицо?

Как еще окружающие могут понять, что тебе грустно?

Как бы ты выразил свои переживания?

Предпочитаешь ли ты выражать свои чувства или держать их в себе?

3. Упражнение «Миллион алых роз»

Цель: создание в группе обстановки взаимной любви, а также дружеских отношений.

Время: 10 минут.

Материал: магнитофон с музыкальным сопровождением (спокойная музыка).

Инструкция: Сейчас разделитесь, пожалуйста, на пары по предпочтению. Встаньте друг напротив друга, закройте глаза и сделайте три глубоких вдоха и выдоха... Вытяните руки вперед и представьте, что они покрыты чудесными цветами. У каждого из вас будут свои цветы. Это могут быть розы, ромашки, астры, пионы, полевые цветы. Вы почувствуете их аромат и увидите, как прозрачные капельки росы переливаются на их волшебных лепестках.

Я хочу, чтобы вы показали сейчас друг другу, как за время наших занятий сильно привязались друг к другу. Для этого вы сейчас «осыплете» друг друга цветами любви, нежности, добра, ласки...

Но сначала приготовьте свои ладони: потрите их друг о друга. Почувствуйте, как они становятся все теплее и теплее. Пока вы трете ладони, подумайте о том, как много любви, добра в вашем сердце (15 секунд).

Теперь вытяните ладони вперед и дайте им немного отдохнуть. Почувствуйте, какие они... Теплые? Слегка покалывают? Они наполнены энергией? Теперь пошлите из своего сердца любовь, и пусть она по рукам перетечет в ладони и наполнит их (5 секунд).

Ощутите эту любовь в своих ладонях (5 секунд). Почувствуйте, как ладони покрываются цветами любви, добра, нежности (5 секунд).

А теперь откройте глаза. Выберите, кто начнет первым осыпать цветами в паре. Делайте это под музыку.

Положите руки сверху на голову вашего партнера. Если вы действительно «осыпаете» его цветами и дарите любовь, пошлите ему ласковые и нежные мысли. Представьте себе, что вы полностью покрываете его цветами любви и добра. Начните с головы и постепенно спускайтесь ниже. Осыпайте цветами уши, потом щеки, затылок... Через плечи опускайтесь по рукам к ладоням... Наконец, от бедер по ногам переходите к коленям и ступням... (30–60 секунд).

Теперь поменяйтесь ролями. (Инструкция повторяется заново.)

Легкими движениями рук также скользите сверху вниз по голове, плечам, рукам, туловищу, ногам. Таким образом вы

как бы растапливаете льдинки недоверия, непонимания. Скажите другу, какие цветы вы для него выбрали.

Теперь у вас есть несколько минут, чтобы обсудить друг с другом ваши ощущения.

Анализ:

Что вы чувствовали, когда вас осыпали цветами?

Что вы чувствовали, когда осыпали цветами своего партнера?

Видели ли вы те цветы, которыми осыпал вас партнер?

Испытывали ли вы какие-нибудь ощущения в ладонях, когда осыпали цветами своего партнера?

Какие нежные и ласковые мысли вы посылали своему партнеру?

4. Упражнение «Мои эмоции»

Цель: активизация артистических способностей, достижение состояния раскованности и свободы, выработка умений выражать эмоции адекватно ситуации.

Время: 10 минут.

Материал: карточки с различными эмоциями, на которых отмечены эмоции и части тела человека. На карточках могут быть следующие эмоции: «Горе. Лицо», «Радость. Губы», «Чванство. Правая рука», «Гордость. Спина», «Страх. Ноги», «Удивление. Брови».

Инструкция: Я сейчас вам раздам карточки, на которых изображены эмоциональные состояния и части тела человека. Вам нужно будет внимательно посмотреть на них и изобразить эмоцию. Например, карточка «Грусть. Руки» означает, что эмоцию грусти следует выразить при помощи рук. Задача группы — отгадать, какую эмоцию хотел изобразить выступающий.

Анализ:

Что значат для вас эмоции?

Какую роль они играют в жизни человека?

В каких жизненных ситуациях они могут возникнуть.

ЗАНЯТИЕ 10.

1. Мини-лекция «Как управлять своими эмоциями»

Цель: научить управлять эмоциями.

Время: 10 минут.

Как разрядить негативные эмоции?

Можно разрядить свои эмоции, высказавшись в кругу друзей, которые поймут и посочувствуют.

Если ты один, то можешь выразить свой гнев, поколотив подушку или выжимая полотенце, даже если оно сухое. Большая часть энергии гнева копится в мышцах плеч, в верхней части рук и в пальцах. Производи любые спонтанные звуки — напряжение может быть «заперто» в горле.

Самую полноценную разрядку дают занятия каким-либо видом спорта. Поэтому настоящие спортсмены обладают не только физическим, но и душевным здоровьем.

Благотворно действует на человека природа. Прогулка по лесу, созерцание движения реки или спокойной глади озера, лесные звуки и запахи способны вернуть душевное равновесие и работоспособность даже в самых трудных ситуациях.

Дыхание уступами. Три-четыре коротких выдоха подряд, потом столько же коротких вдохов. Благодаря этому разбивается поток импульсов, идущих в мозг при глубоком вдохе, что очень важно при стрессе.

Природа дала нашему мозгу отличное средство защиты от психических перегрузок — смех и плач. Смех оказывается

своеобразной защитой нервной системы. Его можно рассматривать как серию коротких выдохов. Эти выдохи и дробят опасный поток импульсов. В этом упражнении соединяются целебные свойства плача и смеха.

А сейчас выполним ряд упражнений на снятие эмоционального напряжения.

1. Сожмите пальцы в кулак с загнутым внутрь большим пальцем. Делая выдох спокойно, не торопясь, сжимайте с усилием кулак. Затем, ослабляя сжатие кулака, сделайте вдох. Повторите 5 раз. Теперь попробуйте выполнить это упражнение с закрытыми глазами, что удваивает эффект.

2. Возьмите по два грецких ореха и совершайте ими круговые движения в каждой ладони.

3. Слегка помассируйте кончик мизинца.

4. Поместите орех на ладонь ближе к мизинцу, прижмите его ладонью другой руки и делайте орехом круговые движения в течение 3 минут.

2. Упражнение «Испорченный телефон»

Цель: развитие внимания, снятие эмоционального напряжения, подъем настроения.

Время: 10 минут.

Инструкция: Вам необходимо разделиться на 2 подгруппы по принципу: небо — земля. Встаньте друг за другом. Тот, кто стоит последним, придумывает танцевальное движение, трогает за плечо стоящего впереди, тот поворачивается и запоминает движение, которое ему показывают. После этого он трогает за плечо следующего игрока и так далее. Затем смотрим, что было сначала и что получилось. Последний участник, который придумывал движение, становится первым, и игра продолжается.

Анализ:

Поделитесь своим настроением.

Трудно ли было придумывать и повторять движения?

В чем смысл игры?

3. Дискуссия в малых группах

Цель: закрепление теоретического материала.

Время: 25 минут.

Материал: 4 листа ватмана, фломастеры.

Инструкция: Вам необходимо разделиться на 4 малые группы следующим образом. Я на ухо каждому из вас скажу одно слово. Это будет название эмоции. Задача: найти своих, то есть тех людей, которым было сказано это же слово. Найти тихо, любим невербальным способом.

Каждая «нашедшаяся» группа показывает пантомиму на свое слово.

Слова: удивление, страх, удовольствие, радость.

А теперь образуйте 4 малые группы, выберите таймера, секретаря, спикера, председателя. Сейчас я вам раздам вопросы для обсуждения. Используйте при проведении дискуссии принципы мозгового штурма и соблюдайте правила группы. На работу вам дается 2 минуты.

Задание 1-й группе: как побороть страх?

Задание 2-й группе: положительные и отрицательные способы реагирования на неудачу.

Задание 3-й группе: закончите предложения: «Везет, когда...» и «Не везет, когда...»

Задание 4-й группе: как справиться со своими эмоциями.

А теперь я попрошу спикеров доложить о групповых идеях, выработанных в ходе обсуждения.

4. Упражнение «Декларация моей самооценности»

Цель: повышение самооценки, возможность поверить в свои силы.

Время: 15 минут.

Инструкция: Я сейчас прочитаю вам «Декларацию моей самооценности». Это своеобразный гимн самому себе. А теперь я попрошу вас прочитать вслух, все вместе.

«Я — это Я.

Во всем мире нет никого в точности такого же, как Я.

Есть люди чем-то похожие на меня, но нет никого в точности такого же, как Я. Поэтому все, что исходит от меня, — это подлинно мое, потому что именно Я выбираю это.

Мне принадлежит все, что есть во мне: мое тело, включая все, что оно делает; мое сознание, включая все мои мысли и планы; мои глаза, включая все образы, которые они могут видеть; мои чувства, какими бы они ни были, — тревога, удовольствие, напряжение, любовь, раздражение, радость; мой рот и все слова, которые он может произносить, — вежливые, ласковые или грубые, правильные или неправильные; мой голос, громкий или тихий; все мои действия, обращенные к другим людям или ко мне самому.

Мне принадлежат все мои фантазии, мои мечты, все мои надежды и страхи.

Мне принадлежат все мои победы и успехи. Все мои поражения и ошибки.

Все это принадлежит мне. И поэтому Я могу очень близко познакомиться с собой. Я могу полюбить себя и подружиться с собой. И Я могу сделать так, чтобы все во мне содействовало моим интересам.

Я знаю, что кое-что во мне озадачивает меня и есть во

мне что-то такое, чего Я не знаю. Но поскольку Я дружу с собой и люблю себя, Я могу осторожно и терпеливо открывать в себе источники того, что озадачивает меня, и узнавать все больше и больше разных вещей о себе.

Все, что Я вижу и ощущаю, все, что Я говорю и что делаю, что Я думаю и чувствую в данный момент, — это мое. И это в точности позволяет мне узнать, где Я и кто Я в данный момент.

Когда Я вглядываюсь в свое прошлое, смотрю на то, что Я видел и ощущал, что Я говорил и что Я делал, как Я думал и как Я чувствовал, Я вижу, что это не вполне меня устраивает. Я могу отказаться от того, что кажется неподходящим, и сохранить то, что кажется нужным, и открыть что-то новое в себе самом.

Я могу видеть, слышать, чувствовать, думать, говорить и действовать. Я имею все, чтобы быть близким другим людям, чтобы вносить смысл и порядок в мир вещей и людей вокруг меня.

Я принадлежу себе, и поэтому Я могу строить себя.

Я — это Я, и Я — это замечательно!»

Анализ:

Как вы себя чувствуете? Поделитесь с участниками группы своим настроением, душевным состоянием.

С чем уходите?

Как будете использовать в жизни полученный опыт?

«Программа формирования эмоциональной устойчивости педагогического персонала образовательных учреждений»

(в соавторстве с Киршиным А.О.)

Пояснительная записка

Частые эмоциональные нагрузки педагогов в их профессиональной деятельности непременно приводят к снижению качества профессиональной деятельности, ухудшению общего психического и физического самочувствия, способствуют формированию и развитию различных психосоматических заболеваний, могут приводить к нервным истощениям и неврозам.

Педагогические работники образовательных учреждений под воздействием вышеуказанных факторов часто чувствуют физические проявления эмоционального выгорания и снижения эмоциональной устойчивости. Они проявляются в ощущении подавленности, разбитости, истощении, постоянном желании спать. Эмоционально неустойчивые педагоги чаще совершают ошибки, становятся невнимательными, могут терять самообладание и самоконтроль. Подобные эмоциональные срывы негативно сказываются на здоровье педагогов, а также их профессиональной деятельности.

Педагогический персонал образовательных учреждений должен уметь принимать обдуманные решения, знать и использовать способы борьбы с раздражительностью, отчаянием и вспышками гнева или негативных эмоций.

Важно отметить, что педагоги, овладевшие навыком внешнего контроля эмоций, хоть и не проявляют их вовне, но часто сильно переживают внутри себя. При таком положении дел эмоциональное напряжение не снижается, а наоборот

увеличивается, что может привести к проблемам с психическим и даже физическим здоровьем. Также подобные проявления внешнего контроля эмоций могут влиять на формирование таких отрицательных качеств личности педагога, как: пессимистичное отношение к жизни и профессиональной деятельности, раздражительность, тревожность и т.д.), что, несомненно, повлияет на взаимоотношения педагогов с детьми, коллегами и администрацией, а также на эффективность профессиональной деятельности.

Стоит отметить, что формирование эмоциональной устойчивости является одной из наиболее значимых задач педагогической деятельности, а также относится к профессионально значимым качествам личности педагога.

Цель программы: формирование эмоциональной устойчивости педагогического персонала образовательных учреждений посредством тренинговых упражнений.

Задачи программы:

1. Создание комфортного, благоприятного психологического климата в коллективе.
2. Развитие у педагогического персонала навыков адекватного восприятия ситуации стресса.
3. Формирование у педагогического персонала образовательного учреждения навыков контроля эмоций.
4. Создать условия для побуждения педагогического персонала образовательного учреждения к саморазвитию и самосовершенствованию.

