

Краевое государственное бюджетное учреждение социального обслуживания
«Комплексный центр социального обслуживания населения «Восточный»

«В ГАРМОНИИ С СОБОЙ»
Программа работы психолога в группах здоровья

Выполнила:
Антипова Татьяна Геннадьевна,
психолог КГБУ СО «КЦСОН
«Восточный»

Канск, 2021

Программа работы психолога с Группами здоровья отражает один из вариантов работы с основными проблемами граждан пожилого возраста, вызывающими сбои в физическом и психологическом здоровье человека, а также наиболее волнующими пожилых людей проблемами и вопросами, решить часть которых можно с помощью бесед и занятий с психологом в группе.

Работа в группе помогает тем, кто не решался рассказать о своей проблеме, понять, что он не один, найти важное для себя в общей информации, удовлетворить свою потребность в осмыслении и решении проблемы или понять, что необходимо побеседовать с психологом индивидуально. Такое понимание в пожилом возрасте очень важно, так как у многих психолог ассоциируется с врачом психиатрической больницы, психическими заболеваниями, что мешает вовремя решить ситуацию, которая в дальнейшем может перерасти в серьезную проблему.

Программа создана в 2002 году, доработана в 2016 году, в 2021 году переработана с учетом требований времени.

ВСТУПЛЕНИЕ

*Жизнь – это постоянный процесс
возрождения. Трагедия жизни
большинства из нас заключается в том,
что мы умираем, так и не успев
полностью родиться.*

Э. Фромм

Статистика – наука неумолимая, и по ее данным на Земле с каждым годом все больше пожилых людей и людей с ограниченными возможностями здоровья.

А здоровье – это как раз один из самых важных критериев удовлетворенности человека жизнью. Что происходит, когда здоровье ухудшается? Человек чувствует свою беспомощность, начинает считать себя бесполезным для общества – и, как следствие, еще больше заболевает, так как психологическая неудовлетворенность, психологическое плохое самочувствие забирают остатки энергии у организма и ее не хватает на решение очень важных задач каждого пенсионера: на осмысление жизненного пути, помощь в воспитании внуков, передачу накопленного опыта и т.д. А ведь есть еще сам человек как личность со своими маленькими желаниями и потребностями.

Но пожилому человеку (особенно российскому, воспитывавшемуся по принципу: «Все для блага человечества») трудно перераспределить силы или направить их на что-то другое, более мелкое, чем то, что занимало его в годы молодости и зрелости.

Человеку же, имеющему инвалидность, еще тяжелее. Инвалидность осознается им как тяжелейшая личная трагедия, нередко с утратой смысла жизни. Поэтому у инвалидов часто наблюдаются негативные изменения в эмоциональной, мотивационной сферах, нарушение отношения к себе и окружающему, а также нарушение жизненной активности.

Поэтому пожилые люди и инвалиды – наиболее социально уязвимая и нуждающаяся в психологической помощи категория граждан.

Цель и задачи работы психолога с группами

Цель: развитие позитивного мышления пожилого человека, укрепление душевного здоровья посредством обретения утраченного смысла жизни или выбор нового смысла.

Задачи:

1. Определение в группе пожилых людей наиболее актуальных для них вопросов.
2. Поиск возможных вариантов решения проблемы через обсуждение, тренинги и т.д.
3. Знакомство с искусством релаксации.

4. Развитие конструктивного положительного мышления пожилых людей.
5. Развитие изобретательности.
6. Развитие эмоциональной сферы.
7. Привитие навыков общения в коллективе, направленных на решение проблем.
8. Создание условий для возможности найти свой дремлющий личностный потенциал.

Программа способствует реализации задач национального проекта «Демография»:

- укрепление здоровья граждан пожилого возраста;
- улучшение качества жизни граждан старшего поколения

Целевая аудитория: граждане пожилого возраста и инвалиды, признанные нуждающимися в социальном обслуживании.

Программа включает занятия, которые оказывают существенное воздействие на эмоциональное состояние пенсионеров. Пожилые люди отмечают, что, благодаря психологическим занятиям, у них проходит депрессия, повышается жизненный тонус.

Подтверждением эффективности занятий служит психологический климат в каждой группе, доверительные отношения наших клиентов с психологом и друг с другом.

ОРГАНИЗАЦИЯ РАБОТЫ ПСИХОЛОГА С ГРУППАМИ

Организация работы психолога с группой пожилых людей и инвалидов специфична. Это связано с тем, что большинство людей не желает признавать наличие у себя психологических проблем либо признает их, но стесняется идти к специалисту. Представить себя раскрывающимся в группе для большинства вообще сложно, хотя многие вопросы как раз в группе решить просто, не углубляясь в свои личные переживания, но получая для себя нужную информацию и опыт.

В этом случае в условиях учреждений социального обслуживания в полустационарной форме удобна практика сочетания работы Групп здоровья, занимающихся адаптивной физкультурой, с занятиями психолога.

Участники Групп здоровья могут привлекаться к участию в культурно-массовых мероприятиях. Это еще больше сплачивает людей, настраивает их на активную жизненную позицию.

В таком случае работа психолога не пугает, занятия посещаются в группе, которая уже незаметно для себя сплачивается при выполнении физических упражнений.

Работа психолога позволяет добиться максимально положительного эффекта, объединить участников Группы, дать, кроме заряда физической бодрости, психологическое удовлетворение от знакомства с другими людьми, общения.

Требования к специалистам

Программа предполагает занятия в группах с пожилыми гражданами и инвалидами специалиста-психолога, который имеет соответствующий уровень знаний, необходимый для работы над психологическими проблемами личности и помогающий не только решать вопросы в группе, но и работать индивидуально с каждым человеком.

Особенности работы психолога в группе

Оптимальный состав группы – 7-10 человек. Большое количество участников работы затрудняет выполнение упражнений во время тренингов, не дает возможности успеть каждому высказаться или проявить себя.

Работа в группе предполагает 6-10 занятий. Большое количество грозит излишней информацией для человека. Ему нужно время, чтобы переосмыслить накопленные сведения, пережить с этим новым знанием какой-то промежуток своей жизни, осознать, что это ему дало.

Продолжительность каждого занятия различна, она составляет от 30 минут до 1 часа (иногда, при необходимости, – более). Если бы занятия проходили независимо от выполнения физических упражнений, собираться на полчаса было бы неудобно, так как некоторые вопросы группы решают

очень быстро, объединять две темы в одном занятии нецелесообразно, это мешает осмыслению информации.

Встречи разбиваются на несколько курсов, в зависимости от того, какой результат хочет получить группа. Примерная тематика встреч – «Как сохранить психологическое здоровье», «Психологические методы борьбы с бессонницей», «Как улучшить настроение», «Дыхание – залог психологического здоровья», «Будь на волне позитива» (приложение 1).

При выстраивании психологических занятий используются различные психологические методы: психологические тренинги, сеансы эмоциональной разгрузки, дискуссии, дидактические сеансы психотерапии и консультирования, мини-лекции, индивидуальные и групповые упражнения, направленные на развитие познавательных, эмоциональных, волевых и иных психологических процессов пожилых людей.

Каждая встреча начинается с различных игр-активаторов (приложение 2), которые снимают напряжение. Затем может идти дыхательная гимнастика. Она дает и физическую нагрузку организму, и одновременно снимает внутреннюю зажатость. После такой работы хорошо слушаются тематические лекции с элементами беседы, тематика которых разнообразна. Далее следуют практические рекомендации. Ведь важно не просто дать абстрактный материал, а предложить конкретные рекомендации с целью дальнейшей самостоятельной работы пожилых людей над самим собой.

Тренинги с практическими упражнениями и играми – это возможность непосредственно раскрыться каждому участнику в коллективе. Использование различных методов в работе с пожилыми людьми позволяет им глубже понять и принять себя, понять других и заглянуть в глубину своих сердец.

Каждая встреча завершается релаксацией, во время которой все делятся своими впечатлениями, эмоциями, проговаривают свои мысли, высказывают свои пожелания и предложения для дальнейшей работы.

Таким образом, на психологических встречах пожилым людям предлагаются доступные способы преодоления стрессов и жизненных трудностей, что помогает снять раздражительность, достичь гармонии души и тела, повысить самооценку.

Особенности применения программы при различных условиях

Программа предполагает ее исполнение специалистом-психологом. Конкретное наполнение программы, планы работы с группами зависят от индивидуальных особенностей специалиста, его выбора методов и приемов работы, от состава группы, пожеланий получателей социальных услуг в каждой конкретной группе, формы организации группы.

Личность психолога оказывает большое влияние на наполняемость программы, так как каждый психолог все-таки выбирает определенный набор практических методов работы, которые подходят ему лично. Для одного специалиста главной формой работы будет беседа, так как именно ведение

диалога – его «конек», способный раскрыть всех членов группы и их внутренний потенциал, другому специалисту будет ближе тренинговая форма работы и т.д.

Состав группы – также очень значимый фактор. На конкретный план работы и выбор форм работы будет влиять и возрастной состав (молодые пенсионеры, более старшая группа, значительная разница в возрасте между членами группы), и личностные особенности членов группы (общительные, замкнутые, с совершенно противоположными чертами характера и т.д.), и характер обращения в группу (первичный, повторный, многократный), а также другие особенности получателей услуг.

Организация группы может быть разной. Если это работа в Группе здоровья, то количественный состав группы сразу может быть оптимальным для работы психолога. Если же в учреждении социального обслуживания площади позволяют набирать большие по количеству человек группы здоровья, то необходимо будет для занятий психолога группу делить пополам, иначе эффективность работы значительно снизится.

Программа универсальна, она может быть адаптирована учреждениями социального обслуживания и для групп временного (дневного) пребывания, и для групп, которые выбирают непосредственно встречи с психологом.

Сложности применения

Сложности применения программы перекликаются с особенностями реализации ее в разных условиях.

Психолог как личность должен быть настроен на групповую, а не только индивидуальную работу, хотя некоторые специалисты выбирают именно последнюю форму. Кроме того, групповая работа и индивидуальная работа будут сочетаться, и во время групповой работы получатель услуг должен понять, что ему комфортно доверить свои проблемы специалисту с глазу на глаз и решить те проблемы, которые не успевают решить в группе.

Взгляды, интересы, пристрастия, работоспособность каждого члена группы всегда будут влиять на результат работы. Ведь работа идет с пожилыми людьми, и им поменять себя, свои убеждения очень непросто, точнее – сложно. Понимание, что можно и нужно отказаться от привычных стереотипов, для некоторых само по себе является огромным стрессовым фактором, и работу в рамках программы, направленную как раз на умение самостоятельно преодолевать стресс, таким людям еще придется пережить внутренне после окончания встреч с психологом. А некоторым, может быть, придется обратиться еще индивидуально, чтобы разобраться в себе. Лучше всего, если участники таких групп придут на занятия через полгода или год и оценят результаты работы над собой за это время.

Если программа будет адаптироваться к учреждениям, где большой численный состав Групп здоровья или групп дневного пребывания, то специалистам учреждения придется проработать план совместной работы,

при которой психолог сможет заниматься со всеми желающими, но работая одновременно с небольшой группой.