Принципы реализации программы:

1. Принцип системности – предполагает использование профилактических, коррекционных и развивающих задач.

2. Принцип учета эмоциональной сложности материала – проводимые игры, занятия, упражнения, предъявляемый материал должны создавать благоприятный эмоциональный фон, стимулировать положительные эмоции. Коррекционное занятие обязательно должно завершаться на позитивном эмоциональном фоне.

3. Деятельностный принцип – определяет пути и способы реализации поставленных целей.

4. Принцип комплексности методов психологического воздействия – определяет использование многообразия методов, приёмов.

Методы и приёмы: тренинговые упражнения, включающие элементы арт-терапии, групповой дискуссии, ролевой игры, релаксация.

Структура занятия:

1. Вводная часть (приветствие, разминка).

2. Основная часть (включает в себя различные воспитательные и развивающие задания и упражнения, которые направлены на повышение уровня эмоциональной устойчивости педагогического персонала образовательных учреждений посредством тренинговых упражнений).

3. Заключительная часть (рефлексия: обмен мнениями, чувствами о проведённом занятии; ритуал прощания).

Форма организации: групповая.

Условия реализации: программа состоит из 12 занятий по 1,5 часа.

Ожидаемые результаты:

1. Создание благоприятной психологической атмосферы.

2. Развитие навыков адекватного восприятия стрессовой

ситуации.

3. Формирование навыков эмоционального контроля.

4. Побуждение педагогов к саморазвитию.

Реализация программы предполагает цикл групповых тренинговых занятий с педагогами.

Занятие 1 «Знакомимся друг с другом по-новому»

Цель: создание положительной эмоциональной атмосферы в коллективе.

Материал: бумага для визиток, фломастеры (маркеры); бумага для рисования, краски, простые, цветные карандаши.

Работа группы: сообщение о цели занятия, предстоящей работе в процессе занятий.

Вводная часть. Приветствие.

Добрый день, уважаемые коллеги! Рад Вас приветствовать! Расскажите, кто-то из Вас был на подобных занятиях?

Педагог-психолог подробно рассказывает о ходе предстоящей работы, знакомит участников группы с правилами работы:

- искренность в общении - говорим то, что чувствуем, если нет желания говорить о чем-то, то не говорим, при этом открыто выражаем свои чувства по отношению к действиям других участников;
- конфиденциальность (все, что происходит во время занятий, не выносится за их пределы);
- приоритеты сильным сторонам личности - во время обсуждений, упражнений и заданий каждый участник подчеркивает положительные качества говорящего; недопустимость оценок другого человека (безоценочных обратных связей);

- уважения личного мнения и жизненного опыта каждого участника; общения «здесь и теперь».

Основная часть

Игра «Что я люблю делать...»

Сейчас один из нас выберет что-то, что он очень любит делать, и без слов начнет показывать это. Все остальные внимательно смотрят, что делает выступающий, и пытаются угадать, что он хочет о себе рассказать. Как только пантомима завершена, участники по кругу высказывают свои догадки. После этого выступающий говорит, какое предположение оказалось верным.

Упражнение «Ключи» Участникам предлагается выполнить следующее задание: на листе бумаги изобразить графически общее пространство своей жизни и разделить его на части в зависимости от того, какое место в нем занимает работа, семья, индивидуальные интересы, другое. После окончания рисования участники могут обменяться сообщениями о том, что у них изображено.

После этого следует внимательно посмотреть на пространство и отметить для себя, от какой части его есть «ключи», а от какой - пока нет, и она на данный момент является крепко «запертой». Метафорой «ключи» обозначаются средства, способы, личные ресурсы для преодоления жизненных затруднений (стрессовых ситуаций).

Использование метафоры позволяет лучше осознать и поговорить о той стороне действительности, которая пока остается в тени, но чрезвычайно важна.

Далее, всем присутствующим предлагается подумать и сказать, каких и сколько ключей им нужно для свободного освоения собственного жизненного пространства.

Участникам предлагается подумать над тем, какие «ключи» они смогли бы сделать сами (то есть какие средства им доступны или какими ресурсами они располагают), а какие они могут получить только извне (то есть нужна помощь специалиста).

После этого все участники получают недостающие им для освоения жизненного пространства «ключи» - из ящика, стоящего посреди комнаты. После этого каждый участник прodelывает следующую работу: сообщает группе о доступных для него средствах и способах преодоления трудностей и о том, какая поддержка извне ему нужна.

Остальные участники обсуждают и интерпретируют данную жизненную ситуацию, предлагают свою помощь и поддержку. В заключение ведущий говорит о том, что любые из взятых ключей участники могут оставить у себя. Если в ближайшее время в их жизни произойдут события, позволяющие обходиться своими «ключами», то они могут вернуть их ведущему.

Ведущий подводит итог всему сказанному участниками.

«Мы все чем-то похожи» Ведущий предлагает участникам разбиться на несколько групп. Для этого он каждому сообщает на ухо название животного (например, петух, кот и др.) и просит всех закрыть глаза.

Далее, все играющие, должны собраться в группы. Каждой группе дается задание составить список того, что объединяет ее участников. В этом списке можно написать, например, «У каждого из нас есть сестра», «Любимый цвет каждого из нас - синий» и др. На выполнение задания отводится 5-7 минут.

Победит та команда, которая найдет и запишет

наибольшее количество общих черт.

Заключительная часть

Игра «Спасибо за прекрасный день!»

Давайте встанем в общий круг и выразим друг другу дружеские чувства и благодарность. Игра проходит следующим образом: один из вас становится в центр, другой подходит к нему, пожимает руку и произносит: «Спасибо за приятный день!» Оба остаются в центре, по-прежнему держась за руки. Затем подходит третий участник, берет за свободную руку либо первого, либо второго, пожимает и говорит: «Спасибо за приятный день!»

Таким образом, группа в центре круга постоянно увеличивается. Все держат друг друга за руки. Ведущий замыкает церемонию безмолвным крепким троекратным пожатием рук.

Рефлексивный круг - участники обмениваются мнениями по поводу проведенной работы, высказывают пожелания по поводу дальнейшей работы.

Ритуал прощания: упражнение «Корзина пожеланий»

Каждый участник берёт по одной карточке с добрым пожеланием.

Занятие 2

«Мы все сегодня здесь»

Цель: развить коммуникативные способности.

Взаимодействие друг с другом.

Материал: ватман, маркеры, бумага для письма, ручки, бумага для рисования, простые карандаши, фломастеры.

Вводная часть

Приветствие

Добрый день, уважаемые коллеги. Рад вас

приветствовать! Сегодня нас ждут интересные игры, игровые упражнения.

Основная часть

Игра «Я добрый и тебе дарю доброту свою»

Сидя в кругу один участник берет мяч и называя свое положительное качество, передает другому, говоря: И тебе дарю! И так все участники.

«Паутинка» «Сядьте, пожалуйста, в круг. У каждого из вас сейчас есть возможность сообщить нам свое имя и что-нибудь рассказать о себе. Может быть, кто-то захочет рассказать о своем хобби, о том, что у него лучше всего получается, о каком-нибудь интересном событии из своей жизни. У вас есть минута, чтобы подумать, что вы хотите рассказать нам о себе».

Далее, ведущий берет клубок ниток в руки и начинает игру. Рассказав о себе, ведущий зажимает свободный конец нити в руке и кидает любому игроку напротив.

Таким образом, клубок передается дальше, от игрока к игроку, пока все участники не окажутся частью одной постепенно разрастающейся паутины. Если кто-либо из игроков ничего не хочет говорить о себе, попросите его просто взять нить в руку, а клубок перебросить следующему. Ведущий заключает, что получилась огромная паутина, которая связывает всех ее участников в единое целое. После этого паутину нужно будет снова распустить. Возвращая клубок предыдущему участнику, нужно пересказать все, что он рассказывал о себе. Так продолжается до тех пор, пока клубок не вернется обратно к ведущему. Если нить будет запутываться при попытке ее распустить, то можно прокомментировать ситуацию: «Мы видим, что у нас

участники коллектива уже тесно связаны между собой!».

Основная часть

Упражнение «Сколько во мне людей?»

Предлагается для обсуждения цитата из Уильяма Джеймса: «Когда встречаются два человека, на встрече присутствуют шестеро - каждый из двоих, каким он (или она) себя видит, каждый из двоих, каким его (или ее) видят другие, и каждый из двоих, каким они являются на самом деле».

Вопросы для обсуждения:

- Как вы понимаете эту фразу?
- Как самосознание человека связано с отношениями с родителями, друзьями, коллегами по работе?

Упражнение «Кто я?» Напишите в столбик цифры от 1 до 20 и 20 раз ответьте на вопрос «Кто я?». Используйте характеристики, черты, чувства и интересы для описания себя, начиная каждое предложение с местоимения: «Я - ...». Теперь распределите все высказывания по схеме:

«Я» телесное

«Я» эмоциональное

«Я» умственное

«Я» социальное

Вопросы для обсуждения:

- Легко ли было справиться с заданием?
- Что особенно было трудным?

Посмотрите на соотношение высказываний в каждой графе, сделайте для себя выводы.

Заключительная часть

Упражнение «Тост»

Группа собирается в круг. Предлагается ситуация: «Вы

на вечеринке. У Вас праздничная дата. В руках у каждого бокалы». Все по очереди поднимают бокалы и произносят тост в свою честь. После каждого тоста все «выпивают» содержимое бокалов в знак согласия с ним.

Рефлексивный круг - участники обмениваются мнениями по поводу проведенной работы, высказывают пожелания по поводу дальнейшей работы.

Ведущий говорит о том, что сегодня все прекрасно работали, определили задачи на ближайшее будущее, которые предстоит решать, попытались взвесить свои потенциальные возможности для их решения, были активными, и в заключение предлагает поиграть.

Ритуал прощания: упражнение «Корзина пожеланий». Каждый участник берёт по одной карточке с добрым пожеланием.

Занятие 3

«Все мы очень разные!»

Цель: формирование позитивного самовосприятия.

Материал: клубок шерстяных ниток, бумага для записей, ручки, бумага для рисования, цветные карандаши, фломастеры, релаксационная музыка.

Работа группы: приветствие участников, обмен впечатлениями о том, что особенно запомнилось с предыдущего занятия, какие у них возникли вопросы; сообщение группе о цели данного занятия.

Вводная часть

Приветствие

«Здравствуйте, уважаемые коллеги. Рад Вас приветствовать. Как ваше настроение? Поделимся впечатлениями о предыдущем занятии». Участники группы

обмениваются собственными ощущениями, впечатлениями, чувствами.

Основная часть

Упражнение «Я в лучах солнца»

Упражнение можно проводить под релаксационную музыку. Нарисуйте на листе солнце так, как его рисуют дети, с кружком посередине и множеством лучиков. В кружке напишите свое имя и нарисуйте автопортрет. Около каждого луча напишите что-нибудь хорошее о себе. Задача - вспомнить как можно больше хорошего.

Повесьте рисунок в своей группе (классе). Добавляйте лучи. А если станет плохо на душе, посмотрите на рисунок и вспомните, о чем думали, когда записывали то, или иное свое качество.

Упражнение «Какая я в глазах коллектива»

Каждый из участников по мере психологической готовности пытается выразить свои представления о том, каким его представляет (воспринимает) группа, в том числе, какими являются ощущения у каждого члена группы о нем, каким в целом является групповое чувство по отношению к нему.

Группа выступает в роли коллективного эксперта, но поправляет участника, который высказывает свои представления, только в случае очень значительного расхождения с действительным восприятием группой этого человека.

Упражнение «Отверженный»

Один из участников выходит из комнаты, оставшиеся называют 5-7 причин, по которым вышедшего участника можно (или нужно) «отвергнуть».

Например, слишком заносчив, груб, замкнут и т. д. В группе выбирается «секретарь», который фиксирует высказывания, без указания источника, так как мнение должно быть групповым.

Затем, приглашается вышедший, сначала он должен сам попробовать назвать 3-4 причины, которые, по его мнению, могла назвать группа по отношению к нему. После этого зачитывается «протокол». У участника есть право на один вопрос, если что-то неясно для него в этом перечне.

Вопросы для обсуждения:

- Открыли ли Вы для себя что-то новое в высказывании коллег?
- Каковы Ваши ощущения?

Ведущему нужно быть готовым к тому, что после проведения данного упражнения появятся «обиженные», поэтому будет уместно познакомить группу с одним из высказываний французского писателя и философа Ф. Ларошфуко: «Люди мелкого ума чувствительны к мелким обидам; люди большого ума все замечают и ни на что не обижаются». А психологи считают, что обидчивость - признак зависимости мнения о себе от мнения окружающих, но оно не самое главное в нашей жизни! А еще есть мнение, что обида - это стремление избежать возможности расти и совершенствоваться, потому что, когда человек обижается, ему как бы и делать больше ничего не надо. Разве это правильно?

Упражнение «Контраргументы»

Составьте список Ваших слабых сторон (они должны касаться не только личностных, но и профессиональных сторон действительности). Разместите его на левой половине

листа. На правой стороне напротив каждого пункта укажите то положительное, что этому можно противопоставить.

Например:

Ни одному из тех, кто меня знает, я не нравлюсь

Те, кто действительно меня знает, относятся ко мне хорошо

Я ленив, мне очень трудно заставить себя готовиться к занятиям

Я могу быть волевым человеком. Я способен, когда это очень необходимо, собраться и выполнить все, что наметил

Выберите одного из Ваших товарищей (коллег) по группе и изложите ему эти контраргументы, подтвердив их примерами.

Заключительная часть

Упражнение «Эмоции»

Сидя в кругу, каждый берет бумажку на которой написано какое-нибудь чувство или эмоция: злость, обида, радость... И потом без слов пытаются показать эту эмоцию, а другие угадывают. И так каждый участник.

Рефлексивный круг - участники обмениваются мнениями по поводу проведенной работы, высказывают пожелания по поводу дальнейшей работы. Ведущий говорит о том, что сегодня все прекрасно работали, определили задачи на ближайшее будущее, которые предстоит решать, попытались взвесить свои потенциальные возможности для их решения, были активными, и в заключение предлагает поиграть.

Ритуал прощания: упражнение «Корзина пожеланий»

Каждый участник берёт по одной карточке с добрым пожеланием.

Занятие 4

«Я знаю, как понять тебя»

Цель: повышение уровня эмоциональной культуры педагога: развитие эмпатии и эмоциональной гибкости.

Материал: бумага для записи, ручки, релаксационная музыка. Работа группы: сообщение о цели занятия.

Вводная часть

Приветствие

Добрый день уважаемые коллеги. Рад вас приветствовать. Участники делятся впечатлениями о прошлой встрече.

Основная часть

«Взгляд любви»

Один участник выходит за дверь. Его задача - определить, кто из группы будет смотреть на него «любящим» взглядом. Ведущий назначает в его отсутствие 2-3 человека. Затем выбирается другой отгадывающий. Количество смотрящих любящим взглядом увеличивается. Я думаю, что все согласятся со мной, что понять другого человека - искусство. Чтобы научиться этому, потребуется много сил и времени, но есть и положительная сторона - результат Вашего труда, который будет оценен по достоинству теми, с кем Вам придется контактировать в профессиональной деятельности и, безусловно, общаться в повседневной жизни.

Упражнение «Пойми коллегу»

Каждый участник в течение 2-3 минут должен описать настроение кого-либо в группе (выбрать себе объект описания можно по принципу жребия). Представить себе, прочувствовать человека, его состояние, эмоции,

переживания и все это изложить на бумаге. Затем описания зачитываются вслух, и подтверждается их достоверность.

А теперь давайте поработаем над типичными ситуациями из педагогической практики.

Ситуация 1. «День рождения» Однажды в Вашей образовательной организации заместитель директора по учебно-воспитательной работе подвел к педагогу обучающегося первого класса: Из Вашего класса, Александра Андреевна? «Да, из нашего», - ответил педагог. «Почему он у Вас не в классе. Полюбуйтесь, цветы успел сорвать». Мальчик стоял, опустив голову. «Зачем ты это сделал?», - мягко спросил педагог. «Я хотел подарить маме. У нее сегодня день рождения». Он поднял полные слез глаза. Ваша реакция и размышления по этому поводу.

Ситуация 2. «Не слушал»

На уроке педагог спрашивал детей по пройденному материалу. Одному из обучающихся стало скучно, он начал переговариваться с соседом. Педагог это заметил. Обращаясь к нему, он попросил повторить заданный вопрос. Ребёнок вопроса не слышал. - Ничего не знаешь. - Почему не знаю? - спросил ребёнок. - Но ведь я все знаю, - попытался уверить педагога воспитанник (обучающийся).

Продумайте Ваши действия, слова. Постройте Ваше обращение к ребенку.

Ситуация 3. «Подготовка к уроку» Обучающийся на уроке отвечает невпопад. На предыдущем уроке, когда девочку спрашивали, молчала. Сегодня она сказала педагогу, что готова к уроку, но отвечает слабо, неуверенно. Педагог кричит на нее, обвиняет в лени. Что чувствует девочка? Ваша версия?

Постройте монолог, передающий ее состояние.

Вывод: профессия педагога предъявляет серьезные требования к эмоциональной стороне личности. Напряженные (стрессовые) ситуации педагогической деятельности часто вызывают неадекватность в оценке происходящего, импульсивные действия по отношению к детям, способствуют формированию таких личностных черт, как безынициативность, пассивность, чувство собственной профессиональной непригодности.

Все это отрицательно сказывается на самочувствии педагога, вызывает сильное переутомление, снижение работоспособности, а также негативно отражается и на детях. У людей эмоционально гибких, отзывчивых развитие подобных симптомов происходит медленнее. Все эти моменты заставляют нас всерьез задуматься об охране здоровья педагога, его профессиональном долголетии. Большая роль в профилактике стресса отводится социально-психологической помощи по выработке необходимых качеств и навыков, направленных на сохранение психоэмоциональных резервов в организме.

Упражнение «Фигура»

Это упражнение поможет нам обнаружить индивидуальное проявление экспрессии. Участникам (всей группе или по очереди) предлагается очертить рукой в пространстве перед собой прямоугольник. По окончании этой работы можно обнаружить вариации в проявлении экспрессии.

Один рисует в воздухе небольшую фигурку, едва вращая прямым указательным пальцем, не двигая при этом ни глазами, ни головой. Другой подключает энергию всей руки,

его взгляд синхронно отслеживает контуры мнимой фигуры; движутся голова и корпус тела. Третий «рубит» ладонью, словно перед ним некая твердь. А кто-то мягко оперирует кистью руки.

Упражнение «Чувства и их отражение»

Все участники разбиваются на пары. Первый партнер произносит эмоционально окрашенную фразу. Второй участник сначала повторяет своими словами содержание того, что услышал, а затем пытается определить чувство, которое испытывает партнер в момент произнесения фразы. Партнер оценивает точность обоих отражений. Затем участники меняются ролями.

Заключительная часть

Игра «Я уникальный!»

Игра проводится под релаксационную музыку. Я хочу пригласить Вас в путешествие в страну фантазий, во время которого Вы услышите много приятных слов в свой адрес. Сядьте удобнее и закройте глаза. Сделайте три глубоких вдоха и выдоха и расслабьтесь. В глубине каждого из нас скрывается неповторимая и чудесная звезда. Эта звезда отличает нас от всех остальных людей. У кого-то эта звезда огромная, у кого-то совсем маленькая, но каждого человека она делает уникальным. Давайте разыщем Вашу собственную звезду. Может быть, эта особенная звезда находится в Вашей голове.

Возможно, она скрывается в Вашем сердце, в животе или где-то еще. Как только Вы обнаружите свою чудесную звезду, тихонько поднимите руку. Прекрасно! Вы нашли свою звезду. Посмотрите на нее внимательнее. Какого она цвета? Какого размера? А теперь представьте себе, какое счастливое

и довольное лицо у Вашей звезды. Вы видите улыбку на всем ее лице? А может быть, Вы видите тихую и маленькую улыбку?

Когда Вы разглядите улыбку на лице своей звезды, снова тихонько поднимите руку. Ваша звезда улыбается или смеется, потому что знает одну большую и важную тайну. (Начните говорить более тихим и проникновенным голосом.)

Осторожно возьмите свою звезду на руки, поднесите ее к уху и внимательно послушайте, что она хочет сказать Вам. Пусть она расскажет Вам, благодаря чему Вы такой уникальный и неповторимый человек. После того, как Вы внимательно выслушаете все, что Вам скажет Ваша звезда, снова тихонько поднимите руку.

Теперь Вы знаете, почему Вы такие уникальные и неповторимые люди. Погрузите аккуратно звезду на дно своей души, туда, где Вы отыскивали ее. Теперь Ваша звезда всегда будет напоминать Вам о Вашей неповторимости. Тихо-тихо скажите себе: «Я уникальный и неповторимый человек!». Теперь Вы можете потянуться, поочередно напрягая и расслабляя все мышцы тела. Попрощайтесь со своей звездой и откройте глаза. Посмотрите на Ваших коллег и возвращайтесь к нам.

Вопросы для обсуждения:

- Как Вы себя сейчас чувствуете?
- Где Вы нашли свою звезду?
- Есть ли у нее имя?
- Она Вам нравится?
- Что она сказала Вам?
- Теперь Вы верите в свою особенность и уникальность?

Пусть Ваши звезды всегда ярко горят и сияют! Несут

Вам свет, тепло и удачу! Рефлексивный круг - участники обмениваются мнениями по поводу проведенной работы, высказывают пожелания по поводу дальнейшей работы.

Ведущий говорит о том, что сегодня все прекрасно работали, определили задачи на ближайшее будущее, которые предстоит решать, попытались взвесить свои потенциальные возможности для их решения, были активными, и в заключение предлагает поиграть.

Ритуал прощания: упражнение «Корзина пожеланий»

Каждый участник берёт по одной карточке с добрым пожеланием.

Занятие 5

«Интенсивная работа»

Цель: повышение групповой сплоченности, снятие барьеров на проявление эмоций и чувств.

Материал: бланк с тестом, ручки, релаксационная музыка.

Работа группы: сообщение цели занятия.

Вводная часть

Приветствие

Здравствуйте уважаемые коллеги. Рад вас приветствовать. Как наши успехи?

Основная часть

Упражнение «Хотим поделиться мнением»

Разделитесь на микрогруппы, сформулируйте впечатление от сегодняшнего занятия. Расскажите, что нового Вы узнали, что не было для Вас неожиданной информацией.

Вопросы:

- Пользуетесь ли Вы в практике рассмотренными методами и приемами?

- Чего Вы хотите пожелать всем участникам встречи?

Далее, один из представителей группы озвучивает общее мнение, начиная со слов «Мы хотим сказать...».

Мини-лекция: «Психологически здоровый человек»

Давайте рассмотрим понятие «психологическое здоровье». Психологи утверждают, что «психологически здоровые люди лишены комплексов, их поведение естественно и расковано...

Жизнь их полна смысла, имеет цель. В любой работе такие люди заметны: их мышление отличается большей самостоятельностью, независимостью от авторитетов.

Психологически здоровые люди - большие жизнелюбы: они умеют получать удовольствие от жизни в большом и малом. Даже в самой катастрофической ситуации они не теряют надежды, и это нередко дает силы найти выход.

Это личность необычайно активная - никогда не ждет, пока кто-то начнет работу, не боится идти на риск, не боится неудач - умеет достойно пережить их, не сломаться. И, самое главное, такие люди отличаются высокой степенью самооценки. Они не преувеличивают собственных достоинств, а стремятся каждую минуту стать лучше, преодолевать свои недостатки. Уважают в себе личность.

Именно такие люди способны глубже и полнее любить... Именно они вызывают ответную любовь - сила их чувств теснейшим образом связана с высоким развитием их личности».

Вопросы для обсуждения:

- Как Вы думаете, в нашей образовательной организации многие ли педагоги обладают психологическим здоровьем?

- Проанализируйте состояние своего психологического здоровья и составьте рекомендации по сохранению психологического здоровья (в качестве домашнего задания).

Упражнение «Имитация интонации»

Ведущий вслух поизносит строку всем знакомого стихотворения, но делает это с непривычными и неожиданными интонациями. Интонации меняются на протяжении всего стихотворения.

Участники игры должны хором воспроизвести все интонации ведущего. Обычно это не всем удается. Все слышат, кто резко «выпадает» из общего хора и выводит привычную звуковую палитру, а кто проявляет гибкость и может повторить задание близко к прозвучавшему оригиналу.

Упражнение «Будьте оптимистами!»

Работа в парах. Один партнер описывает какую-либо ситуацию с отрицательной стороны, а другой находит положительные аспекты этой ситуации.

Заключительная часть

Упражнение «Качество»

Каждый участник группы называет качество, которое необходимо в стрессовых ситуациях для сохранения психологического здоровья. Рефлексивный круг - участники обмениваются мнениями по поводу проведенной работы, высказывают пожелания по поводу дальнейшей работы.

Ведущий говорит о том, что тема занятия была достаточно сложной и напряженной. Мы все, так или иначе, ощущаем исходящие друг от друга флюиды. Мы ощущаем и то, как настроен человек по отношению к нам - дружелюбно или враждебно.

Ритуал прощания: упражнение «Корзина пожеланий»

Каждый участник берёт по одной карточке с добрым пожеланием.

Занятие 6

«Культура профессионального общения»

Цель: развитие навыков слушания, умения вести диалог.

Материал: бумага для записи, ручки, релаксационная музыка.

Работа группы: сообщение о цели занятия, определение дальнейшей работы группы.

Вводная часть

Приветствие

Рад вас приветствовать, уважаемые коллеги! Как Ваше настроение?