Если же в учреждение приходят пожилые люди, готовые посещать только групповые занятия психолога, то психологу придется продумать наполняемость занятий не менее чем на 40 минут, так как на меньшее время получателям социальных услуг приходиться нецелесообразно. Их комфортность будет обеспечиваться в том числе и достаточной продолжительностью занятий.

Ожидаемые результаты работы, их зависимость от различных факторов

1. Участники группы сплочены, могут работать в коллективе.
2. Пожилые люди и инвалиды, посещающие группу, ознакомились с методами саморегуляции, формами релаксации, особенностями конструктивного положительного мышления.
3. Участники группы активны, готовы работать над собой, применять к себе полученные знания.
4. Укрепилось душевное здоровье, наблюдается поднятие эмоционального фона группы.

Результаты могут иметь как ярко выраженный, так и слабо выраженный характер в зависимости от факторов, характеризующих сложность применения разработки.

Эффективность

1. Положительный эмоциональный фон в группе.
2. Участники группы выбрали наиболее комфортные для себя методы саморегуляции и успешно применяют их.
3. Преобладает конструктивное положительное мышление пожилых людей при поиске вариантов решения проблемы.
4. Повысилась самооценка участников групп и их уверенность в себе.
5. Расширился кругозор мировоззрения личности.

Основные количественные и качественные показатели Программы:

Не менее 90 % участников группы отмечают улучшение эмоционального состояния (независимо от личной активности);
удовлетворенность занятиями - более 90 %.

Подтверждением эффективности занятий служит психологический климат в каждой группе, доверительные отношения клиентов с психологом и друг с другом.

Управление, мониторинг и оценка эффективности
реализации Программы

Ответственный за реализацию программы – психолог учреждения,
работающий с гражданами пожилого возраста и инвалидами.

Взаимодействие с целевой группой Программы:
лично во время проведения занятий в группе или индивидуально;
по телефону доверия, если у человека есть необходимость решить
вопрос, а по состоянию здоровья ему пришлось прекратить занятия и он не
может прийти на индивидуальную консультацию.

Мониторинг достигнутых результатов (анкетирование, опрос).

Практика применения. Опыт работы психолога с Группами здоровья

В краевом государственном бюджетном учреждении социального обслуживания «Комплексный центр социального обслуживания населения «Восточный» для пожилых граждан и инвалидов работают Группы здоровья (практика действовала с 2002 г. в КГБУ СО «КЦСОН «Канский», которое присоединено в результате реорганизации к КГБУ СО «КЦСОН «Восточный»).

В работе Групп здоровья есть много положительных моментов, так как проходит адаптивная физкультура объединяет физические упражнения и дыхательные (по системе Стрельниковой).

Несмотря на то, что работа по системе Стрельниковой не нова, в нашем учреждении мы не стремимся отказываться от нее, так она очень нравится нашим получателям социальных услуг, некоторые записываются в Группы здоровья повторно, так как признаются, что дыхательная гимнастика им помогает, но в коллективе ее делать интереснее, а самостоятельно – иногда просто лень.

Участники Групп здоровья привлекаются к участию в культурно-массовых мероприятиях, таких как: посещение театра, спортивные развлекательные мероприятия, праздничные программы, посвященные Международному дню пожилых людей и Международному дню инвалидов. Все клиенты с удовольствием участвуют в праздниках, принимая активное участие в действии, незаметно для себя настраиваясь на активную жизненную позицию.

Также с Группами здоровья параллельно ведёт работу психолог, и это позволяет добиться максимально положительного эффекта, объединить участников Группы, дать, кроме заряда физической бодрости, психологическое удовлетворение от знакомства с другими людьми, общения. Встречи психолога с участниками Групп здоровья проводятся регулярно на протяжении 15 календарных дней. Состав Группы – 7-10 человек – оптимален для психологических занятий.

Продолжительность каждого занятия различна, она составляет от 30 минут до 1 часа (иногда, при необходимости, – более). Встречи разбиты на несколько курсов, в зависимости от того, какой результат хочет получить группа.

Примерный тематический план работы Группы здоровья
(количество тем предложено больше, чем количество занятий,
чтобы можно выбрать в зависимости от запроса конкретной группы)

Темы занятия	Формы проведения	Сроки проведения
Знакомство	мини - тренинг	1 тема
Механизмы действия дыхательной гимнастики А.Н.Стрельниковой и её лечебная эффективность	<ul style="list-style-type: none"> • вводное • беседа 	2 тема (на протяжении всех встреч)
Саморегуляция – искусство управлять собой	консультирование с элементами беседы	3 тема
Дыхание – залог психологического здоровья	мини-лекция	4 тема
Психологические методы борьбы с бессонницей	<ul style="list-style-type: none"> • мини – лекция • дискуссия с элементами беседы 	5 тема
Психологический тренинг «Как правильно сказать НЕТ!»	Мини-тренинг	6 тема
Как улучшить настроение	тренинг	7,8 тема
Давайте общаться легко и просто	<ul style="list-style-type: none"> • лекция с элементами беседы 	9 тема
12 привычек, как стать счастливыми	<ul style="list-style-type: none"> • консультирование • дискуссия с элементами беседы 	10,11 тема
Уверенность в конфликтных ситуациях	тренинг	12 тема
Будь на волне позитива	тренинг	13 тема
Узнай немного о себе	<ul style="list-style-type: none"> • тесты • игровые упражнения беседа	14 тема
А напоследок я скажу ... (подведение итогов работы)	беседа	15 тема

При выстраивании психологических занятий используются различные психологические техники: психологические тренинги, сеансы эмоциональной разгрузки, дискуссии, дидактические сеансы психотерапии и консультирования, мини-лекции, индивидуальные и групповые упражнения, направленные на развитие познавательных, эмоциональных, волевых и иных психологических процессов пожилых людей.

На встречах мы сначала разогреваемся с помощью различных игровых активаторов, снимая напряжение, затем следует дыхательная гимнастика. После физической нагрузки прослушиваем тематические лекции с элементами беседы, тематика разнообразна. Затем следуют практические рекомендации с целью дальнейшей самостоятельной работы пожилых людей над самим собой.

Наши встречи оживляются, когда мы проводим тренинги с практическими упражнениями и играми, где каждый участник непосредственно раскрывается. Очень нравятся пожилым людям притчи, позволяющие на примерах обсуждать житейские истории участников, развивать философское мышление и более разносторонне относиться к той или иной ситуации.

Работа в группе с пожилыми людьми позволяет им глубже понять и принять себя, понять других и заглянуть в глубину своих сердец.

Неотъемлемой завершающей частью наших встреч является релаксация, где каждый участник делится своими впечатлениями, эмоциями, проговаривая свои мысли, высказывает свои пожелания и предложения для дальнейшей работы. В некоторых группах происходит отклонение от предварительного плана работы с учетом наиболее актуальных для них вопросов и проблем, но корректировка плана проводится с учетом общей цели Программы.

Таким образом, на психологических встречах пожилым людям предлагаются доступные способы преодоления стрессов и жизненных трудностей, что помогает снять раздражительность, достичь гармонии души и тела, повысить самооценку. Благодаря работе в группе мы делимся частичкой тепла и любви, чего так не хватает некоторым в их прекрасном возрасте.

О важности таких занятий говорит то, что после снятия ограничительных мер, вызванных распространением коронавирусной инфекции, работа Групп здоровья возобновилась и пользуется популярностью среди пожилых людей и инвалидов в нашем учреждении. Это направление актуально в связи с реализацией в стране национального проекта «Демография», частью которого является работа со страшим поколением в рамках развития «Активного долголетия».

По сравнению с масштабными проектами, цифровые показатели учреждения небольшие, но Группы здоровья действуют на регулярной основе и оказывают на их участников положительный эффект, что подтверждается не только наблюдениями психолога, но и результатами анкетирования.

При анализе анкет обратной связи клиентов были получены следующие данные:

Таблица 1

Причины посещения занятий

	Варианты ответов:				
	Расширение круга знакомств	Общение	Повышение жизненного тонуса, избавление от депрессий, тоски	Досуг	Развитие психологических процессов
Кол-во опрошенных	15%	29%	45%	3%	8%

Анализ данных таблицы 1 позволяет сделать вывод, что основной причиной посещения психологических занятий пенсионеров является стремление к повышению жизненного тонуса, избавлению от различных психологических проблем, а также желание восполнить недостаток общения.

Таблица 2

Особенности эмоционального состояния клиентов:

Эмоциональное состояние	До посещения занятий	После посещения занятий
Отличное	15%	75%
Хорошее	38%	25%
Среднее, удовлетворительное	32%	-
Депрессивное	15%	-

По данным таблицы 2 можно сказать, что занятия оказывают существенное воздействие на эмоциональное состояние пенсионеров. Пожилые люди отмечают, что, благодаря психологическим занятиям, у них проходит депрессия, повышается жизненный тонус.

Таблица 3

Удовлетворенность программой психологических занятий

	Варианты ответов:	
	Да	Нет
Кол-во опрошенных	100%	-

ЗАКЛЮЧЕНИЕ

Работа психолога с Группами здоровья – это возможность обратить внимание пожилых людей на себя, свое психологическое здоровье, свои большие и маленькие проблемы с тем, чтобы оценить, насколько они усложняют настоящее положение человека, какие из них на самом деле надуманны, а какие действительно стоят внимания. То есть научиться жить в гармонии с собой.

Работа в группе помогает тем, кто не решался рассказать о своей проблеме, понять, что они не одни, найти важное для себя в общей информации, удовлетворить свою потребность в осмыслении и решении проблемы или понять, что необходимо побеседовать с психологом индивидуально.

Психологические занятия позволяют значительно повысить жизненный тонус, расширить кругозор. Кроме того, у многих повышается самооценка, уверенность в себе и своих силах, снижается уровень тревожности, напряженности, характерной для пенсионеров в наше время, проходит депрессия. Занятия позволяют сформировать гармоничную, более свободную и счастливую личность пожилого человека, укрепить душевный дух.

ИСТОЧНИКИ

1. Большой психологический словарь. / Под ред. Б.Г. Мещерякова, акад. В.П. Зинченко. М.: Прайм-ЕВРОЗНАК, 2003 Душа человека», М.: АСТ, 2010г.
2. Психология здоровья: Учебник для вузов / Под ред. Г.С. Никифорова. С.-Пб.: Издательский дом «Питер», 2006.
3. Практическая психология для всех. Энциклопедия психологических тестов. Москва, 1997.
4. Прутченков А.С. Социально-психологический тренинг в школе. М.: Эксмо-Пресс, 2001г.
5. Психологический тренинг преодоления конфликтов. Санкт-Петербург, 2007.
6. Швецов Д. Укрепление личности. Настоящий тренинг уверенности центра «Синтон». М., Вектор, 2011.
7. Шмигель Н.Е. Саморегуляция – искусство управления собой // РИТМ Психология для всех. – 2011. – № 11. – С. 10-12.
8. <http://healthstyle.info/psychology/item/3613-bessonnitsa>
9. <http://poznaku.ru/node/402>
10. <http://www.colady.ru/kak-nauchitsya-otkazyvat-pravilno-uchimsya-govorit-net-kogda-eto-nuzhno.html>
11. <http://www.studfiles.ru/preview/2872904/page:7/>

Знакомство

Цель: расширить знания участников тренинга о самопрезентации, оценить их умение производить первое впечатление, поработать с уверенностью, вербальными и невербальными способами общения, ускорить процесс распределения ролей, включить группу в «рабочее состояние» и подвести к стадии активной работы.

Добрый день я рада вновь увидеть вас на моих встречах, чтобы ближе познакомиться и зарядиться энергией, познакомиться и настроиться на активную работу, выполним несколько упражнений.

Упражнение на знакомство «Корпоративный стандарт»

Предлагаю Вам продолжить 2 предложения.

«Многие знают, что я... Но мало кто знает, что я...».

Вариант данного упражнения:

Разбиваемся на пары или тройки. Участники рассказывают в группе о себе. Затем каждый представляет соседа уже для всех участников тренинга по принципу:

«Многие знают, что он (она)

Но мало, кто знает, что он (она)».

Презентации могут быть как краткими, так и развернутыми.

Упражнение на знакомство «Визитка»

Предлагаю создать проект «Личной визитки» на листе А4.

В визитке указаны:

Ф.И.О. или прозвище, хобби, характеристика, интересное замечание.

Участники придумывают и рисуют личный логотип. Пишут девиз. Также могут быть написаны: профессия, должность, адрес и телефон (можно вымышленный), адрес сайта.

Затем участник выходит и презентует проект своей «личной визитки».

Упражнение на знакомство «Взаимные презентации»

А) Участники разбиваются на пары. Дается 10 минут на то, чтобы рассказать друг другу о себе как можно подробнее — ведь вам предстоит представлять своего партнера группе. Предполагаемые вопросы:

1. Что я жду от участия в тренинге?
2. Что я ценю в самом себе?
3. Предмет моей гордости.
4. Что я умею делать лучше всего?
5. Что вас объединяет с вашим партнером?

Затем каждый участник представляет своего партнера группе.

Б) Один их членов пары сидит на стуле, второй стоит за его спиной, положив руки ему на плечи. Стоящий говорит от лица сидящего, называя себя именем партнера. В течение 1 минуты он говорит, играя роль своего сидящего партнера. После этого любой член группы может задать вопросы, адресованные тому, кто сидит, но отвечать на них будет тот, кто делал презентацию, за своего партнера. **Примеры вопросов:**

- Какие качества ты наиболее ценишь в людях?
- Что ты считаешь самым отвратительным?
- Есть ли человек, который оказал сильное влияние на твою жизнь?
- Назови свое заветное желание?
- Чего бы тебе хотелось достичь в жизни?

Упражнение заканчивается обсуждением чувств и мыслей участников. При этом важно уделить внимание 3 аспектам:

- способности учитывать время при презентации;
- способности верно и сжато передать полученную информацию;
- способности «вчувствоваться» в другого человека настолько, чтобы домыслить недостающую информацию.

Вопросы к сидящему партнеру:

- Что ты чувствовал, когда твой партнер говорил от твоего имени?
- Удалось ли верно изложить сведения о тебе?
- Получилось ли стать твоим двойником?
- Правильно ли он угадал ответы, которые давал от твоего имени?

Упражнение на знакомство «Открытки»

Предлагает участникам выбрать по 1 открытке. Открытки желательно подобрать соответствующие теме тренинга. Открытка может быть или ассоциацией, или визуальной поддержкой, или подходящим примером.

Участники по очереди демонстрируют выбранную открытку и рассказывают о себе «На открытке.... как и я.....»

(Упражнение для тренинга рекомендовано профессиональным тренером Д.Швецовым, автором книги «Укрепление личности»)

Тема №2

Механизмы действия дыхательной гимнастики А.Н.Стрельниковой и её лечебная эффективность

Особенностью и важным преимуществом дыхательной гимнастики А.Н. Стрельниковой является использование форсированного вдоха и вовлечение самой мощной дыхательной мышцы – диафрагмы. Дыхательная гимнастика заключается в тренировке короткого, резкого, шумного вдоха через нос с частотой приблизительно 3 вдоха за 2 секунды с последующим

абсолютно пассивным выдохом через нос или через рот (о выдохе в стрельниковской гимнастике думать запрещено, организм сам выбрасывает ненужное и оставляет необходимое!). Одновременно с вдохом выполняются движения, вызывающие сжатие грудной клетки.

Основные требования при выполнении Стрельниковской гимнастики:

- Думать только о вдохе!
- Тренировать только вдохи!
- Считать только вдохи!

Короткие шумные вдохи в этой гимнастике выполняются одновременно с движениями, сжимающими грудную клетку. Это улучшает носовое дыхание и активизирует работу диафрагмы. В итоге жизненная емкость легких после первого занятия возрастает на 0,1-0,3 л и нормализуется газовый состав крови, причем количество кислорода в артериальной крови резко повышается.

При выполнении стрельниковских дыхательных упражнений кора головного мозга насыщается кислородом, за счет чего улучшается работа всех центров и происходит саморегуляция обменных процессов.

Систематическая ежедневная тренировка (2 раза в день – утром и вечером) на протяжении 6-12 занятий способствуют укреплению и тренировке дыхательной мускулатуры (вдох на сжатии грудной клетки тренирует скрытую от наших глаз мускулатуру органов дыхания).

Дыхательная гимнастика с сопротивлением на вдохе способствует восстановлению дыхательной функции, развитию мышц грудной клетки, исправлению деформаций позвоночника.

При интенсивном вдохе через нос стимулируется обширная рефлексогенная зона, локализованная на слизистой оболочке носа (в хоанах), и улучшается рефлекторная связь слизистой полости носа с обонятельным центром. При этом пациенты отмечают обострение обоняния и улучшение самочувствия.

При выполнении стрельниковской дыхательной гимнастики во время резких вдохов носом происходит диафрагмальный массаж практически всех органов брюшной полости.

Увеличение экскурсии грудной клетки вызывает увеличение ее присасывающего действия, что улучшает кровообращение и лимфоток. Усиленная вентиляция легких вызывает механическое растяжение бронхо-альвеолярного звена, что способствует рассасыванию экссудата в нем, приостанавливает развитие спаечного процесса, расправляет ателектазы.

Ухудшений или осложнений со стороны основного заболевания или со стороны других органов и систем не было отмечено ни у одного пациента.

Дыхательная гимнастика А.Н.Стрельниковой эффективна для профилактики заболеваний дыхательной системы. Профилактическое применение дыхательной гимнастики у детей школьного возраста позволяет снизить частоту ОРЗ в 2-4 раза по сравнению с детьми, не занимающимися этой гимнастикой.

Противопоказаниями для применения дыхательной гимнастики, выявленными в ходе исследований, являются острое лихорадочное состояние с СОЭ выше 30 мм в час, кровотечения, острые тромбофлебиты.

Следует также отметить, что дыхательная гимнастика А.Н. Стрельниковой является абсолютно самостоятельным лечебным методом и ни к аппарату Фролова, ни к чисткам Н.А. Семеновой, ни к другим дыхательным гимнастикам никакого отношения не имеет!

Тема №3

Саморегуляция – искусство управлять собой

*Безумен тот, кто,
не умея управлять собой,
хочет управлять другими.*

Публий Сир

(древнеримский поэт)

Саморегуляция – достаточно знакомое всем явление. Тем не менее, человек не часто прибегает к ее сознательному использованию. Забывая о неисчерпаемых ресурсах своего организма, в периоды душевных или физических страданий мы обращаемся за помощью к специалистам разных направлений. Но может ли эта помощь быть всегда под рукой? Не каждый может себе позволить регулярные посещения кабинета психолога или участие в терапевтических группах. Обучившись основам саморегуляции, можно поддерживать себя в хорошем состоянии самостоятельно.

Психологический стресс, обусловленный бытовыми проблемами, межличностными отношениями, содержанием профессиональной деятельности и информационными перегрузками, давно стал неотъемлемой частью нашей жизни. Его последствия – эмоциональное и физическое напряжение, повышенная тревожность, беспокойство и неуверенность в себе становятся характерными признаками современного человека. Чтобы не довести себя «до ручки» и повысить свою стрессоустойчивость - необходимо овладеть навыками психической саморегуляции.

Когда приходит время заняться саморегуляцией?

Психологические исследования показывают, что одной из главных причин обращения людей к обучению саморегуляции является неудовлетворенность своим состоянием, которое выражается:

- в частой раздражительности;
- неуравновешенности;
- чувстве внутреннего напряжения, плохого настроения;
- депрессии, отсутствии радости жизни;

- частых переживаниях беспокойства, тревоги, страха; усталости, вялости;
- низкой работоспособности, плохой выносливости.

Среди психологических проблем указываются проблемы отношений и самооценки:

- отсутствие уверенности в себе и завтрашнем дне;
- отсутствие внутренней свободы и способности влиять на жизненную ситуацию;
- нехватка «силы духа»;
- неудовлетворенность межличностными отношениями;
- неадекватная самооценка.

Так как состояние стресса сопровождается не только нарушением психического равновесия, но и целым рядом негативных изменений в функционировании физиологических механизмов, среди прочих причин были названы и симптомы ухудшения здоровья:

- плохое самочувствие;
- частые боли;
- нарушение сна;
- проблемы с лишним весом (данные по Никифорову Г.С., 2006).

Что такое психическая саморегуляция?

Стрессоустойчивость, защита своего физического и психического здоровья от влияния факторов стресса во многом зависит от самого человека, его желания и умения пользоваться теми или иными приемами психической саморегуляции (ПСР).

Ввиду отсутствия в психологической литературе единства мнений в определении понятия саморегуляции, в самом общем виде под психическим самоуправлением (саморегулированием) принято считать сознательные воздействия человека на присущие ему психические явления (процессы, состояния и свойства), а также выполняемую им деятельность и собственное поведение с целью поддержания (сохранения) или изменения характера их протекания (функционирования) (по Никифорову Г.С.).

Принято считать, что человек способен влиять на самого себя, используя три пути, которые в той или иной степени используются в ПСР: изменение тонуса скелетных мышц и дыхания; активное включение представлений и чувственных образов; использование программирующей и регулирующей роли слова.

В настоящее время существует значительное количество методических разновидностей ПСР, которые успешно применяются на практике. Наиболее известными являются аутогенная тренировка (АТ), биологическая обратная связь (БОС), медитация, психомышечная релаксация, идеомоторная и визуомоторная тренировка.

Медитация

В последнее время за рубежом, прежде всего в западных странах, все большее распространение в формировании стрессоустойчивости находит метод медитации.

Достигается медитация путем концентрации внутренне направленного внимания, возможно большего мышечного расслабления (релаксации) и эмоционального покоя. Одно из существенных преимуществ медитации по сравнению с другими методами ПСР заключается в ее сравнительной простоте. Она позволяет снять эмоциональное напряжение, привести психическое состояние к равновесию. Медитация хорошо зарекомендовала себя как эффективная защита организма от разрушительного влияния стресса. Она способствует снижению мышечного напряжения, регуляции дыхания, нормализации пульса, снятию остроты чувства тревоги и страха.

Для нормализации психофизического состояния человека в психологии используются неспецифические упражнения саморегуляции, близкие к медитативным техникам. Кроме оптимизации физического состояния эти техники помогают человеку управлять состоянием своего сознания и предполагают тренировку таких видов телесной психокоррекции, как:

- мышечная релаксация,
- дыхательная саморегуляция,
- сенсорное осознание.