Основная часть

Игра «Знакомство»

Сегодня у нас вновь появилась возможность поближе узнать друг друга. Встаньте и выберите, пожалуйста, того человека, которого Вы меньше всего знаете... Сядьте рядом с ним в круге.

Один из Вас начинает и проводит пятиминутное интервью. Постарайтесь выяснить, как живет Ваш собеседник, с кем он дружит, какой у него характер, есть ли у него хобби, что особенно его радует, что огорчает. Выслушайте очень внимательно все, что он расскажет о себе.

Через пять минут по моему сигналу Вы поменяетесь ролями. А теперь все вернитесь и сядьте в один большой круг. Пусть каждый представит группе своего партнера. Встаньте позади него, положите руки ему на плечи и расскажите все, что смогли запомнить. В конце каждого рассказа тот, о ком шла речь, подтверждает полноту рассказа;

если какие-то моменты были пропущены, добавляет их.

Вопросы для обсуждения:

- Понравились ли Вам вопросы Вашего партнера?
- Ваш партнер на самом деле испытывал любопытство и с интересом расспрашивал Вас?
- Что Вам было приятнее: спрашивать или отвечать?
- Помогла ли Вам игра лучше узнать друг о друге?
- Как Вы теперь себя чувствуете в группе?

Упражнение «Пожелание на день»

Ведущий предлагает участникам передать по кругу фразу, отражающую пожелание на день, которое они бы хотели получить сами.

Игра «Телеграф»

Все сидят в круге. Один из участников группы выходит за дверь, и помощник ведущего сообщает ему текст телеграммы.

Задача игрока - внимательно выслушать текст и как можно точнее передать его следующему игроку. Последний играющий сообщает текст «телеграммы» группе, и затем сравниваются оба текста - оригинал и конечный вариант. После этого коллективно обсуждают то, как важно уметь слушать и как неумелое слушание может исказить передаваемую информацию.

Примерный текст телеграммы: «Звонила Ольга Алексеевна. Просила передать, что задержится в комитете образования на час или два. Она договаривается о получении нового оборудования для спортивного зала. Должна вернуться к началу педсовета, но если не успеет, то нужно передать завучу об изменении расписания уроков в младших и старших классах на понедельник и вторник, заменив их

уроками по математике и информатике».

Вывод: слушание - это процесс, в ходе которого устанавливаются связи между людьми, возникает ощущение взаимопонимания, которое делает эффективным любое общение. Слушание может быть активным, пассивным, эмпатическим. Активное слушание - когда на первый план выступает отражение информации. К нему относятся постоянные уточнения той информации, которую хочет донести собеседник путем задавания уточняющих вопросов.

Активное слушание может применяться во всех случаях, когда ребенок расстроен, обижен, потерпел неудачу, когда ему больно, стыдно, страшно. В такие моменты ему важно знать, что вы его понимаете, чувствуете его переживания.

Пассивное слушание - умение дать понять собеседнику, что он не один, что его слушают, понимают и готовы поддержать. Лучше всего при этом действуют реплика «Да, угу, конечно», кивание головой. Такой вид слушания хорошо срабатывает в ситуациях, когда собеседник эмоционально возбужден.

В этот момент собеседник не способен контролировать свои эмоции, уловить содержание разговора. Ему нужно только одно - прийти в нормальное состояние, получить возможность адекватно оценивать сложившуюся ситуацию.

Эмпатийное слушание - способность понять чувства собеседника, разделить их. При эмпатийном слушании не дают советов, не стремятся оценить говорящего, не критикуют, не поучают. Тем не менее, многие педагоги стремятся слушать обучающегося (воспитанника) не столько с целью вслушиваться в то, что он им сообщает, сколько с целью оценить его, что становится причиной

коммуникативных барьеров.

Секрет хорошего слушания состоит в том, чтобы дать другому человеку облегчение и возможность открыть новые возможности для понимания себя.

Вопрос группе: Когда вы слушали текст телеграммы, какой вид слушания было бы уместнее всего применить?

Упражнение «Конкурс ораторов»

Один из участников произносит речь в течение 5 минут на любую заданную тему (это может быть тема любого урока). Группа играет роль аудитории (класса), которая не воспринимает этого оратора. Задача последнего - установить контакт. Затем выступающий и группа обмениваются ситуациями.

Вопросы для обсуждения:

- Понравилось ли Вам быть в роли оратора?
- Удалось ли Вам установить контакт с группой?
- Когда Вы были в роли слушателей, как Вы реагировали на реплики оратора?
- Какие приемы, используемые оратором для установления контакта, были наиболее эффективными?
- Какое умение у Вас более выражено: говорение или слушание?

Заключительная часть

Игра-фантазия «Посылайте и воспринимайте уверенность»

Игра проводится под релаксационную музыку. Сядьте поудобнее и закройте глаза. Сделайте три глубоких вдоха и выдоха... Теперь представьте себе, что над вашей головой висит чудесная золотая звезда. Это - ваша звезда, она принадлежит вам и заботится о том, чтобы вы были

счастливы.

Представьте, что Вы с ног до головы озарены светом этой звезды, светом любви и радости. Теперь последовательно приложите свою руку сначала к сердцу, потом - к горлу и ко лбу. Почувствуйте, как золотой свет особенно ясно сияет в этих местах. Представьте себе, что Вы, как и Ваша звезда, испускаете во все стороны лучи ясного, теплого света и что этот свет идет ко всем Вашим коллегам, находящимся в этой комнате.

Подумайте обо всех, кто находится в этой комнате, и пошлите всем немного своего света. Теперь пошлите немного света людям, которых нет в этой комнате: своим домашним, друзьям, Вашим ученикам, воспитанникам, их родителям. Теперь прислушайтесь к самим себе. Ощущаете ли Вы какие-нибудь сильные чувства, которые мы все сейчас посылаем друг другу? (10 секунд.) Сохраните в памяти эти чувства и обращайтесь к ним в тех случаях, когда Вы устали и Вам нужны свежие силы...

А сейчас попрощайтесь со звездой и мысленно возвращайтесь назад. Когда я досчитаю до пяти, Вы можете открыть глаза и снова оказаться в этой комнате. Раз... Два... Три... Четыре... Пять...

Рефлексивный круг - участники обмениваются мнениями по поводу проведенной работы, высказывают пожелания по поводу дальнейшей работы.

Ритуал прощания: упражнение «Корзина пожеланий»
Каждый участник берёт по одной карточке с добрым пожеланием.

Занятие 7

«Я умею сотрудничать»

Цель: повышение уверенности в себе. Создать ощущение общности с другими участниками.

Материал: карандаш, бумага для рисования, цветные карандаши для каждого члена группы, повязки маркеры или фломастеры, бумага для записей, ручки.

Работа группы: сообщение о цели занятия.

Вводная часть

Приветствие

Добрый день, уважаемые коллеги! Рад вас приветствовать. Как настроение? Остались ли вопросы с прошлой встречи? Пользовались ли приёмами релаксации с которыми познакомились на предыдущих встречах?

Основная часть «Пчелы и змеи»

Все участники делятся на две группы. Одна команда - пчелы, другая - змеи. Каждая группа выбирает своего короля. Оба короля выходят из комнаты и ждут, пока их позовут. В это время ведущий прячет два предмета, которые должны разыскать короли.

Король пчел должен найти «мёд» - губку, король змей должен отыскать «ящерицу» - карандаш. Пчелы и змеи должны помогать своим королям. Каждая группа может делать это, издавая определенный звук. Все пчелы должны жужжать: ж-ж-ж-ж-ж... Чем ближе их король подходит к меду, тем громче должно быть их жужжание. А змеи должны помогать своему королю шипением: ш-ш-ш-ш-ш-ш.... Чем ближе змеиный король приближается к ящерице, тем громче должно быть шипение. Помните, что во время игры никто не должен что-либо говорить.

Вопросы для обсуждения:

- Как Вы чувствовали себя в роли короля пчел (змей)?

- Ваши группы хорошо Вам помогали?
- Вы остались довольны своими подданными?
- Пчелы, как Вы взаимодействовали друг с другом? Змеи, как Вы взаимодействовали друг с другом?
- Как Вы считаете, губку и карандаш искать было одинаково легко?

Ведущий обращается к группе с просьбой назвать, какие у них возникли ассоциации к слову «сотрудничество».

Вопросы для обсуждения:

- Вы можете привести мне конкретные примеры, когда Вы с кем-то сотрудничали?
- Как Вы считаете, действует ли в нашем коллективе принцип сотрудничества? От чего это зависит?

Игра «Сиамские близнецы»

Игра проходит в парах. Одному из партнеров завязывают глаза, и он под руководством напарника должен рисовать какую-либо картину. Напарник с открытыми глазами управляет движениями руки своего «слепого» партнера. Затем происходит обмен ролями в паре.

Вопросы для обсуждения:

Насколько Вам удалось сотрудничество с партнером?

- Обсуждали ли Вы, что именно будете рисовать?
- Как Вы распределили между собой, кто какие части картины будет рисовать?
- Что было труднее всего?
- Нравится ли Вам сотрудничать с кем-либо?
- Что в первую очередь необходимо для хорошего сотрудничества?

Упражнение «Аплодисменты»

Упражнение проводится для снятия напряжения того

участника, который выполнял эмоционально окрашенную роль оратора. «Оратор» становится в круг, а остальные участники группы осыпают его аплодисментами, переходящими в бурные овации.

Упражнение «Дискуссия»

Группа делится на пять человек, предлагается подискутировать на любую из предложенных тем. Темы для дискуссии: «Необходима ли в Вашей образовательной организации одинаковая форма по физической культуре?», «Как можно повысить психологическую устойчивость к различным обстоятельствам?» и др. Прежде чем обсуждать заданный вопрос, участники должны определить необходимое для этого время.

Все остальные участники группы наблюдают, как идет процесс обсуждения, фиксируют для себя характерные особенности общения. После этого участники обмениваются своими впечатлениями по поводу хода дискуссии.

Критерии оценки:

Умение слушать и выслушивать.

Умение понять собеседника, встать на точку зрения партнера и оппонента.

Доброжелательный или оценочный подход к товарищам (коллегам).

Умение склонить собеседника к своей точке зрения. Одной из разновидностей диалога между педагогом и обучающимся является спор.

Мини-лекция «Культура диалога»

Только высокая культура диалога страхует от опасности превратить его в ссору, то есть в «состояние взаимной вражды».

Культура спора обеспечивается соблюдением следующих педагогических правил (по И.И. Рыдановой): Восприятие несогласия обучающихся как естественной реакции, следствия критического отношения к информации. Учет глубинных мотивов конфронтации обучающихся (потребности в личностном самоутверждении, повышения статуса в среде сверстников, обиды, эмоционального возбуждения).

Выражение неизменной доброжелательности по отношению к оппоненту, невзирая на репутацию и статус. Заинтересованное и уважительное отношение к любой точке зрения, даже абсурдной. Контроль эмоциональной тональности спора, чтобы предупредить его перерастание в ссору.

При отстаивании своего мнения использование общепринятых этикетных норм («Мне кажется», «Подумаем вместе», «Может быть, я ошибаюсь» и т. п.), готовность признать ошибки, извиниться за оплошность. Дисциплинирование детей с помощью косвенных воздействий - переключения внимания, шутки.

Показатели низкой культуры диалога с обучающимися (воспитанниками). Ограничение свободы выражения мнений, в особенности не совпадающих с точкой зрения учителя («Хватит спорить о бесспорном!», «Тебе еще рано иметь свои взгляды! Для этого нужно хотя бы прилично учиться!»).

Ориентация лишь на запланированные цели («Опять ты у нас, Иванов, отнимаешь время пустыми вопросами!»). Дисциплинирование путем нажима, прямого порицания («Хватит показывать, какой ты умный», «Тебе бы, Петров лучше помолчать и подумать, как исправить двойку»).

Угрозы («Попробуй не выполнить это задание!»). Унижение достоинства («Ну, посмотрите на этого «профессора»!). Демонстрация своего превосходства («У тебя в голове - две извилины?»). Менторство («Стыдно, стыдно не знать таких элементарных вещей»).

Заключительная часть

Игра «Необычный рисунок»

Игра проходит в круге. Каждый участник берет себе по листу бумаги и подписывает его с обратной стороны. Все начинают рисовать под музыку какую-нибудь картинку (2-3 минуты). Как только музыка прекращается, все заканчивают рисовать и передают свой лист соседу справа. Вновь звучит музыка, и рисование возобновляется, но уже на чужом листе. Через 2-3 минуты снова происходит обмен рисунками.

Таким образом, работы проходят полный круг. Обмен рисунками проводится через одного-два участника.

Вопросы для обсуждения:

- Нравится ли Вам рисунок, который Вы начали рисовать?
- Понравилось ли Вам дорисовывать чужие рисунки?
- Где может пригодиться такое сотрудничество?

Рефлексивный круг - участники обмениваются мнениями по поводу проведенной работы, высказывают пожелания по поводу дальнейшей работы.