Такой комплексный подход в телесной психотерапии дает самый максимальный эффект: достигается не только улучшение психосоматического состояния, но и значительно расширяется спектр возможностей личности к самореализации в различных сферах жизнедеятельности.

Тренировка навыков саморегуляции

Ниже приводятся упражнения, которые познакомят вас с основами саморегуляции: концентрацией на телесных ощущениях и направленным дыханием.

Первое упражнение предназначено для развития навыков самонаблюдения и концентрации, а именно способности воспринимать так называемые, «тонкие» ощущения, в обычном состоянии сознания являющиеся неразличимыми, в физиологии – «подпороговыми». При этом достигается ряд полезных побочных эффектов (возможность быстро повлиять на свое состояние, успокоиться, «взять себя в руки»), благодаря чему после определенной тренировки можно использовать это упражнение в любой обстановке, чтобы быстро справиться с эмоциями и нормализовать самочувствие.

Во втором упражнении навыки концентрации сочетаются с направленным дыханием. Одновременно с выполнением упражнения

запоминайте достигнутое комфортное состояние, чтобы к нему можно было вернуться в любой момент (отдых, психологическая защита, снятие стресса).

Антистрессовое действие этих упражнений связано с использованием рефлекторных механизмов реакции релаксации (см. статью «Релаксация – не просто расслабление, а путь ...к здоровью!» № 9 журнала «РиТМ Психология для всех», 2011г.).

Упражнение № 1 «Рука руку чувствует»

Примите удобную для расслабления позу в положении сидя, ладони лежат на коленях, руки расслаблены. Слегка приподнимите предплечья, повернув ладони друг к другу и держа их параллельно. Почувствуйте ладони и пальцы ваших рук, постарайтесь отвлечься от всего остального, что вас окружает, от всего внешнего.

Закройте глаза, чтобы сосредоточить все внимание на ощущениях в кистях рук, отслеживая в них мельчайшие перемены. Затем начните очень медленно перемещать руки навстречу друг другу, постепенно сближая их до тех пор, пока на определенном расстоянии одна ладонь начнет чувствовать другую (обычно от 5 до 30 см). В этом положении остановитесь, прислушайтесь к ощущениям, запомните их. Затем продолжите сближение ладоней, приблизив их на расстояние 2-3 см.

Обратите внимание, ощущается ли между ладонями притяжение или отталкивание. Если, как это иногда бывает, ладони вначале остановились на сравнительно большом расстоянии друг от друга, если они двигаются рывками, если ощущается сопротивление их сближению, преодолевайте это сопротивление, одновременно углубляя дыхание. Наблюдайте за ощущениями в ладонях, за их изменением непрерывно в течение 5-6 минут.

Упражнение № 2 «Дыхание через ладони»

Наблюдайте, как ощущения в ладонях (особенно чувство тепла) меняются при вдохе в одну сторону, при выдохе – в противоположную. Затем мысленно направьте в ладони ваше дыхание. Можете представить, как во время выдоха теплая волна из центра груди распространяется по наружной стороне плеча... предплечья... и, наконец, доходит до кисти. Проследите за прохождением волны тепла на протяжении 8-10 выдохов. Убедитесь, что тепло в ладонях и пальцах растет. Продолжайте дышать «через ладони» еще несколько минут, добиваясь устойчивого, интенсивного, симметричного ощущения тепла.

Для гармонизации состояния нервной системы необходимо довести ощущения до выравнивания. Параллельно достигается состояние покоя и внутреннего комфорта. Запомнив это состояние, сделайте активизирующий выход и закончите упражнение.

Эффективность подобных упражнений основана на физиологических механизмах психокоррекции, к которым относятся:

- сенсорное осознание, благодаря которому левое полушарие головного мозга занято контролем дыхания и осознанием телесных ощущений, что приводит к относительному «раскрепощению» правого полушария;
- брюшное, диафрагмальное дыхание, активирующее реакцию релаксации через естественную физиологическую стимуляцию блуждающего нерва;
- наблюдение за асимметрией ощущений в правой и левой руке, а также в целом на правой и левой половине тела, которое способствует синхронизации активности полушарий головного мозга;
- наблюдение за ощущениями тепла и тяжести в отдаленных участках тела, за их перемещением, сопряженным с дыханием («вегетативные потоки» по В. Райху), способствующее углублению состояния релаксации и активирующее процессы саморегуляции со стороны вегетативной нервной системы.

А что в результате?

Овладение методикой ПСР позволяет развить хорошую восприимчивость к самообращениям, самопобуждению, самоприказу и любым другим средствам самоуправления.

Установлено, что систематическое применение различных модификаций методики ПСР позволяет нормализовать эмоционально-энергетические характеристики психики, в частности закрепить преимущественно позитивные психические состояния. Обнаружено влияние ПСР на жестко связанные с темпераментом личностные особенности, в том числе на такие показатели, как экстраверсия и нейротизм (отмечается тенденция к снижению интровертированности), снижаются показатели личностной и ситуативной тревожности, улучшается контроль за проявлением чувств, усиливаются выдержка, целеустремленность.

У прошедших обучение ПСР снижается склонность к переживанию состояний неуверенности в себе, замешательства и растерянности, непродуктивной напряженности. Все это в совокупности повышает эффективность профессиональной деятельности, способствует укреплению психического здоровья.

В конечном итоге, овладение навыками саморегуляции дает человеку способность не только контролировать свое состояние, но и управлять ситуацией, что приводит к большей самореализации, широким возможностям и успеху как в социальных контактах, так и в личной жизни.

Шмигель Н.Е. Саморегуляция - искусство управления собой / Журнал «PsiTM Психология для всех». – 2011. - № 11. – С. 10 – 12.

Дыхание – залог психологического здоровья

Дыхание – дыхание является самой совершенной формой окислительного процесса и наиболее эффективным способом получения энергии. Главное преимущество дыхания состоит в том, что энергия окисляемого вещества субстрата, на котором микроорганизм растет.

Биологическая энциклопедия

Физиологически правильное дыхание не только обеспечивает нормальную работу легких, но и, благодаря дыхательным движениям диафрагмы, как уже было упомянуто, улучшает и облегчает деятельность сердца, активизирует кровообращение в органах брюшной полости.

Между тем многие люди дышат неправильно — слишком часто и поверхностно, иногда же бессознательно задерживают дыхание, нарушая его ритм и снижая вентиляцию легких.

Таким образом, поверхностное дыхание приносит вред и здоровым, и тем более больным людям. Оно не экономно, так как во время вдоха воздух ненадолго остается в легких и это плохо отражается на усвоении кислорода кровью. Значительная часть объема легких при этом оказывается заполненной не обновляемым воздухом.

Правильное дыхание – залог здоровья. Конечно же, есть и другие основы здорового образа жизни, но сейчас речь пойдет только о дыхании. Скажите честно, вы когда-нибудь задумывались о том, как дыхание может влиять на здоровье организма?

На самом деле, мало кто придает большое значение дыханию, и уж точно не представляют, что с помощью дыхания можно существенно оздоровить организм и вылечить различные болезни, даже те, которые не поддаются традиционной медицине.

Те, кто освоили технику правильного дыхания, получили дополнительную энергию и силу.

Мы дышим с рождения, не осознавая это. Все происходит само собой. С каждым вдохом мы обеспечиваем наш организм, вплоть до мельчайшей клетки, энергией в виде кислорода, основного жизненного элемента. Сколько кислорода может усвоить человеческий организм за один цикл дыхания? Спортсмены могут использовать около 8%, остальные только 3 % (поэтому и приходится дышать чаще, чтобы обеспечить жизненно важную дозу). Не только частота влияет на усвоение кислорода. Дыхание должно быть глубоким, чтобы легкие могли лучше вентилироваться. Проверьте себя, правильно ли вы дышите! Положите книгу на живот, если при дыхательных движениях она приподнимается и опускается, то все правильно. Но, к сожалению, многие люди дышат только верхней частью легких. Отсюда усталость, разбитость.

Первым шагом к правильному дыханию являются специальные упражнения. Попробуйте медленно вдохнуть, затем выдохнуть на счет «раз,

два, три». Фаза выдоха должна быть меньше фазы вдоха. Таким образом, вы начнете тренировать свои легкие. В следующий раз продолжите счет до семи. Постепенно вы научитесь дышать глубоко и равномерно. Не сразу все получится, но ежедневная практика (от 10 до 20 вдохов достаточно) делает свое дело. Если во время тренировки вы почувствовали усталость – это естественный сигнал к остановке. Те, кто давно занимается данной методикой, на выдохе произносят предложения, состоящие от шести до семи слов.

Дыхание – это лакмусовая бумажка наших эмоций. Что бы с нами ни происходило, все автоматически отражается на этом процессе. При горе, стрессе дыхание учащается. Но положительные эмоции немедленно изменяют частоту в сторону уменьшения. Лучшая техника – это смех. При смехе диафрагма расслабляется, дыхание становится глубоким и ровным. Смехотерапия используется в некоторых клиниках, особенно детских (приглашение в больницу клоунов и аниматоров).

Существует много и других техник по правильному дыханию, каждый может выбрать, то, что ему больше нравится.

Тема №5

Психологические методы борьбы с бессонницей

В человеческой жизни сон играет огромную роль. Хотя во сне человек почти неподвижен, это активный период для организма. Когда человек спит, у него систематизируется и улучшается память, весьма активна иммунная система, также у человека растет и восстанавливается тело.

И в первую очередь, во сне человек отдыхает. Поэтому, если у вас есть проблемы со сном, необходимо выяснить причины этого и приступить к их устранению, затем начать лечить плохой сон.

Причины плохого сна:

- наличие психических расстройств, это могут быть частые переживания, стресс, различные конфликтные ситуации, неврозы, депрессия;
- умственное и физическое переутомление организма, хроническая усталость, слабость;
- регулярное употребление напитков, которые содержат кофеин (кола, кофе и т.д.);
- прием медицинских препаратов перед сном, исключением являются успокоительные средства;
- обильный прием еды перед сном, особенно жареной и жирной, не рекомендуется кушать за 2-3 часа до сна. Это не только вредно, но и негативно влияет на сон человека.
- как переедание, так и голод могут сказаться на вашем сне. Если лечь спать голодным, чувство голода не даст спокойно заснуть. Нужно придерживаться режима питания перед сном и в течение всего дня;

- перед тем, как лечь в постель, рекомендуется отбросить все ненужные мысли и проблемы, расслабиться и ни о чем не думать;
- нужно выключить все мешающие вашему сну звуки: телевизор, разные разговоры, радио, компьютер и т.д. Если избавиться от этого не получается, можно заглушить его записью шелеста листьев, или шума водопада и морского прибоя. Это поможет расслабиться и легче уснуть;
- также причиной плохого сна могут стать вредные привычки – злоупотребление алкогольными напитками и курение;
- необходимо навести в комнате порядок, убрать все документы и бумаги – так мозг человека настроится на окончание работы и приступит ко сну;
- большинство людей в выходные дни любят поздно ложиться спать, и соответственно намного позже вставать. Это очень вредно и приводит к расстройству сна, т.к. у человека сбивается график и биологические часы. Поэтому если вы в выходные дни хотите дольше обычного посмотреть телевизор, вставать нужно в привычное для вас время. Для организма больше пользы принесет обеденный сон;
- также причиной плохого сна может стать неудобная пижама, неудобная подушка и спальное место. Пижаму и постельное белье лучше выбирать из натуральных тканей, приятное к телу;
- для многих людей причиной бессонницы становится храп.