Ритуал прощания: упражнение «Корзина пожеланий»
Каждый участник берёт по одной карточке с добрым пожеланием.

Занятие 8

«Вместе мы с тобой»

Цель: анализирование ситуаций (конфликтов); развитие саморегуляции.

Материал: ватман, маркеры, бумага для записи, бланки с таблицами, ручки.

Работа группы: сообщение о том, что педагогическая деятельность насыщена различными ситуациями, занятие полностью посвящено рассмотрению педагогических ситуаций (конфликтов) и возможных путей их решения.

Вводная часть

Приветствие

Рад вас приветствовать, уважаемые коллеги! Сегодня на занятии мы будем рассматривать и анализировать ситуации (конфликты).

Основная часть

Упражнение «Ассоциации»

Участники продолжают фразу: «Если бы я был животным, то...», «Если бы я был одеждой, то...», «Если бы я был блюдом, то...»

Упражнение «Наш общий дом»

Ведущий просит участников взять стулья и всем вместе сесть в круг, в центре которого находится пустой стол. Затем он раздает листы бумаги, ручки и предлагает написать на них свою фамилию, имя и отчество. Далее «глава» каждой «семьи» подходит к столу, приносит с собой картинки собак и построенные из пластилина дома, после чего дается задание: составить из трех домов один большой.

Перед тем как «главы семей» установят «крышу», участники должны положить листочки со своими ФИО внутрь. Когда дом будет полностью готов, «главы семей» кладут рядом с ним собак, которые будут его охранять и садятся в круг вместе с ведущим.

Упражнение «Я благодарен (а) тому, что...»

Участникам предлагается закончить фразу на бумаге «Я благодарен тому, что...» 15 раз (можно более). Обсуждение.
Заключительная часть

Упражнение «Профессиональные роли»

Участников просят выбрать эмоцию или психологическое состояние, которое они хотели бы продемонстрировать, и пройти перед группой таким образом, чтобы по походке можно было догадаться, что именно она выражает. Участники идут поочередно, и те из них, кто в данный момент не участвует, находятся в роли зрителей. Их задача - угадывать, что выражает демонстрируемая походка. В качестве примера можно попросить всех коллективно продемонстрировать такие варианты походки: уверенная; бодрая, шустрая, застенчивая, радостная, солнечная.

Рефлексивный круг - участники обмениваются мнениями по поводу проведенной работы, высказывают пожелания по поводу дальнейшей работы.

Ритуал прощания: упражнение «Корзина пожеланий»

Каждый участник берёт по одной карточке с добрым пожеланием.

Занятие 9

«Все решим»

Цель: анализирование конфликтных (педагогических ситуаций и их пути разрешения). Повышение уверенности в себе.

Материал: бумага для записей.

Работа группы: сообщение о цели занятия, о ходе дальнейшей работы.

Вводная часть

Приветствие

Добрый день, дорогие участники! Как настроение?
Какие впечатления от прошлого занятия?

Основная часть

«Камушек в ботинке»

Проводится в кругу. Можете рассказать мне, что происходит, когда в Ваш ботинок попадает камушек? Возможно, сначала этот камушек не сильно мешает, и Вы оставляете все как есть. Может быть, даже случается и так, что Вы забываете о неприятном камушке и ложитесь спать, а утром надеваете ботинок, забыв вытащить из него камушек. Но через некоторое время Вы замечаете, что ноге становится больно. В конце концов, этот маленький камушек воспринимается уже как обломок целой скалы. Тогда Вы снимаете обувь и вытряхиваете его оттуда. Однако на ноге уже может быть рана, и маленькая проблема становится большой проблемой. Когда мы сердимся, то сначала это воспринимается как маленький камушек в ботинке.

Если мы вовремя позаботимся о том, чтобы вытащить его оттуда, то нога остается целой и невредимой, если же нет, то могут возникнуть проблемы и немалые. Поэтому, всегда полезно говорить о своих проблемах сразу, пока они не вылились в большой конфликт. Если Вы скажете нам: «У меня камушек в ботинке», то все мы будем знать, что Вам что-то мешает, и сможем поговорить об этом.

Я хочу, чтобы Вы сейчас хорошенько подумали, нет ли в настоящий момент чего-то такого, что мешало бы Вам. Скажите тогда: «У меня нет камушка в ботинке» или: «У меня есть камушек в ботинке. Мне не нравится, что...». Расскажите нам, что вас удручает. Затем обсудите отдельные «камушки», которые будут названы.

Игра «Молекулы»

Игра проводится с целью деления участников на группы. Всем участникам предлагается свободно перемещаться по комнате, как только ведущий подаст сигнал, нужно соединиться в группы из 7-8 молекул.

Таким образом, игра проводится несколько раз. В заключение ведущий дает команду соединиться 3-4 молекулам. В этом составе участники будут работать в группах. Далее каждой группе дается определенная конфликтная ситуация.

Задача группы - найти свой вариант решения ситуации, и охарактеризовать ее по следующим критериям: Определение мотивов поведения обучающихся. Оценка конструктивности действий педагога. Выбор способов взаимодействия педагога и воспитанника. Полученный результат и предполагаемое последствие.

Дискуссия «Педагогические ситуации»

1. Ситуация «Замечание». В ответ на замечание педагога: «Как ты разговариваешь с педагогом?», обучающийся говорит: «Человек, который неправильно говорит слово «пиджак» и «коридор», вообще не имеет права быть учителем». Что ответить ребёнку?

2. Ситуация «Нарушитель тишины». На уроке по литературе педагог читает ребятам стихотворение. Тишину нарушает какой-то скрип. Педагог замечает, что один из обучающихся покачивается на стуле, привлекая внимание всех детей. Ребята уже не слушают педагога, а некоторые следуют его примеру. Ваши действия?

3. Ситуация «Стул». Педагог музыки работает первый год в образовательном учреждении. Во время урока педагог

хочет сесть на стул, но получилось так, что педагог упал, все дети засмеялись. Как педагогу действовать дальше?

Памятка «Алгоритм решения конфликтной педагогической ситуации»

Первый этап.

Условно называется «Стоп!» и направлен на оценку педагогом ситуации и осознания собственных эмоций. Спросите себя: «Что я сейчас чувствую?», «Что я сейчас хочу сделать?», «Что я делаю?».

Второй этап.

Начинается с вопроса «Почему?», задаваемого педагогом самому себе. Суть данного этапа заключается в анализе мотивов и причин поступка ребенка.

Третий этап.

Постановка педагогической цели, формулируется в виде вопроса «Что?» - «Что я хочу получить в результате своего педагогического воздействия?» (чувство страха у ребенка или осознанное чувство вины). Педагогическое воздействие должно быть направлено не против личности ребенка, а против его поступка. Важно показывать ребенку, что Вы принимаете его таким, какой он есть, понимаете его, но в то же время не одобряете его действий. Такой подход, не унижая ребенка, способен вызвать в нем положительное поведение.

Четвертый этап.

Заключается в выборе оптимальных средств для достижения поставленной педагогической цели и отвечает на вопрос «Как?» - «Каким образом достичь желаемого результата?».

Мастерство педагога здесь проявляется в том, что ему необходимо создать условия для выбора поведения самим

ребенком, а не навязывать ребенку «нужной» модели поведения.

Пятый этап.

Это практическое действие педагога. Данный этап является логическим завершением всей предыдущей работы разрешения той или иной педагогической ситуации. Здесь реализуются педагогические цели через определенные средства и способы в соответствии с мотивами ребенка.

Шестой этап.

Анализ педагогического воздействия, оценка эффективности общения педагога с ребенком. Возможность сравнить цель с достигнутыми результатами и сформулировать перспективы.

Упражнение «Поставьте себя на место другого»

Вспомните свой недавний конфликт с коллегой по работе, в котором Вы заняли позицию «над». А теперь расслабьтесь, закройте глаза и поставьте себя на место того учителя, с кем Вы разговаривали. Внутренне, про себя, спросите у него, какие впечатления он получил от общения с Вами? Продумайте, что бы мог о Вас сказать Ваш бывший собеседник.

Затем проиграйте в своем воображении Вашу беседу таким образом, чтобы оставить у Вашего партнера приятные воспоминания о себе. Что изменилось? Вы поняли, что, прежде всего, изменилась Ваша внутренняя позиция? Если раньше осознанно или неосознанно Вы начинали беседу с коллегой по работе так же, как Вы говорите с Вашими обучающимися на занятии (уроке), то сейчас Вы подходите к человеку, внутренне готовясь к равноправному контакту с ним. Эта психологическая подготовка связана со сменой

Вашей позиции, Вашим внутренним стремлением к полноценному диалогу.

Заключительная часть

Упражнение «Мудрец»

Опыт показывает, что в трудных ситуациях лучший советник для себя самого - Вы сами, точнее Ваше Подсознательное. Как же спросить совета у собственного «Я»? - Устройтесь поудобнее. Займите такое положение, которое кажется Вам наиболее комфортным. Закройте глаза и до конца упражнения не открывайте их. Прислушайтесь к своему дыханию, оно ровное и спокойное. Вдох... Выдох... Ваше тело начинает постепенно расслабляться. Вы чувствуете, как исчезает напряжение в мышцах.

С каждым произносимым словом каждый мускул все более наполняется ощущением покоя. Ваше дыхание ровное, спокойное. Вы расслаблены и свободны. Представьте поляну, на ней - большой развесистый дуб. Под дубом сидит старый мудрец, который может ответить на любой вопрос, какой Вы только сможете ему задать.

Сформулируйте свой вопрос (в уме). Выслушайте (в уме) ответ мудреца. Можно ограничиться вопросом-ответом, а можно организовать диалог с мудрецом. Вы постепенно возвращаетесь в реальность. Откройте глаза. Поделитесь своими ощущениями с группой.

Рефлексивный круг - участники обмениваются мнениями по поводу проведенной работы, высказывают пожелания по поводу дальнейшей работы.

Ритуал прощания: упражнение «Корзина пожеланий»
Каждый участник берёт по одной карточке с добрым пожеланием.

Занятие 10

«Общение без стрессов»

Цель: формирование позитивного мышления и саморегуляции.

Материал: бумага для записей, музыка для релаксации.

Работа группы: сообщение о цели занятия, о ходе дальнейшей работы.

Вводная часть

Приветствие

Здравствуйте, уважаемые коллеги! Как настроение?
Остались ли вопросы с прошлой встречи?

Основная часть

«Лес чудес»

Участники выстраиваются друг напротив друга, образуя между собой «тропинку», пройдя по которой путник набирается сил и энергии. «Деревья своими ветвями-руками поглаживают путника по спине, плечу, дают ему энергетический заряд.

Упражнение «Я учусь у тебя»

Участники бросают друг другу в произвольном порядке мячик со словами: «Я учусь у тебя...» (называется профессиональное или личное качество данного человека, которое действительно обладает ценностью, привлекательностью для говорящего). Задача принявшего мяч, прежде всего, подтвердить высказанную мысль: «Да, у меня можно научиться...» или «Да, я могу научить...». Затем он бросает мячик другому участнику».

Упражнение «Океан»

Подумайте о своей проблеме, которая вызывает стресс. Это может быть насущная проблема, или то, что когда-то

произошло и до сих пор воспоминания об этой ситуации вызывают у тебя напряжение. А может это просто тревожные мысли. Представьте себе проблему зримо, так, как будто это происходит прямо сейчас. Почувствуйте, как Ваше тело реагирует на эти переживания: напрягаются мышцы, учащается дыхание, гулко и быстро начинает биться сердце. Тебя охватывают сильные чувства: злость, раздражение, страх или паника.

Представьте себе, что Ваша проблема - это бушующий океан. Огромные, тяжелые волны поднимаются над поверхностью и с грохотом, брызгами падают вниз. Сильный, шквалистый ветер гонит волны вперед. Низкое, свинцовое небо нависло над океаном, хлещет дождь, слышны раскаты грома. Представь себя суденышком, которое сопротивляется стихии. Его несет по волнам, заливают дождем, бьет ветром. Почувствуй то колоссальное напряжение, которое возможно себе представить в борьбе с бушующим океаном.

Теперь мысленно нырни под воду, не глубоко от поверхности. Вой ветра и шум воды стали тихими, приглушенными. Сильные, разрушительные волны сменились плавным колебанием воды, серый цвет - голубым мерцанием. Вместе с этим начинает расслабляться твое тело, уходит напряжение, успокаивается дыхание, становится равномерным сердцебиение. Представь себя рыбой, свободно плывущей в водяной толще. Твои движения плавны и неторопливы, ты легко преодолеешь колебание воды и то, что происходит на поверхности, тебя мало волнует.

Мысленно опуститесь на самое дно океана. Здесь царит покой и умиротворение. Волнение и буря совсем не слышны. Неспешно двигаются глубоководные рыбы, морские

животные и моллюски совершают свой грациозный танец. Звуки почти отсутствуют. Представь себя раковиной, лежащей на дне океана, неподвижной и безучастной. Максимально расслабь свое тело, успокой дыхание и раствори сознание. Почувствуй свою безучастность, покой, неподвижность.