Чтобы наладить сон и избавиться от бессонницы, нужно сначала определиться с ее причиной. Потом уже будет намного легче нормализовать сон разными способами.

Для нормального восстановления организма важно, чтобы продолжительность сна была достаточной и чтобы он не прерывался на протяжении ночи. К сожалению, не все могут похвастаться идеальным качеством сна. Хроническая бессонница — это частая проблема, требующая лечения.

Борьба с бессонницей в домашних условиях

Борьба с бессонницей заключается, прежде всего, в соблюдении гигиены сна. Чтобы улучшить свое состояние, необходимо:

- выработать цикличность сна (ложиться и просыпаться в одно и то же время);
- не спать днем, если это ухудшает ночной сон;
- создать подходящие условия для отдыха (удобная кровать, свежий воздух в комнате).

Перед сном Вам поможет теплая ванна с аромамаслами, расслабляющий массаж. Недопустимо переизбыток, употребление кофе, чая и шоколада во второй половине дня. Лечение бессонницы в домашних условиях, по возможности, должно включать прогулку перед сном, исключение физических и умственных нагрузок за час до сна. Умеренная физическая нагрузка показана за 3-4 часа до предполагаемого «отбоя». Если Вы легли в

постель, но не можете заснуть, не мучайтесь и не думайте об этом. Почитайте, пока не почувствуете сонливость.

Борьба с бессонницей у пожилых людей

Борьба со старческой бессонницы у пожилых людей имеет особенности. Для нервной системы пожилого человека важен четкий режим сна – нужно ложиться и просыпаться в одно и то же время. Если плохо спится ночью, не надо укладываться спать после обеда. Пожилым людям рекомендуется больше времени проводить на улице днем, чтобы сетчатка глаз получала больше световой стимуляции. В этом случае темнота будет способствовать быстрому засыпанию и качественному сну.

Прием снотворных препаратов у людей пожилого возраста приводит к нежелательным последствиям.

Следите за своим сном и спите спокойно.

(<http://healthstyle.info/psychology/item/3613-bessonnitsa>)

Тема №6

Психологический тренинг «Как правильно сказать НЕТ!»

Наверняка многим из нас хоть раз в жизни приходилось говорить «да» в то время как хотелось сказать «нет». Делать то, чего делать совершенно не хотелось. Принимать предложения, которые не сулят ничего хорошего. Связывать себя обещаниями, выполнить которые мы могли лишь ценой больших усилий. Наконец, покупать вещи, которые не очень-то нужны, только потому, что продавец был «так любезен»... У кого-то подобные ситуации возникают эпизодически, но существуют люди, для которых неумение сказать «нет» превращается в настоящую проблему.

Пример подобной безотказности – добрейшей души библиотекаря из замечательного фильма «Влюблен по собственному желанию». Она всегда была готова прийти на помощь коллегам: подменить, взять на себя чужую работу, одолжить денег... В итоге, когда однажды она осмелилась ответить на просьбу некой дамы (которую, кстати говоря, видела впервые в жизни) отказом, просительница была до предела возмущена: «Как это не можете?! А мне вас характеризовали совсем иначе!»

Можно вспомнить и еще один фильм «Всегда говори «Да!» с Джимом Керри, безотказный герой которого, впад в крайность, подвозил бомжей, отдавая им всю наличность, скрепя сердце, принимал предложение «зайти на чашечку кофе» от похотливой старушки. Будучи банковским служащим, раздавал направо и налево кредиты под самые нелепые проекты.

Взаимовыручка – дело, безусловно, хорошее, и человеколюбие является одной из важных добродетелей. Однако, раз за разом выполняя чужие просьбы (зачастую в ущерб собственным интересам), мы приобретаем репутацию людей, на которых можно с успехом «ездить». Становимся легкой добычей для всякого рода манипуляторов и прочих желающих «прокатиться»

за чужой счет. К тому же, не сумев вовремя ответить «нет» на малоинтересное нам предложение или согласившись сделать работу, на которую у нас нет ни времени, ни сил, мы рискуем подвести человека, обратившегося к нам с данной просьбой. А если не потянем? Не сможем выполнить обещанное? Не лучше уж сразу вежливо ответить отказом, предоставив возможность просителю решить свои проблемы как-нибудь без нашей помощи?

Но главное, что, постоянно выполняя желания других, мы перестаем понимать, чего мы сами хотим на самом деле, теряем связь с самими собой, теряем себя...

Что же заставляет нас идти на поводу у окружающих, пренебрегая собственными интересами? (Рассуждаем)

Примерами является:

- низкая самооценка,
- пример родителей.

7 лучших способов научиться говорить «нет».

Так как же отказывать правильно?

Давайте рассмотрим основные способы, как научиться отказывать людям:

▪ **Показать собеседнику, что в данное время вы абсолютно сосредоточены на одном задании, которое вам необходимо выполнить в определенный срок.** Ничего нет плохо, если друг или знакомый увидит, что вы ответственный человек, и не можете помочь ему, потому что у вас уже есть одно дело. При этом вы можете попросить его обсудить его просьбу немного позже. Таким образом, вы покажете, что вы не против помочь, однако в удобное для вас время.

▪ **Вы также можете сообщить собеседнику, что в данный момент вы завалены работой и времени на выполнение просьбы совершенно не остается.** В таком случае вы даже можете поделиться с другом некоторыми своими проектами или делами, которые вы сейчас выполняете. Чаще всего человек сразу понимает, что вы очень заняты сейчас, но в другой раз обязательно поможете ему.

▪ **Говорите «Нет», используя местоимение «Я»:** «Я этого делать не буду», «МНЕ это не подходит» и т.п. После этого кратко и четко поясните, почему это именно так, обоснуйте отказ. А чтобы ваш отказ был действительно убедительным, обратите внимание на свою позу, интонацию – они должны быть уверенными, не заискивайте, не извиняйтесь

▪ **Возьмите время на обдумывание просьбы.** На самом деле вас не должны с этим торопить. Особенно если речь идет о чем-то действительно ответственном. Скажите, что подумаете над просьбой и примите решение, сможете ли вы ее выполнить или нет. У каждого из нас могут возникнуть факторы, не позволяющие выполнить просьбу. Это вполне нормально.

▪ Вы можете прямо сказать, что такая помощь не соответствует вашим нынешним потребностям. Нет ничего страшного в том, если вы не захотите выполнять просьбу из-за того, что хотите свободное время потратить на более полезные вещи.

▪ Действующая фраза: «боюсь, что для этого вы выбрали не совсем подходящего человека». Ясное дело, что не каждую просьбу вы можете выполнить. И при этом не всегда важно ваше мнение. Просто-напросто у вас может не хватить опыта или знаний. Лучше всего сразу сообщить об этом человеку, чтобы не обнадеживать его. В некоторых случаях другу или знакомому проще и лучше найти опытного специалиста.

▪ Прямо сказать, что вы не можете выполнить просьбу.

Каждый из нас сам ставит себе барьеры, которые мешают говорить прямо. Чаще всего просящий человек не хочет, чтобы его обманывали, он хочет услышать прямой ответ: «да или нет». Все мы можем понять, как говорить людям нет, но данный способ является самым простым, понятным и действенным.

А сейчас овладев способами отказа попробуем в парах сказать друг другу нет. (Работа в мини-группах).

Теперь мы вместе учимся говорить нет!

<http://www.colady.ru/kak-nauchitsya-otkazivat-pravilno-uchimsya-govorit-net-kogda-eto-nuzhno.html>

(А.С.Прутченков Социально-психологический тренинг 2001г.)

Тема №7,8

Как улучшить настроение

Очень часто, сами того не желая, мы становимся заложниками собственного настроения и эмоций. Каждый сталкивался с ситуацией, когда плохое настроение омрачало долгожданный праздник, или же становилось причиной проблем на работе или в отношениях с близкими. Благодаря простым приемам можно научиться улучшать настроение и настраиваться на позитивный лад, что, несомненно, благоприятно отразится как в карьере, так и в личной жизни.

НАСТРОЕНИЕ (англ. mood) – одна из форм эмоциональной жизни человека. Настроение называется более или менее устойчивое, продолжительное, без определенной интенции эмоциональное состояние человека, окрашивающее в течение некоторого времени все его переживания.

Настроение влияет в различной степени на все психические процессы, протекающие в данный отрезок жизни человека. В отличие от чувств, всегда направленных на тот или иной объект (настоящий, будущий, прошлый), настроение, будучи часто вызванным определенной причиной, конкретным поводом, проявляется в особенностях эмоционального отклика человека на воздействия любого характера.

Настроение характеризуется эмоциональным тоном (положительным – веселое, жизнерадостное, повышенное или отрицательным – грустное, подавленное, пониженное), а также различной динамикой. Относительно устойчивое настроение возникает в результате удовлетворения или неудовлетворения существенных запросов и устремлений человека. Среди факторов, определяющих индивидуальные различия людей в отношении быстроты смены настроения и других его особенностей, важное место занимают характеристики темперамента.

(Большой психологический словарь. — М.: Прайм-ЕВРОЗНАК. Под ред. Б.Г. Мецеракова, акад. В.П. Зинченко. 2003)

10 способов улучшить настроение

1. Улыбайтесь. Улыбка – это самый простой и быстрый способ улучшить настроение. Как правило, улыбка является результатом хорошего настроения. Но на самом деле улыбка – это результат сложных химических реакций. Хорошее настроение способствует выработке эндорфина, всем известного «гормона счастья». Результатом повышения уровня эндорфинов является ощущение блаженства, радости и эйфории. Секрет первого метода заключается в том, чтобы заставить мозг вырабатывать этот гормон тогда, когда нам плохо. Именно улыбка и запускает этот процесс – мозг вырабатывает гормоны радости, которые непосредственно влияют на эмоциональное состояние.

2. Слушайте музыку. Еще одним способом поднять уровень эндорфинов является прослушивание любимой музыки. Эффективно так же прослушать композиции, с которыми связаны приятные воспоминания.

3. Совершенствуйтесь. Этот способ, может, и не поднимет настроение мгновенно, но со временем принесет много положительных результатов. Можно заняться тренировкой памяти или внимания, изучать иностранный язык, развивать творческие способности. Единственное условие – выбранное занятие должно приносить удовольствие.

4. Позитивное место. Этот метод можно встретить не только в рекомендациях психологов, но и в эзотерической литературе. Для начала необходимо выбрать уютное место в доме, желательно с мягким, успокаивающим освещением. В этом месте устанавливается стул или кресло. Суть метода заключается в том, чтобы зарядить выбранное место и стул положительной энергией. Делается это очень просто: ежедневно, на 15-20 минут садитесь на стул, и вспоминайте все счастливые моменты жизни. Вспоминать следует не только события, но и эмоции. В самом начале приступать к воспоминаниям следует только в хорошем настроении, но со временем этот метод можно будет использовать и для улучшения

настроения, снятия стрессов и избавления от депрессий. Используя фантазию, можно привнести в этот метод свои изменения, как-то по-особенному обустроить место, нестандартно оформить стул, возможно, не только вспоминать события, но и представлять, как сбываются мечты и достигаются цели. Главное, чтобы мысли были только позитивными.