Теперь опять мысленно перенеси себя на поверхность океана. Ты - крейсер, большой, мощный, сильный. Твои турбины работают исправно, корпус тверд и прочен. Океанские волны разбиваются на миллионы брызг, когда встречаются с носом крейсера. Стихия не в силах нанести ему ущерб. Он совершает свой путь, точно следуя намеченному курсу. Почувствуй, как уверенно ты справляешься с ситуацией, переживаешь жизненную непогоду, решаешь возникающие проблемы. Мысленно скажи себе - «я с этим справлюсь» и сделай ревизию того потенциала, который хранится в твоей душе, в теле, в уме.

А теперь представь себе спокойный океан, переливающийся множеством бликов, легкий бриз и пронзительно голубое небо. Рано или поздно океан твоей жизни успокоится, буря сменится штилем, и ты сможешь насладиться гармонией и безмятежностью, которую можно по достоинству оценить, лишь пережив бурю.

Упражнение «Снимаем напряжение»

Мы все разные, и способы снятия напряжения у нас у всех разные. Каждому участнику по кругу предлагается вспомнить и рассказать коллегам о своем способе выхода из стрессового состояния.

Анализ: Чей способ вам показался наиболее необычным и интересным? Какой из способов Вы хотели бы взять на

вооружение?

(Корзина советов «Как преодолеть стресс?» - каждый участник берёт из корзины по одной карточке, зачитывает рекомендации о способах преодоления стресса и комментирует, как бы он мог использовать этот способ в своей жизнедеятельности).

Упражнение «Антистрессовая релаксация»
(рекомендовано Всемирной организацией здравоохранения)

Это упражнение рекомендуется выполнять 2-3 раза в неделю.

1. Лечь или сесть поудобнее в тихом, слабо освещенном помещении (одежда не должна стеснять Ваших движений).

2. Закрывать глаза, дышать медленно и глубоко. Сделать вдохи примерно на 10 секунд задержать дыхание. Выдыхать не торопясь, следить за расслаблением и мысленно говорить себе: «Вдох и выдох, как прилив и отлив». Повторить эту процедуру 5-6 раз. Затем отдохнуть около 20 секунд.

3. Волевым усилием сокращать отдельные мышцы или их группы. Сокращение удерживать до 10 секунд, потом расслабить мышцы.

Таким образом пройтись по всему телу. Повторить данную процедуру трижды, отрешиться от всего, думать о расслаблении мышц тела.

4. Попробовать как можно конкретнее представить себе ощущение расслабленности, пронизывающее от пальцев ног, через икры, бедра, туловище до головы. Повторять про себя: «Я успокаиваюсь, мне приятно».

5. Представить себе, что ощущение расслабленности проникает во все части тела. Почувствовать, как напряжение покидает тело. Как расслабляются плечи, шея, лицевые

мускулы (рот может быть приоткрыт). Наслаждаться испытываемым ощущением около 30 секунд.

6. Сосчитать до 10, мысленно говоря себе, что с каждой последующей цифрой мышцы все более расслабляются.

7. Наступает «пробуждение». Сосчитать до 20. Говорите себе: «Когда я досчитаю до 20, мои глаза откроются, я буду чувствовать себя бодрым».

Упражнение «На работу»

Формула: «Я радостно иду на работу. Я люблю свою работу. Это является для меня высшим смыслом моей жизни». Упражнение «Любовь к своей работе» Формула: «Я очень люблю свою работу, она доставляет мне огромное наслаждение и наполняет мою жизнь радостью постоянных побед и большим смыслом».

Заключительная часть

Упражнение «Марья Ивановна»

Выполняется индивидуально в течение 10-15 минут. Представьте себе ситуацию Вашего неприятного разговора, например, с завучем (или другим коллегой по работе), условно названным Марьей Ивановной. Закончился рабочий день, и по дороге домой Вы еще раз вспоминаете неприятную беседу, и чувство обиды захлестывает Вас. Вы пытаетесь забыть обидчицу, но Вам это не удается. Попробуйте пойти от противного. Вместо того, чтобы вычеркивать Марью Ивановну из своей памяти, попробуйте, наоборот, максимально приблизить ее. Попробуйте сыграть роль Марьи Ивановны. Подражайте ее походке, манере себя вести, проигрывайте ее размышления, ее семейную ситуацию, наконец, ее отношение к разговору с Вами. Через несколько минут таких упражнений Вы сможете почувствовать

облегчение внутреннего напряжения и изменение своего отношения к конфликту, к Марье Ивановне, и сможете понять ее.

Рефлексивный круг - участники обмениваются мнениями по поводу проведенной работы, высказывают пожелания по поводу дальнейшей работы.

Ритуал прощания: упражнение «Корзина пожеланий»
Каждый участник берёт по одной карточке с добрым пожеланием.

Занятие 11

«Я учусь владеть собой»

Цель: снятие эмоционального напряжения.

Материал: бланк для заполнения таблицы на каждого участника, ручки; релаксационная музыка, мягкие коврики на каждого участника группы.

Работа группы: сообщение темы занятия, о ходе дальнейшей работы.

Вводная часть

Приветствие

Рад вас приветствовать, уважаемые коллеги! Удалось ли применить на практике, упражнения и приёмы, изученные на прошлой встрече?

И.п. - стоя, сидя (спина прямая). Выдохнуть воздух из легких, затем сделать вдох, задержать дыхание на 2 секунды, выдох - такой же продолжительности, как вдох. Затем постепенно увеличивать фазу вдоха. Ниже предложена цифровая запись возможного выполнения данного упражнения.

Первой цифрой обозначена продолжительность вдоха, в скобки заключена пауза (задержка дыхания), затем - фаза

выдоха: 4 (2) 4, 5 (2) 4; 6 (3) 4; 7 (3) 4; 8 (4) 4; 8 (4) 4, 8 (4) 5; 8 (4) 6; 8 (4) 7; 8 (4) 8; 8 (4) 8; 8 (4) 7; 7 (3) 6; 6 (3) 5; 5 (2) 4.

Дыхание регулируется счетом ведущего, а дома - мысленным счетом самого занимающегося. Каждый счет приблизительно равен секунде, при ходьбе его удобно приравнивать к скорости шагов.

Эмоции человека непосредственно связаны с мышечной деятельностью. Э. Джекобсон заметил, что различному типу эмоционального реагирования соответствует напряжение соответствующей группы мышц. Например, при депрессивном состоянии напряжена дыхательная мускулатура, в состоянии страха - напрягаются мышцы артикуляции и фонации. Он предположил, что, снимая напряженность определенной группы мышц, можно избирательно влиять на отрицательные эмоции.

Если человек не владеет навыками мышечного расслабления, то рано или поздно наступает психофизиологическая перегрузка, которая является основной причиной психосоматических заболеваний.

Сегодня мы будем учиться освобождаться от излишнего физического и эмоционального напряжения. Действие релаксации основано на механизме взаимовлияния: тело расслабляется по мере того, как успокаивается мозг, а мозг успокаивается в зависимости от того, как расслабляется тело.

Упражнение «Снятие напряжения в 12 точках»

Для снятия напряжения необходимо начать с плавного вращения глазами - дважды в одном направлении, а затем дважды в другом. Зафиксировать внимание на отдаленном предмете, а затем переключить его на предмет, расположенный поблизости. Нахмуриться, напрягая

окологлазные мышцы, а потом расслабиться.

После этого широко зевнуть несколько раз. Расслабить шею, сначала покачав головой, а затем покрутив ею из стороны в сторону. Поднять плечи до уровня ушей и медленно опустить. Расслабить запястья и поводить ими. Сжать и разжать кулаки, расслабляя кисти рук. Затем сделать три глубоких вдоха, мягко прогнуться в позвоночнике вперед-назад и из стороны в сторону. Напрячь и расслабить ягодицы, а затем икры ног.

Покрутить ступнями, чтобы расслабить лодыжки. Сжать пальцы ног таким образом, чтобы ступни изогнулись вверх. Повторить это упражнение три раза.

Таким образом, организм освободится от напряжения в 12 основных точках.

Упражнение «Открытость»

Перед Вами - собеседник. Постарайтесь придать своему лицу доброжелательность, улыбнитесь, кивните собеседнику в знак того, что Вы внимательно слушаете и понимаете. «Распахните» свою душу перед человеком, с которым Вы взаимодействуете, старайтесь психологически близко подойти к нему. После этого можно смело вступать в диалог.

Упражнение «Книга»

Представьте себя книгой, лежащей на столе (либо любым другим предметом, находящимся в поле зрения). Сконцентрируйте в сознании внутреннее «самочувствие» книги - ее покой, положение на столе, защищающую от внешних воздействий обложку, сложенные страницы. Попытайтесь увидеть «глазами книги» окружающую комнату и предметы, находящиеся в ней: карандаши, ручки, бумагу, стол, книжный шкаф, окно и т.д.

Аналогичным образом можно организовать путешествие внутрь висящей на стене картины или фотографии.

Упражнение «Пресс»

Педагог должен представить внутри себя, на уровне груди, мощный пресс, который движется сверху вниз, подавляя возникшую отрицательную эмоцию и внутреннее напряжение, связанное с нею. При выполнении упражнения важно добиться отчетливого ощущения физической тяжести внутреннего пресса, подавляющего и как бы выталкивающего вниз нежелательную отрицательную энергию, которую она с собой несет.

Упражнение «Уменьшение напряжения»

Формула: «На протяжении всего дня я сохраняю абсолютное спокойствие. Ни при каких обстоятельствах я не нервничаю и не раздражаюсь. В любой обстановке я сохраняю выдержку и самообладание. Я не ставлю себя на одну ногу с обучающимися и не позволяю себе переживать из-за их грубости или дисциплины. И при любых обстоятельствах я всегда своим поведением буду показывать образец большой духовной силы и выдержки. Я все могу. Я способен к огромным волевым усилиям».

Заключительная часть

Игра «Волшебная подушка»

Сядьте поудобнее в круг. Я принес вам сегодня волшебную подушку. Каждый по очереди может на нее сесть и рассказать нам о каком-нибудь своем желании. Начинайте свой рассказ со слов: «Я хочу...». Рассказчик сам решает, кому он передаст подушку дальше.

После того, как выслушаем все желания, мы можем поделиться опытом, как их достигнуть.

Рефлексивный круг - участники обмениваются мнениями по поводу проведенной работы, высказывают пожелания по поводу дальнейшей работы. Ведущий говорит о том, что сегодня все прекрасно работали, определили задачи на ближайшее будущее, которые предстоит решать, попытались взвесить свои потенциальные возможности для их решения, были активными, и в заключение предлагает поиграть.

Ритуал прощания: упражнение «Корзина пожеланий»
Каждый участник берёт по одной карточке с добрым пожеланием.

Занятие 12

«Только вперед!»

Цель: Отстаивание своей позиции, формирование позитивного самопознания. Закрепление полученных знаний, умений, навыков.

Материал: пластилин, листы бумаги, цветные карандаши.

Работа группы: сообщение о цели занятия.

Вводная часть

Приветствие

Добрый день, уважаемые коллеги! Рад вас приветствовать. Итак, приступим!

Основная часть

Упражнение «Приветствие без слов»

Участники свободно передвигаются по помещению и приветствуют как можно большее количество человек (считаются и взаимные приветствия). Делать это нужно без употребления слов, а любыми другими способами: кивком головы, рукопожатием, объятием и т.д. При этом каждый

способ может быть использован участником только один раз, для каждого следующего приветствия нужно придумать новый способ.

Основная часть

Каждый человек стремится к успеху и благополучию. Умение владеть собой - это способность личности сохранять оптимальное психоэмоциональное состояние при воздействии негативных переживаний (стрессовых воздействий), применение методов (приемов) саморегуляции.

Упражнение «Золотая нить»

Участникам предлагают удобно сесть, расслабиться и закрыть глаза. Сообщается следующая инструкция: «Представьте, что Вы связаны с Вселенной тонкой золотой нитью, которая тянется от вашей макушки вверх, в бесконечность. Она постоянно Вас поддерживает и наполняет энергией. Любое «выбивание из колеи» сопровождается тем, что Вы теряете эту связь. Помните о том, что Вы всегда можете ее восстановить, освободив эту «золотую ниточку» от тех помех, что лежат на ее пути. Когда Вы теряете душевное равновесие, вспоминайте о том, что у Вас есть эта поддержка, и представляйте свою связь через эту нить со всей Вселенной».

Упражнение «Пластилиновые чувства»

Педагог-психолог предлагает вначале образно представить с закрытыми глазами своё эмоциональное состояние, пытаясь при этом осознать свои ощущения. Мысленно поговорите с собственным состоянием, выскажете ему все, что Вам хочется. А теперь трансформируйте его в образ, какой Вам захочется. Участники группы приступают к лепке. После лепки участникам предлагается поделиться на

две подгруппы и создать композицию.