5. Ешьте овощи. Именно в этих продуктах содержится огромное количество витаминов и минералов, которые участвуют в разнообразных процессах в организме. Недостаток полезных веществ приводит к повышенной утомляемости, апатии и депрессиям, а в таком состоянии невозможно сохранять хорошее настроение.

6. Ешьте бананы. Бананы занимают особое место в борьбе с депрессией, так как способствуют выработке серотонина, вещества воздействующего на эмоциональное состояние. Каждое утро рекомендуется съесть один банан – это благоприятно отразится не только на настроении, но еще и на состоянии кожи.

7. Общайтесь. Общение с приятными и интересными людьми также может взбодрить и поднять настроение. Но в некоторых ситуациях общение может вызвать только раздражение. Поэтому в состоянии депрессии следует тщательно выбирать собеседника.

8. Избегайте негативной информации. Средства массовой информации часто являются источником негатива, который даже подсознательно влияет на наше настроение и вызывает отрицательные эмоции. Например, получив на ночь заряд негатива, утром можно проснуться в подавленном настроении, которое может испортить весь последующий день. Коварность негативной информации, полученной через СМИ, заключается также в том, что очень часто она воздействует на подсознание, из-за чего бывает трудно установить причину эмоционального спада и раздражения.

9. Занимайтесь физическими упражнениями. Утренняя гимнастика, пробежка, тренировка в спортзале – все это способствует улучшению и физического и эмоционального состояния. Конечно же, перенапрягаться и доводить себя до изнеможения не стоит, это никак не улучшит настроение. Но завести привычку ежедневных упражнений будет очень полезно. Если обстоятельства не позволяют заниматься физическими упражнениями, то стоит освоить дыхательную гимнастику, даже несколько минут в день таких упражнений благоприятно отразятся на настроении и общем состоянии.

10. Заботьтесь о здоровье. Если никакие усилия не помогают улучшить настроение, и к тому же нет видимых причин для негативных эмоций, стоит обратить внимание на здоровье. Тем более что негативные

эмоции также пагубно влияют на организм и могут усугубить ситуацию. Поэтому необходимо заботиться о своем здоровье, тогда и сил для реализации жизненных целей будет больше, и сохранять хорошее настроение будет легче.

Упражнение «Настроение дождя».

И напоследок дам вам один очень полезный совет – начинайте меняться!

Ведь если вас постоянно преследуют какие-то проблемы или вы вечно чем-то недовольны и пребываете в плохом настроении, то наверняка вы пессимист.

А у пессимиста априори не может быть хорошего настроение!

Так что учитесь оптимистично смотреть на жизнь, чаще улыбаться и тогда вам никогда не придется улучшать настроение, так как оно и без этого будет с вами.

(Журнал WomanAdvice – советы на все случаи жизни)

Тема №9

«Давайте общаться легко и просто»

Раз уж мы появились на этом свете, давайте становиться легкими и радостными людьми!

Люди общаются всегда и везде. Но для того, чтобы общение стало эффективным и разговаривать с людьми вы могли легко и уверенно, требуется обладать некоторыми знаниями.

- **Уверенность**

Хорошие навыки общения с людьми начинаются именно с умения показать, что вы надежный партнер. Для этого, прежде всего, необходимо быть уверенной в себе – умение держаться уверенно привлекает других, как магнит, потому что вид решительного человека убеждает других, что этот собеседник стоит потраченного времени и усилий. Уверенный собеседник не будет тратить ваше время на «хождение вокруг да около», а сразу перейдет к сути разговора.

- **Доверие**

Для установления доверия во время разговора необходимо соблюдать одно из самых важных правил эффективной коммуникации – нужно смотреть в глаза своему собеседнику. Людям, которые обычно во время разговора отводят глаза в сторону, как правило, никто не доверяет.

- **Интерес к собеседнику**

Многие делают ошибку, слишком много говоря о себе. А ведь ничто так не утомляет человека, с которым вы беседуете, как вынужденная «экскурсия» по лабиринтам вашей жизни! Один из лучших способов научиться общению с людьми – позволить им говорить о себе, а не заставлять их слушать ваши рассказы. Это поможет другому человеку

чувствовать себя более непринужденно и повышает теперь уже его уверенность в себе. Недаром восточные мудрецы учат: один раз скажи и два раза послушай!

- **Терпение**

Будьте терпеливы и открыты. Иногда даже самое короткое общение может быть в чем-то не слишком комфортным для вас. Признайте для себя, что этот контакт не обязательно должен быть таким, как вам того хотелось бы, и продолжайте вести себя корректно, проявляя терпение. Всегда будьте терпеливы и держите свой ум открытым для постижения новых способов общения и взаимопонимания.

- **Поддержка**

Старайтесь поддерживать обратную связь. Когда уже все сказано и сделано, наилучший способ узнать, насколько это было эффективно – спросить об этом своих собеседников. Найдите время, чтобы поговорить с теми, с кем общаетесь чаще всего, чтобы узнать, как можно было бы улучшить ваше общение с ними. Иногда поддерживать такую обратную связь довольно легко, и вы получите при этом ясное представление, над чем вам еще надо поработать; а иногда это сделать бывает не совсем просто, но ваши усилия все равно того будут стоить!

(Рассказ историй из жизни)

ОБЩЕНИЯ СЛОВА

Нужны в общении слова,
И ты об этом знаешь.
И их направленность важна,
К кому их обращаешь.
Мысли выразят слова,
Речь их подкрепляет.
Чем привлекут они тебя,
А может напугают?

Нескрываемая лесть.
Её ты осуждаешь?
В глаза как важно посмотреть,
В них многое узнаешь.

Речи надуманностью фраз,
Быстриной изверженья,
Что принесут они для Вас,
Соломинкой спасения?

Слова и омут, и алмаз,
Возносят...разрушают?..
Произнесённые не раз
На нашу жизнь влияют.

12 привычек, как стать счастливыми

«Я всегда полагал, что жизнь в достатке, удовольствие и мудрость были моим безусловным правом, данным мне от рождения. Я никогда не подозревал, что должен буду изучать, как мне жить – и что это будут определенные дисциплины и способы видения мира, которые мне пришлось освоить, прежде чем я смогу осознать простую, счастливую и несложную жизнь».

Дэн Миилан

Осень на дворе, и в это время нас одолевает уныние, плохое настроение, мы чувствуем себя особенно несчастными. А может просто дело в привычке хандрить, жаловаться, списывать на плохую погоду свое неумение и нежелание взять эмоции «в свои руки»? Многие девушки спрашивают: ну как быть счастливой, когда у меня куча проблем?

Не лучше ли заменить плохие слова и привычки хорошими, теми, которые помогут нам сохранить позитивный настрой, быть счастливыми даже хмурыми осенними днями?

Как стать счастливой?

Существуют такие привычки, которые помогают нам жить веселее. И наша задача – воспитать их в себе.

1. Ценить каждое мгновение.

Живите сегодня и сейчас. Счастье – оно разбросано по крупичкам, но не каждый, к сожалению, может их увидеть. Радуйтесь любой мелочи: солнечному дню, красивому пейзажу, интересной книге, приятному собеседнику, улыбке незнакомца. Подумайте, что кто-то этого не может увидеть, услышать, ощутить, встретить, узнать. Но вам повезло, оцените это.

2. Делать то, что нравится.

Нельзя жить с тем, что угнетает, что мешает быть счастливым (неинтересная работа, назойливые «друзья», нелюбимые люди). Каждодневный стресс не только мешает жить полноценно, но и лишает здоровья. Найдите возможности и силы отказываться от того, что мешает жить в радости, получать удовольствие от жизни. Не тратьте свою энергию на то, что не радует, на того, кто не заслуживает ВАС.

3. Не стремиться быть идеальным, всегда оставаться самим собой.

Идеалы – это плод нашего воображения, поэтому не стремитесь быть безупречными во всем. Это невозможно. Совершенствуйтесь, но наслаждайтесь самим процессом, не мучайте себя недостижимыми образами. Не подражайте бездумно, оставайтесь индивидуальностью со своими «изюминками».

4. Развиваться, изменяться, двигаться вперед.

Счастье не в бесцветной стабильности, покое (слово «покойник» от этого же корня). Оно в развитии, разнообразии, стремлении к новому.

Без сожаления прощайтесь с прошлым. Не зацикливайтесь на вчерашних проблемах. То, что произошло, уже не изменишь. Так зачем мучить себя? Ваши прошлые неудачи чему-то вас научили, сделали мудрее. Но они не являются преградами на пути к новым свершениям. В помощь вам ритуал Переписываем прошлое.

5. Искать положительные стороны в любых ситуациях.

В жизни каждого человека бывают разочарования, неприятности, несчастья. Но оптимисты думают не о том, чего у них нет, а о том, что у них есть, о новых возможностях, о новых перспективах.

Чем вы более позитивно настроены, тем больше хорошего вы замечаете вокруг.

К примеру, вы собирались насладиться красками осеннего леса, а погода подвела. Ничего страшного, у вас появилось время, чтобы осуществить давно запланированное, поваляться с книгой, посмотреть фильм, вышить картину крестиком.

Я, например, в любой ситуации, всегда себе думаю: если не свершилось сейчас, значит ТАК надо, значит меня оградили от чего-то очень плохого. Это как в примере с самолетом. Опоздал на свой рейс, но зато не попал в число жертв упавшего самолета.

6. Не делать из мухи слона.

Не переживайте слишком из-за мелких проблем, жизнь не может состоять только из одних радостей и побед. Чем вы чаще думаете о неудачах, тем больше отрицательной энергии привлекаете в свою жизнь.

Возьмите на вооружение известную молитву: «О Господи, дай мне смирение, чтобы принять то, что я не могу изменить. Силу, чтобы изменить то, что могу изменить. И мудрость, чтобы отличить одно от другого». Когда расставлены точки над «и», становится понятно, что многие переживания были лишними.

7. Не придавать большого значения чужому мнению.

Относитесь к людям дружелюбно, но не старайтесь всем понравиться, всем угодить. Это нереально. Относитесь к мнению посторонних без лишних эмоций. Не позволяйте другим влиять на ваше настроение и самооценку.

Если коллега по работе вам тайно завидует, а явно высказывает свое «дружеское» мнение по поводу вашего нового костюма или прически, не обращайтесь к нему.

8. Не обижаться, не завидовать.

Обида и зависть – самые бессмысленные и вредные чувства, характерные для людей, которые не уверены в себе, не любят себя.

Обида – это лишняя нагрузка, способный подорвать ваше психическое и физическое здоровье. Прощайте, и удовлетворение от своего великодушия будет вам наградой.

Зависть тоже не прибавит вам счастья в жизни. Если не можете радоваться успехам других, то хотя бы относитесь к ним без отрицательных эмоций. Цените то, что есть у вас, ибо у многих нет и этого.

9. Быть благодарным.