Упражнение «Радуга настроений»

Педагог-психолог предлагает участникам нарисовать (индивидуально) абстрактное изображение эмоционально состояния на данный момент. Затем на обратной стороне рисунка нужно написать 8-10 слов, отражающих Ваше настроение. После завершения упражнения, участники делятся своим настроением и отмечают ощущения от работы с помощью следующих предложений: самым полезным для меня было...; мне понравилось...; я хотел (хотела) бы ...

Упражнение «Зарядка позитивного мышления»

Участникам предлагается лист бумаги и ручка, на которой им необходимо составить для себя формулы позитивного мышления, начиная их с фразы: «Именно сегодня... (я буду счастлива)». После выполнения упражнения происходит обсуждение.

Заключительная часть. Упражнение «Круг силы»

Участники становятся в круг и берут друг друга за руки. Педагог-психолог сообщает, что отправляет по цепочке энергию добра, положительных эмоций, солнечного настроения. Каждый из участников группы, стоя в круге, передает друг другу пожелание.

Рефлексивный круг - участники обмениваются мнениями по поводу проведенной работы, высказывают пожелания по поводу дальнейшей работы.

Ритуал прощания: упражнение «Корзина пожеланий». Каждый участник берёт по одной карточке с добрым пожеланием. Участников просят поделиться с пожеланиями, которые они приобрели на протяжении всех занятий.

«Программа формирования эмоциональной
устойчивости педагогов дополнительного образования»

(в соавторстве с Дробышевой М.Н.)

Пояснительная записка.

Цель программы: сформировать эмоциональную устойчивость педагогов дополнительного образования.

Задачи:

– получить знания о препятствии эмоциональных перегрузок;

– формировать умение управлять своими эмоциональными реакциями, отношением к своим внутренним переживаниям;

– получить знание о приемах регуляции эмоционального состояния, регулировать уровень нервозности.

Структура деятельности педагога-психолога строится с учетом следующих принципов:

1. Принципом конфиденциальности – педагог-психолог не может раскрывать информацию об участнике программы. Участники должны добровольно и с интересом принимать участие в программе.

2. Принципом гуманизма – каждый участник должен соблюдать нормы этикета, уважения к другим участникам.

3. Принципом ответственности – на педагога-психолога возлагается ответственность перед клиентом и обществом за свою профессиональную деятельность.

4. Принципом компетентности – педагог-психолог чётко видит и понимает границы собственной компетентности. При разработке программы формирования эмоциональной устойчивости педагогов дополнительного образования основывались на работы И. В. Вачкова, Н. Рубштейн.

Формы работы с группой: фронтальная работа, работа в подгруппах (3-4 чел.), индивидуальные и групповые упражнения, методы расслабления.

Материально-техническое оснащение:

- большое помещение;
- столы и стулья из расчета на всех участников;
- магнитофон и аудиозаписи, компьютер, проектор;
- бумага, письменные принадлежности. Участники

программы: педагогический персонал образовательной организации. В выборку попали педагоги в количестве 15 человек, в возрасте от 23 до 53 лет с педагогическим стажем от 3 до 33 лет, имеющие высшее образование. Программа по формированию эмоциональной устойчивости у педагогов разделена на три части:

1. Вводная часть, которая включает в себя обозначение проблемы и р упражнения.

2. Основную часть, которая занимает основную часть времени.

3. Заключение.

Занятия проводятся 1 раз в неделю, продолжительностью 40 минут, в остальные дни недели испытуемые занимались самостоятельно. Всего 8 занятий. Временной период – 8 недель. В начале встречи педагоги были проинформированы относительно информации об эмоциональной устойчивости, цели и задачи работы с испытуемыми и какие приемы психологической помощи существуют. На дальнейших занятиях педагоги были проинформированы о методах направленной тренировки, такими как метод прогрессивного расслабления, аутогенная тренировка, дыхательная гимнастика, а также упражнения по

тренировке внимания, помощь при эмоциональной неустойчивости и упражнения для профилактики стресса.

Содержание программы

Занятие 1

Цель: осознание и принятие своих чувств; работа с негативными чувствами; освоение эффективных способов снятия внутреннего напряжения, приемов саморегуляции. Приветствие «Привет, ты представляешь...»

По очереди каждый участник, обращается к соседу, с чувством радости от встречи произносит: «Здравствуй (имя), ты представляешь...» заканчивает фразу, рассказывая, что-то смешное и интересное.

Упражнение «Список эмоций»

Группе предлагается назвать как можно больше слов, обозначающих эмоции. Затем кто-то выходит и изображает эмоцию мимикой и жестами. Все отгадывают. Первый отгадавший показывает свою эмоцию.

Усложнение: Упражнение проводится в кругу. Один человек называет эмоцию — все ее показывают.

Вопросы для обсуждения:

- Какое слово было труднее всего показать?
- У всех ли было одинаковое выражение лица при изображении эмоции? Почему?
- Могут ли люди испытывать одни и те же эмоции и иметь совершенно разное выражение лица? Когда? (Привести пример.)

Упражнение «Передача чувств»

Участники встают в затылок друг за другом. Последний поворачивает предпоследнего и передает ему мимикой какое-либо чувство (радость, гнев, печаль, удивление и т. п.).

Второй человек должен передать следующему это же чувство. У первого спрашивают, какое чувство он получил, и сравнивают с тем, какое чувство было послано вначале.

Упражнение «Рассмеши коллегу»

Участники разбиваются на пары и садятся напротив друг друга. Один из них настраивается, принимает спокойное выражение лица и говорит: «Я готов – начали». Другой начинает его смешить с помощью мимики: корчить рожи, делать гримасы. Первый должен не поддаваться эмоциональному воздействию со стороны второго: нельзя смеяться, разрешается только моргать. Проверяется, в течение какого времени испытуемый способен быть эмоционально устойчивым. Затем происходит смена ролей. Другой вариант: участники пытаются рассмешить друг друга с помощью речи.

Упражнение «Руки»

Вытяните ноги, опустите расслабленные руки вниз. Постарайтесь представить себе, что энергия усталости вытекает из кистей рук на землю: вот она струится от головы к плечам, перетекает по предплечьям, достигает локтей, устремляется к кистям и через кончики пальцев просачивается вниз, в землю. Вы отчетливо физически ощущаете теплую тяжесть, скользящую по вашим рукам. Посидите так 1—2 мин, а затем слегка потрясите кистями рук, окончательно избавляясь от своей усталости.

Упражнение «Слепой и поводырь». Группа разбивается на пары «слепой – поводырь». «Слепой» закрывает глаза. Задача «поводыря» - провести «слепого» по зданию, где проводится тренинг (оберегая своего «подопечного», предупреждая о поворотах, лестницах и т. д.), предложить

объекты для отгадывания – «Что это такое?»».

Затем участники меняются ролями.

При обсуждении спросить, не было ли участникам страшно, уверенно ли они себя чувствовали, насколько легко они могли доверять друг другу, насколько принимали на себя ответственность за безопасность другого, каковы их ощущения при тактильной форме знакомства с предметами.

Обсуждение с участниками, что им мешает быть искренними с другими людьми. Что, по их мнению, способствует открытости в общении с другими людьми? Рефлексия «Чему Я научился» Предлагается большой лист бумаги со следующими неоконченными предложениями:

Я научился... Я узнал, что... Я нашел подтверждение тому, что... Я обнаружил, что... Я был удивлен тем, что... Мне нравится, что... Я был разочарован тем, что... Самым важным для меня было... Мне сегодня...

Я предлагаю вам сейчас подумать над тем, что вы приобрели, работая в группе. Пожалуйста, допишите по выбору любое из неоконченных предложений, представленных на плакате.

Занятие 2

Цель: выяснение способов управления своими эмоциями. Приветствие присутствующих «Здравствуй!»

Группа садится в круг. Используется мяч для большого тенниса или аналогичный. При отсутствии мяча используется яблоко или апельсин. Ведущий ловит взгляд одного из участников и кидает ему мяч со словами: «Здравствуй! Как тебя зовут?». Далее он дает инструкцию: «Выбери любого в группе, кто тебе интересен, поймай его взгляд, перекинь ему мяч, поздоровайся».

В какой - то момент перекидывания мяча ведущий уточняет инструкцию: «Старайтесь перекинуть мяч тому, кто еще не ловил его». Мозговой штурм «Способы саморегуляции в ситуации стресса»

Участники делятся на группы и отвечают на вопрос: «Как боретесь с негативными эмоциями?»

В процессе обсуждения составляется список способов борьбы с негативными эмоциями. Полученный список корректируется и дополняется тренером группы.

Упражнение «Отдых»

Исходное положение — стоя, выпрямиться, поставить ноги на ширину плеч. Вдох. На выдохе наклониться, расслабив шею и плечи так, чтобы голова и руки свободно свисали к полу. Дышать глубоко, следить за своим дыханием. Находиться в таком положении в течение 1—2 минут. Затем медленно выпрямиться.

Упражнение «Чувство»

Участники пишут на листах бумаги какое-либо чувство. Карточки собираются и перетасовываются. Затем каждый участник выбирает любую карточку. Ему необходимо изобразить то чувство, которое написано на ней. Показ может быть мимическим или пантомимическим. Остальные высказываются о восприятии этого показа.

Ведущий молчит, не раскрывая секрета сразу после первых высказанных догадок. Должны высказаться все участники. Каждый изображает несколько чувств.

Вопросы для обсуждения:

- Воспринимали ли вас адекватно?
- Почему возникали затруднения в определении чувства?

– Расскажите о своих впечатлениях.

Упражнение «Огонь – лед»

Упражнение включает в себя попеременное напряжение и расслабление всего тела. Участники выполняют упражнение, стоя в кругу. По команде ведущего “Огонь” участники начинают интенсивные движения всем телом. Плавность и степень интенсивности движений выбираются каждым участником произвольно. По команде “Лед” участники застывают в позе, в которой застигла их команда, напрягая до предела все тело. Ведущий несколько раз чередует обе команды, произвольно меняя время выполнения той и другой.

Рефлексия

Представьте себе, что встречи уже закончились, и вы расстаетесь. Но все ли вы успели сказать друг другу? Может быть, вы забыли поделиться с группой своими переживаниями? Или есть человек, мнение которого о себе вы хотели бы узнать? Или вы хотите поблагодарить кого-либо? Сделайте это «здесь и сейчас».

Занятие 3

Цель: освоение приемов регуляции эмоциональных состояний. Приветствие присутствующих

Каждый по очереди произносит свое имя, но с разной интонацией, задача - «не повторится».

Проверка запоминания имен. Водящий встает в центр круга. Руководитель просит всех участников встать и повернуться спиной к добровольцу.

Задание. Надо узнать участников тренинга со спины, подойти к тем, чьи имена известны водящему, положить им руку на плече и сказать: «Здравствуй, ты...» Если имя

названо, верно, последний должен повернуться к отгадывающему лицом, улыбнуться ему и сесть на стул.

После этого проводится помощь тем, кто не запомнил все имена.

Упражнение «Замок»

Исходное положение — сидя, корпус выпрямлен, руки на коленях, в положении “замок”. Вдох, одновременно руки поднимаются над головой ладонями вперед. Задержка дыхания (2— 3 секунды), резкий выдох через рот, руки падают на колени. «Ресурсы» На листах бумаги вам необходимо в виде схемы, например, солнышка с лучиками изобразить все, что способно улучшить вам настроение, те дела или предметы (это могут быть даже мелочи, которые доставляют вам радость. Постарайтесь вспомнить как можно больше, ведь это ваши ресурсы, из которых вы черпаете силу и энергию.

Все, что вы сейчас записали – это ваши ресурсы в борьбе со стрессом. Например, после работы чувствуете усталость, а домашние как назло не готовы это понять – дайте себе несколько минут, уйдите в другую комнату, включите любимую мелодию и просто полежите, придите в себя... Вы приведете свое состояние в норму, и легче будет общаться с домашними...

Кто хочет поделиться своими способами? Обмен опытом всегда обогащает...

Сложно ли вам было выполнять это задание? Что вы заметили в процессе его выполнения? Упражнение «Передышка»

Обычно, когда мы бываем чем-то расстроены, мы начинаем сдерживать дыхание. Высвобождение дыхания —

один из способов расслабления. В течение трех минут дышите медленно, спокойно и глубоко. Можете даже закрыть глаза. Наслаждайтесь этим глубоким неторопливым дыханием, представьте, что все ваши неприятности улетучиваются. Упражнение «Стратегии самопомощи»

Ход: 1. Подумайте и запишите ответы на вопросы: «Что я могу сделать, чтобы снизить свой уровень стресса, доставить себе радость?»

2. Попробуйте найти смысл, наполнить значимостью записанные вами ответы и осознать, как они могут противостоять негативным убеждениям.

Первый список может выглядеть так:

- играю со своими детьми
- читаю, лежа на диване
- работаю на огороде
- встречаюсь с друзьями
- смотрю телевизор

Второй список может выглядеть так:

- играю с детьми и разделяю их радость, ощущаю безопасность и радость
- работаю на огороде и наслаждаюсь красотой природы
- встречаюсь с друзьями, стараясь оценить роскошь человеческого общения и.д.