Благодарите Бога, Вселенную, судьбу за жизнь, здоровье, возможности, удачи. Всегда есть за что сказать «спасибо» своим родителям, учителям, друзьям, любимым, детям. Даже своим недругам и критикам надо быть благодарным за преподнесенные жизненные уроки. Чем больше благодарности будет в вашей душе, тем более счастливым человеком вы себя почувствуете. Проверьте!

10. Чаше улыбаться.

Помните, что «от улыбки станет день светлей»? Понятно, что хочется улыбаться, когда на душе радостно, но поверьте, что зависимость может быть и обратной. Попробуйте, глядя в зеркало, улыбнуться самому себе и почувствуете, как теплее, радостнее стало на душе.

Улыбайтесь мужу за чашкой утреннего кофе. Своим милым деткам. Соседке в лифте. Продавщице в магазине. Незнакомцу на улице. И улыбка станет для вас привычкой – второй натурой.

11. Следить за своими словами, мыслями.

Откажитесь от негативных фраз, если вы их еще употребляете («мне не везет», «я не смогу», «это не для меня»). Также избавьтесь от условностей в сознании, например, «я люблю, если...». Не ограничивайте себя ничем, говорите всегда: «Я успешна», «Я достойна», «Я счастлива». Вооружитесь оптимистическими аффирмациями успеха и чаще повторяйте их.

12. Мечтать.

Мое любимое занятие на каждый день!

«Будущее принадлежит тому, кто верит в свою мечту» (Элеонора Рузвельт).

Мечта – это первый шаг на пути к успеху и счастью. Отсутствие мечты ведет к застою в мыслях, чувствах, в жизни.

«Вы сможете все, что захотите, только начинайте. Начинайте немедленно» (Гете).

Если вы превратите эти действия в привычки, никакая погода не сможет испортить настроение, потому что вы станете счастливыми и будете светить, как солнышко, себе и окружающим.

«Никогда не теряй терпения – это последний ключ, открывающий двери». (Антуан де Сент-Экзюпери)

(<http://inetmari.ru/2012/10/12-privychek-kotorye-pomogut-stat-schastlivym/>)

Тема №12

Уверенность в конфликтных ситуациях

В общих чертах конфликт это – столкновение или борьба, враждебное отношение. Конфликтные ситуации изучает конфликтология. Если говорить более подробно, то конфликт – ситуация, в которой каждая из сторон стремится занять позицию, несовместимую и противоположную по

отношению к интересам другой стороны. Конфликт – особое взаимодействие индивидов, групп, объединений, которое возникает при их несовместимых взглядах, позициях и интересах. В психологии конфликт определяется как отсутствие согласия между двумя или более сторонами – лицами или группами. Существуют различные причины конфликтов, например, различные явления, факты, ситуации и т.д., также причины могут быть социально-политическими, экономическими, индивидуально-психологическими и т.д.

Упражнение «Соглашение»

Каждому члену группы предлагается продемонстрировать в заданной ситуации неуверенный, уверенный и агрессивный типы ответов. Ситуации можно предложить следующие:

- Друг разговаривает с вами, а вы хотите уйти.
- Ваш товарищ устроил вам встречу с незнакомым человеком, не предупредив вас.
- Люди, сидящие за вами в кинотеатре, мешают вам громким разговором.
- Ваш сосед отвлекает вас от интересного выступления, задавая глупые, на ваш взгляд, вопросы.
- Учитель говорит, что ваша прическа не соответствует внешнему виду ученика.
- Друг просит вас одолжить ему вашу какую-либо дорогостоящую вещь, а вы считаете его человеком не аккуратным, не совсем ответственным.

Для каждого участника используется только одна ситуация. Можно разыграть данные ситуации в парах. Группа должна обсудить ответ каждого участника.

Упражнение «Печатная машинка»

(разминка, с целью выработки навыков сплоченных действий).

Участникам загадывается слово или фраза. Буквы, составляющие текст, распределяются между членами группы. Затем фраза должна быть сказана как можно быстрее, причем каждый называет свою букву, а в промежутках между словами все хлопают в ладоши

Упражнение «Ассоциации»

Когда мы говорим слово «Конфликт», у нас возникает определённый ряд ассоциаций, чувств. Давайте сейчас каждый скажет, с чем у него ассоциируется слово конфликт, какой образ подсказывает воображение?

Если это {одежда/мебель/посуда/личность}, то какая?

Хорошо, для чего мы выводили этот ряд ассоциаций?

Для того, чтобы управлять своим эмоциональным состоянием во время конфликта, надо определить характер этих эмоций, их глубину, степень влияния на поведение.

Возникновение и развитие конфликтной ситуации. Конфликтная ситуация создается одним или несколькими субъектами социального взаимодействия и является предпосылкой конфликта.

- **Осознание конфликтной ситуации** хотя бы одним из участников социального взаимодействия и эмоциональное переживание им этого факта. Следствиями и внешними проявлениями подобного осознания и связанных с ним эмоциональных переживаний могут быть: изменение настроения, критические и недоброжелательные высказывания в адрес своего потенциального противника, ограничение контактов с ним и т.д.

- **Начало открытого конфликтного взаимодействия.** Этот этап выражается в том, что один из участников социального взаимодействия, осознавший конфликтную ситуацию, переходит к активным действиям (в форме демарша, заявления, предупреждения и т.п.), направленным на нанесение ущерба «противнику». Другой участник при этом сознает, что данные действия направлены против него, и, в свою очередь, предпринимает активные ответные действия против инициатора конфликта.

- **Развитие открытого конфликта.** На этом этапе участники конфликта открыто заявляют о своих позициях и выдвигают требования. Вместе с тем они могут не осознавать собственных интересов и не понимать сути и предмета конфликта.

- **Разрешение конфликта.** В зависимости от содержания разрешение конфликта может быть достигнуто двумя методами (средствами): педагогическими (беседа, убеждение, просьба, разъяснение и т.п.) и административными (перевод на другую работу, увольнение, решения комиссий, приказ руководителя, решение суда и т. п.).

Фазы конфликта непосредственно связаны с его этапами и отражают динамику конфликта прежде всего с точки зрения реальных возможностей его разрешения.

Упражнение «Сглаживание конфликтов»

Группа делится на команды по три человека.

Задача каждой команды – придумать сценарий, в котором два человека представляют конфликтующие стороны, а третий – старается их примирить. Вам необходимо в течение пяти минут придумать конфликтную ситуацию и обыграть ее.

Упражнение «Шаг»

Вы являлись виновником конфликта. Что вы могли бы сделать для его разрешения.

Техники слушания

Участники разбиваются на пары и решают, кто говорящий, а кто слушающий. Затем ведущий сообщает, что задачей слушающих будет внимательное выслушивание в течение 2-3 мин «очень скучного рассказа». Затем ведущий отзывает в сторону будущих «рассказчиков» якобы для того,

чтобы проинструктировать их, как сделать рассказ «очень скучным». На самом деле дает разъяснения (так, чтобы «слушающие» не слышали этого), что суть не в степени скучности рассказа, а в том, чтобы рассказывающий фиксировал типичные реакции слушающих. Для этого рассказчику рекомендуется после минутного отрезка речи сделать в удобный момент паузу и продолжить рассказ после получения какой-либо реакции слушающих (кивок, жест, слова и т.д.). Если в течение 7-10 сек. выраженная реакция отсутствует, следует продолжить рассказ в течение еще одной минуты и опять прерваться и запомнить следующую реакцию слушающего. На этом упражнение прекращается. Всем членам группы раскрывается действительное содержание инструкции и цель упражнения. Рассказчиков просят держать в памяти содержание реакции слушающих (классифицировав видимое отсутствие реакций как «глухое молчание»). Ведущий приводит список наиболее типичных приемов слушания, называя их, и давая необходимые пояснения.

«Поиск...»

Из своей команды выбираются 4 человека, среди них распределяются роли: директор банка, владелец сети супермаркетов, владелец косметической компании и директор телекомпании (данные участники являются серьезными конкурентами).

Остальная часть группы делится на команды по 2 человека, их задача заключается в совершении нескольких сделок:

- заключить договор сотрудничества;
- оформить кредит;
- провести совместное мероприятие;
- пустить рекламу на телевидении.

При этом все эти сделки совершаются со всеми 4 инстанциями. Поскольку они изначально конфликтны между собой, цель команд заключить сделки без конфликта, приводя доводы «За».

Мозговой штурм

Участники тренинга размышляют о причинах, побуждающих людей вступать в открытые конфликты без попыток мирного урегулирования, о последствиях такой формы поведения.

Рефлексия занятия.

Подведение итогов тренинга.

(Психологический тренинг преодоления конфликтов, Санкт-Петербург, 2007)

Будь на волне позитива

Кто умеет жить на волне позитива, обретает истинное счастье, успех, достаток и благополучие, радуется каждому прожитому мгновению!

Я очень рада видеть вас здесь сегодня. У вас, несомненно, много неотложных дел, забот, но все заботы и дела оставьте за дверьми этого кабинета и вместе постарайтесь отдохнуть. Пусть пройдут ваши тревоги – мы будем вместе улучшать себя и добьемся этого!

И в этот замечательный весенний день мы с вами познакомимся друг с другом, освоим различные способы саморегуляции своего эмоционального состояния.

Наше занятие будет проходить в тренинговом режиме, а любой тренинг начинается с определения чувств и эмоций, т.е. того настроения, с которым вы пришли на занятие. Для этого выполним упражнение, которое называется «Настроение».

1. Упражнение «Настроение»:

Если у вас замечательное, радостное настроение, рисуете солнце, если среднее – солнце выглядывающее из-за тучи, а если плохое – тучу. (Участникам раздаются листки бумаги и цветные карандаши).

2. Игра «Знакомство».

Цель: помочь участникам группы познакомиться друг с другом поближе.

Материал: клубок ниток

Инструкция. Сядьте пожалуйста в один большой круг. У каждого из вас сейчас есть возможность сообщить нам свое имя и рассказать о себе.

Меня зовут Татьяна, я работаю психологом, и я очень люблю рисовать.

(Зажмите свободный конец нити крепко в руке и киньте клубок напротив сидящему)

- Как вы думаете, почему мы составили такую путину?

- А теперь нам нужно снова распустить паутину. Для этого каждый из вас должен возвращать клубок предыдущему, называя его по имени и, может быть, пересказывая его рассказ о себе.

3. А теперь выполним следующее упражнение «Поменяйтесь местами те...», для того чтобы вы смогли еще ближе познакомиться и узнать чуть больше друг о друге.

Цель: установление контакта с группой, эмоциональный настрой.

Итак, поменяйтесь местами те, кто..., поднимите левую руку те, кто..., улыбнитесь те, кто...

- Любит слушать музыку;
- Кому нравится красный цвет;
- Кто сегодня успел позавтракать;

- У кого есть дети.

4. Составьте словесный «портрет» психологически здорового человека.

Психологически здоровый человек – это, прежде всего, человек спонтанный и творческий, жизнерадостный и веселый, открытый и познающий себя и окружающий мир. Такой человек возлагает ответственность за свою жизнь, прежде всего, на самого себя и извлекает уроки из неблагоприятных ситуаций. Он находится в постоянном развитии и, конечно, способствует развитию других людей.

Обладает чувством юмора, может посмеяться над собой и всегда уверен, что ВСЁ БУДЕТ ЗДОРОВО!