Рефлексия

Участники высказываются по поводу проделанных упражнений: что понравилось, что не понравилось, какие упражнения было выполнять легко, какие выполнялись с трудом. Выслушиваются пожелания для планирования дальнейшей работы.

Занятие 4

Цель: снятие эмоционального напряжения.

Упражнение: «Молчаливое приветствие».

Участники передвигаются по кабинету под музыку и приветствуют друг друга невербально в ритме музыки. Если звучит медленная музыка – участники медленно кланяются друг другу, делают реверансы, улыбаются. Под маршевую (умеренный темп) – как военные отдают друг другу честь или, как политические деятели, приветственно наклоняют голову, делают приветственные жесты. Под быструю музыку – машут друг другу руками, приветствуют с помощью любых танцевальных движений, подмигивают и т.д. Затем все вместе обсуждаем, что больше понравилось в приветствии.

Упражнение «Голосовая разрядка»

Сделать выдох, затем медленно глубокий вдох и задержать дыхание. Затем на выдохе выкрикнуть любые слова, пришедшие в голову, а если нет слов — издать резкий звук, например, “Ух!” Упражнение «Мышечная энергия» (выработка навыков мышечного контроля) Инструкция участникам тренинга: Согните и изо всех сил напрягите указательный палец правой руки. Проверьте, как распределяется мышечная энергия, куда идет напряжение? В соседние пальцы. А еще? В кисть руки. А дальше идет? Идет в локоть, в плечо, в шею. И левая рука почему-то напрягается. Проверьте!

Постарайтесь убрать излишнее напряжение. Держите палец напряженным, но освободите шею. Освободите плечо, потом локоть. Нужно, чтобы рука двигалась свободно. А палец — напряжен, как и прежде! Снимите излишки напряжения с большого пальца. С безымянного... А указательный — напряжен по-прежнему! Снимите

напряжение.

Напрягите левую ногу — как если бы вы вдавливали каблук гвоздь в пол. Проверьте, как распределена мышечная энергия в теле. Почему напряглась и правая нога? А в спине нет излишков напряжения?

Встаньте. Наклонитесь. Напрягите спину, как если бы вам положили на спину ящик с большим грузом. Проверьте напряжение в теле.

Упражнение «Калоши счастья»

Инструкция. У Андерсена есть сказка с названием «Калоши счастья». В этой сказке фее подарили на день рождения калоши счастья, которые она решила отдать людям, чтобы те стали счастливее. Человек, который надевал эти калоши, становился самым счастливым человеком. Калоши исполняли все его желания, он мог перенестись в любое время или эпоху. Итак, я предлагаю вам обуть эти калоши и стать счастливым человеком. Я также буду зачитывать вам различные ситуации, а ваша задача — надев эти калоши, найти в ситуации, предложенной вам, позитивные стороны. Другими словами, посмотрите на ситуацию глазами счастливого человека-оптимиста.

Ожидаемый результат: участники игры, надев «калоши счастья», отвечают на предложенную ситуацию в позитивном ключе. Тому, кто затрудняется дать позитивный ответ, остальные участники игры помогают, предлагая свои варианты. Участники получают эмоциональную разрядку и позитивный настрой.

Рефлексия «Цепочка пожеланий на будущее»

Участники тренинга сидят по кругу и, беря друг друга, по очереди за руку говорят пожелание на будущее.

Занятие 5

Цель: снятие эмоционального напряжения, развитие позитивного самовосприятия, осознание особенностей самовосприятия и восприятия себя другими.

Упражнение: «Приветствие в парах»

Для того, чтобы добиться лучшего взаимопонимания при общении, желательно проанализировать, как мы приветствуем друг друга. Группа разбивается на пары, затем приветствуют друг друга. Затем по сигналу пары меняются. Один из партнеров в каждой паре переходит в следующую пару, по часовой стрелке, через одного и приветствие продолжается с новым партнером. Чтобы разнообразить приветствие можно проиграть различные ситуации и роли, например, Вы встретили неожиданно давнего-давнего-друга, Вы приходите к начальнику, встречаетесь с подчиненными, с человеком почтенного возраста, с ребенком, встречаетесь в деревне, просто с первым встречным. После окончания игры по сигналу начинается обмен мнениями. Проводится конкурс на лучшее приветствие. Победителя выдвигают по небольшому количеству положительных отзывов о манере поведения, речи, желанию перенять хорошие манеры. Это может выражаться и просто количеством похлопываний по плечу. Вся группа поздравляет победителей. Победители исполняют показательный сеанс нескольких приветствий. Группа награждает победителей аплодисментами.

Упражнение «Концентрация на счете»

Инструкция: мысленно медленно считайте от 1 до 10 и сосредоточьтесь на этом медленном счете. Если в какой-то момент мысли начнут рассеиваться и вы будете не в

состоянии сосредоточиться на счете, начните считать сначала. Повторяйте счет в течение нескольких минут.

Упражнение «Концентрация на нейтральном предмете»

В течение нескольких минут сконцентрировать свое внимание на каком-нибудь нейтральном предмете. Ниже приведены четыре возможности:

1. Записать 10 наименований предметов, вещей, событий, которые доставляют удовольствие.

2. Медленно сосчитать предметы, никак эмоционально не окрашенные: листья на ветке, буквы на отпечатанной странице и т. д.

3. Потренировать свою память, вспоминая 20 осуществленных вчера действий.

4. В течение двух минут запомнить те качества, которые вам больше всего в себе нравятся, и привести примеры каждого из них.

Рефлексия ощущений:

– Удалось ли вам длительно сосредоточить свое внимание на каком-либо объекте?

– На чем легче удерживать внимание — на предмете или звуке?

– От чего это зависит?

– Какие свойства внимания необходимы для концентрации?

Упражнение «Кинопроба» (на развитие чувства собственной значимости)

1. Перечислите пять моментов своей жизни, которыми вы гордитесь.

2. Выберите в своем списке одно достижение, которым вы гордитесь больше всего.

3. Встаньте и произнесите, обращаясь ко всем: “Я не хочу хвастаться, но...”, и дополните фразу словами о своем достижении.

Вопросы для обсуждения: Что вы чувствовали, делаясь своими достижениями? Как вам кажется, в момент вашего выступления другие испытывали то же, что и вы? Почему?

Рефлексия

Каждый участник группы должен завершить фразу: «Мне сегодня...», оправдались ли ваши ожидания?

Подведение итогов встречи.

Занятие 6

Цель: повышение самооценки, формирование «локус-контроля».

Упражнение «Эхо»

Каждый по кругу называет свое имя, сопровождая его жестом или движением всего тела, а группа, как эхо, повторяет это все за ним.

Упражнение «Достоинства»

Участники располагаются по кругу. Каждый по часовой стрелке называет свои достоинства, а затем повторяет достоинства других в том порядке, в котором те назывались.

Упражнение «Звуковая гимнастика»

Ведущий рассказывает о правилах применения: спокойное, расслабленное состояние, стоя, с выпрямленной спиной. Сначала делаем глубокий вдох носом, а на выдохе громко и энергично произносим звук.

Припеваем следующие звуки:

А — воздействует благотворно на весь организм; Е — воздействует на щитовидную железу; И — воздействует на мозг, глаза, нос, уши; О — воздействует на сердце, легкие; У

— воздействует на органы, расположенные в области живота; Я — воздействует на работу всего организма; М — воздействует на работу всего организма; Х — помогает очищению организма; ХА — помогает повысить настроение.

Упражнение «Зажимы по кругу»

Участники идут по кругу. По команде ведущего напрягают левую руку, левую ногу, правую руку, правую ногу, обе ноги, поясницу, все тело. Напряжение в каждом отдельном случае сначала должно быть слабым, потом постепенно нарастать до предела. В таком состоянии предельного напряжения участники двигаются несколько секунд (15—20), потом по команде ведущего сбрасывают напряжение — полностью расслабляют напряженный участок тела.

После окончания этой части упражнения ведущий дает участникам задание прислушаться к ощущениям своего тела, и при этом продолжать спокойно идти по кругу, вспомнить обычное для себя напряжение (свой обычный зажим). Постепенно напрягая тело в этом месте, довести зажим до предела, сбросить его через 15—20 секунд. Напрячь до предела любой другой участок тела, обращая внимание на то, что происходит с обычным зажимом. Повторить упражнение с собственными зажимами 3—5 раз.

После окончания упражнения участникам дается рекомендация повторять его самостоятельно хотя бы 1-2 раза в день.

«Релаксация»

Мы подошли к концу занятия, я включу негромкую музыку, чтобы вы могли расслабиться. Пожалуйста, сядьте удобно, положите руки на колени, можете закрыть глаза и

дышите медленно и глубоко. Сегодня мы попробуем новую методику расслабления, основанную на сознательном наблюдении за своими телесными ощущениями. Если она вам подойдет, можете взять ее на вооружение. Постарайтесь почувствовать, как ваша спина касается спинки стула... Потом, не двигаясь, попробуйте почувствовать, как одежда касается плеч, - когда это вам удастся, вы ощутите, как расслабляются мышцы плеч... Потом почувствуйте тяжесть рук, лежащих у вас на коленях... Потом ягодич на сиденье стула... А теперь ступни на полу - не двигайте ими, просто постарайтесь почувствовать их... И опять: почувствуйте свою спину... плечи... правую руку... левую руку... ягодичы... правую ступню... левую ступню... И еще раз: спина... плечи и т.д. Мысленно переходите от одной части тела к другой. На время фиксируйте свое внимание на каждой из них и идите далее. Попробуйте проделать это сами в течение 2-3 минут... А теперь откройте глаза, сделайте глубокий вдох и выдох, оглянитесь вокруг себя.

Рефлексия «Сигнал»

Участники стоят по кругу, достаточно близко и держатся сзади за руки. Кто-то, легко сжимая руку, посылает сигнал в виде последовательности быстрых или более длинных сжатий. Сигнал передается по кругу, пока не вернется к автору. В виде усложнения можно посылать несколько сигналов одновременно, в одну или в разные стороны движения.

Занятие 7

Цель: принятие себя и других, обсудить какие изменения произошли в процессе тренинга. Приветствие присутствующих.

Участники делятся на пары. Первые номера становятся внутренним кругом, вторые – внешним. Первые номера остаются на месте, вторые – передвигаются вокруг них по часовой стрелке, при этом каждая пара произносит стихотворение-приветствие и выполняет соответствующие действия:

Здравствуй, друг! Здравуются за руку.

Как ты тут! Хлопают по плечу друг друга.

Где ты был? Дергают за ушко друг друга.

Я скучал! Кладут руки себе на сердце.

Ты пришел! Разводят руки в стороны.

Хорошо! Обнимаются. Упражнение «Пирог»

Упражнение проводится в мини-группах. Участникам даются «ингредиенты» для приготовления пирога: улыбка, радость, тепло души, радуга, солнце, голубое небо, благополучие, доброта, щебет птиц.

Задание: написать рецепт приготовления пирога из полученных ингредиентов; озвучить каждый из вариантов.

Пример: «Замесите пирог на доброте. Смешайте улыбку с радостью. Влейте тонкой струйкой тепло души. В больших пропорциях добавляйте благополучие. Украсьте кусочками голубого неба. Посыпьте цветами радуги. И выпекайте в солнечных лучах до ощущения счастья. Отламывайте маленькими кусочками и раздавайте каждому».

Упражнение «Чемодан»

Один из участников выходит из комнаты, другие начинают собирать ему в дорогу «чемодан», складывая положительные качества, которые группа особенно ценит в этом человеке, то, что поможет товарищу в общении с людьми. Но отъезжающему обязательно напоминают, что

будет мешать ему в дороге: те отрицательные качества, которые ему необходимо побороть, чтобы жизнь его стала лучше. Затем «отъезжающему», который все это время находился в другой комнате, зачитывается и передается весь список. У него есть право задавать любой вопрос по прочитанному. Затем выходит следующий участник и процедура повторяется до тех пор, пока все участники не получат по «чемодану».

Рефлексия «Мне сегодня...»

Каждый участник группы должен завершить фразу: «Мне сегодня...», оправдались ли ваши ожидания? Подведение итогов.

«С чем вы уходите?»

«Что было для вас важно?»

«Как будете использовать полученный опыт?».

Г.Ю. Гольева

**Формирование эмоциональной
устойчивости субъектов учебно-
воспитательного процесса**

УЧЕБНОЕ ПОСОБИЕ

ISBN 978-5-93162-461-7

Издательство ЗАО «Библиотека А. Миллера»
454091, Челябинск, ул. Свободы, 159

Подписано в печать 30.10.2023 Формат 60×84/16.
Бумага офсетная. Объем 15,81 уч.-изд. л. Тираж 100 экз.
Заказ № 867.

Отпечатано в типографии ФГБОУ ВО «ЮУрГГПУ»
454080, г. Челябинск, пр. Ленина, д.69