Тест «Вы умеете быть счастливыми?»

(Андрианов А.И. Лучшие психологические тесты для профотбора и профориентации.)

У каждого есть в жизни моменты, когда чувствуешь себя счастливым. Бывают и другие, когда ненавидишь себя и весь свет. Наверное, иначе и быть не может... И все же тайно завидуешь людям, которые – по крайней мере внешне – всегда выглядят довольными собой, к происходящему вокруг относятся философски. А к какой категории людей принадлежите Вы? Умеете ли быть счастливым? Может быть, ответить на этот вопрос вам поможет наш тест.

На каждый вопрос выберите один из трех ответов.

1. Когда порой задумываетесь над прожитой жизнью, приходите ли Вы к выводу, что
 - а) все было скорее плохо, чем хорошо,
 - б) было скорее хорошо, чем плохо,
 - в) все было отлично.
2. В конце дня обыкновенно
 - а) недовольны собой,
 - б) считаете, что день мог бы пройти лучше,
 - в) отходите ко сну с чувством удовлетворения.
3. Когда смотрите в зеркало, думаете
 - а) «О, боже, время беспощадно!»
 - б) «А что, совсем еще неплохо!»,
 - в) «Все прекрасно!».
4. Если узнаете о крупном выигрыше кого-то из знакомых, думаете
 - а) «Ну мне-то никогда не повезет!»,
 - б) «А, черт! Почему же не я?»,
 - в) «Однажды так повезет и мне!».

5. Если услышите по радио, узнаете из газет о каком-либо происшествии, говорите себе:

- а) «Вот так однажды будет и со мной!»,
- б) «К счастью, меня эта беда миновала!»,
- в) «Эти репортеры умышленно нагнетают страсти!».

6. Когда пробуждаетесь утром, чаще всего

- а) ни о чем не хочется думать,
- б) взвешиваете, что день грядущий нам готовит,
- в) довольны, что начался новый день, и могут быть новые сюрпризы.

7. Думаете о ваших друзьях:

- а) они не столь интересны и отзывчивы, как хотелось бы,
- б) конечно, и у них есть недостатки, но в целом они вполне терпимы,
- в) замечательные люди!

8. Сравнивая себя с другими, находите, что

- а) «Меня недооценивают»,
- б) «Я не хуже остальных»,
- в) «Гожусь в лидеры, и это, пожалуй, признают все!»

9. Если ваш вес увеличился на четыре-пять килограммов:

- а) впадаете в панику,
- б) считаете, что в этом нет ничего особенного,
- в) тут же переходите на диету и усиленно занимаетесь физическими упражнениями,

10. Если вы угнетены:

- а) клянете судьбу,
- б) знаете, что плохое настроение пройдет,
- в) стараетесь развлечься.

Каждый ответ «а» — 0 очков, «б» — 1 очко, а «в» — 2 очка.

17-20 очков. Вы до того счастливый человек, что прямо не верится, что это возможно! Радуетесь жизни, не обращаете внимания на неприятности и житейские невзгоды. Человек Вы жизнерадостный, нравитесь окружающим своим оптимизмом, но... Не слишком ли поверхностно и легковесно относитесь ко всему происходящему? Может быть, немного трезвости и скепсиса вам не повредит?

13-16 очков. Наверное, Вы «оптимально» счастливый человек, и радости в вашей жизни явно больше, чем печали. Вы храбры, хладнокровны,

у вас трезвый склад ума и легкий характер. Не паникуете, сталкиваясь с трудностями, трезво их оцениваете. Окружающим с вами удобно.

8-12 очков. Счастье и несчастье для вас выражаются известной формулой «50 х 50». Если хотите склонить чашу весов в свою пользу, старайтесь не пасовать перед трудностями, встречайте их стоически, опирайтесь на друзей, не оставляйте их в беде.

0-7 очков. Вы привыкли на все смотреть сквозь черные очки, считаете, что судьба уготовила вам участь человека невезучего и даже иногда бравируете этим. А стоит ли? Старайтесь больше времени проводить в обществе веселых, оптимистически настроенных людей. Хорошо бы чем-то увлечься, найти «хобби».

Стать более счастливыми помогает всем нам ПОЗИТИВНОЕ МЫШЛЕНИЕ!

МЫСЛЬ – это то, чем человек может свободно управлять!!!

Позитивное мышление – это ожидание счастья, радости, здоровья, успешного завершения любой ситуации и принимаемых решений.

В позитивном мышлении существуют три основных направления:

- позитивный настрой;
- позитивные утверждения;
- собственно позитивное мышление.

Позитивный настрой. Представьте себе плохо настроенный музыкальный инструмент. Вам нравится его звучание? А теперь представьте, что этот инструмент настроили. Какие прекрасные звуки он станет издавать! Какое удовольствие получают окружающие! Так и человек. Настроился с утра позитивно, и день прошел ЗДОРОВО! Все получилось! Окружающие тоже довольны, и получают позитив от общения с ним!

Ключевые фразы позитивного настроения:

- «Я смогу»,
- «Я достоин»,
- «У меня получится»,
- «Я сделаю».

Позитивные утверждения. Это фразы, полные уверенности и силы. Произносите их вслух, и ваша обычная речь также будет полна уверенности и силы.

В моей жизни нет ничего хорошего. Моя жизнь с каждым днем становится лучше

Примеры позитивных утверждений:

- Сегодня я обретаю эмоциональную свободу.
- Я отпускаю прошлое.
- Я прощаю себя и других людей.

ПРАКТИКУМ

Сейчас я предлагаю Вам несколько негативных убеждений из нашей с вами повседневной жизни, которые Вам в процессе групповой работы предстоит превратить в позитивные утверждения.

Время для работы – 3 минуты.

На работе меня никто не ценит – На работе меня любят

Многие из моих коллег меня раздражают – Меня окружают только позитивные и веселые люди

Я боюсь, что у меня не получится... – У меня всё получается просто великолепно.

Не могу смотреть на себя в зеркало. – Мне нравится, как я выгляжу

Я разочарован (а) в жизни – Я люблю жизнь!

И еще несколько советов для тех, кто хочет научиться мыслить позитивно:

1. Никогда не позволяйте себе заикливаться на мыслях:

«Жизнь тяжела»,

«Я никогда не буду счастлив»,

«В моей жизни нет ничего хорошего»,

«Меня никто не понимает.

2. Снижайте значимость событий!

3. Не стоит себя накручивать и драматизировать!!! Кто волнуется раньше, чем положено, тот волнуется больше, чем положено!

4. Избавляйтесь от тревоги, научитесь контролировать эмоции. На любой работе есть факторы, на которые вы повлиять не можете. Воспринимайте все внешние раздражители, как погоду. Ведь на дождь и ветер обижаться глупо.

5. Выражайте эмоции без вреда для окружающих. Не забывайте, что можно инфицировать коллег своим внутренним состоянием.

6. Ограничьте свои контакты с негативными, вечно ноющими и жалующимися на жизнь людьми. Общаясь с такими людьми необходимо научиться создавать отстраненную позицию. Слушать, но эмоционально не включаться, не принимать все близко к сердцу.

7. Будьте открыты для общения!!! Старайтесь чаще общаться с веселыми, жизнерадостными людьми. Они всегда поддержат вас и просто повысят настроение.

8. Прощайте и забывайте обиды. Примите тот факт, что люди вокруг Вас и мир, в котором мы живем, не совершенны. Верьте тому, что большинство людей стараются делать все настолько хорошо, насколько могут.

9. ХВАЛИТЕ СЕБЯ! Известно, что «слово может убить, слово может и спасти».

В случае даже незначительных успехов хвалите себя, мысленно говоря: «Молодец!», «Умница!», «Здорово получилось!» Устраните из Вашей жизни

самоуничтожающие фразы типа: «я слишком стар для этого», «я слишком полный для этого».

Советы на каждый день тем, кто хочет стать позитивным

1. Каждый раз перед сном прокручивайте в своей памяти все приятные события дня. Радуйтесь каждому прожитому мгновению, благодарите за него судьбу. Так вы постепенно будете учиться мыслить позитивно.

2. Когда у вас хорошее настроение, не забудьте поделиться им с окружающими.

3. Смейтесь, когда вам смешно. Даже если вы смеетесь над собой. Это полезно.

4. Старайтесь чаще улыбаться. Это поможет вам наладить общение с окружающими. Кроме того, улыбчивый человек выглядит более привлекательным.

5. Старайтесь видеть позитивное даже в негативном. Извлекайте уроки из неприятных ситуаций.

И напоследок...

Будьте внимательны к себе – это поможет вам заметить первые симптомы усталости.

Любите себя или, по крайней мере, старайтесь себе нравиться.

Любите жизнь, и она обязательно ответит вам тем же!

Выводы

- Заботьтесь о своём психическом здоровье.
- Не доводите уровень психических нагрузок до критических значений.
- Не забывайте о том, что не только Ваши подопечные, но и Вы сами нуждаетесь в помощи, заботе и внимании по защите и сбережению Вашего психологического здоровья.

Упражнение «Дарю тебе цветок...».

Мне очень хочется, чтобы о нашей сегодняшней встрече осталась память. Пусть это будет цветок на память. Для этого выполним упражнение, которое называется «Дарю тебе цветок...».

Ход работы: все участники по кругу дарят цветок с пожеланием «Дарю тебе цветок и вместе с ней дарю тебе прекрасное настроение».

- Пусть эти цветы несут тепло и радость нашей встречи, а может быть и помогают в какой-то сложный момент.

- Спасибо за внимание! Пусть исполняются самые несбыточные мечты и самые нереальные желания! Пусть листы календаря сменяются, оставляя в памяти яркие события года! Всего вам большого и светлого..

Если у вас замечательное, радостное настроение, рисуете солнце, если среднее – солнце выглядывающее из-за тучи, а если плохое – тучу. (Участникам раздаются листки бумаги и цветные карандаши).

Узнай немного о себе»

Выполнение позитивных, шуточных психологических тестов.

Тест « Мой оптимизм»

К словам «собака», «кошка», «крыса», «кофе», «море» напишите прилагательные.

А к значениям цветов (жёлтый, оранжевый, красный, белый, зелёный) напишите имена людей, которые ассоциируются с ними.

Ответы:

1-й тест:

собака — так вы характеризуете себя,

кошка — ваш партнёр,

крыса — ваш враг,

кофе — интерес к сексу,

море — характеристика жизни.

2-й тест

жёлтый — этого человека вы не забудете никогда,

оранжевый — ваш друг,

красный — любите по-настоящему,

белый — близкий по духу,

зелёный — до смерти не забудете.

(<http://poznaku.ru/node/402>; *Практическая психология для всех. Энциклопедия психологических тестов. Москва, 1997*)

Встреча №15

«А напоследок я скажу....»

Наши встречи подходят к концу, как жаль нам с вами расставаться, но время летит, и мы не можем его остановить. Надеюсь наши тематические занятия прошли с пользой для вас, где вы оставили свою частичку любви, тепла и подчерпнули массу положительных эмоций, прекрасное настроение и получили полезную информацию.

Беседа о пользе наших встреч. Рассмотрение предложений и пожеланий на будущее.

Самое большое препятствие — Страх...

Самая большая ошибка — Пасть духом...

Самый опасный человек — Лжец...

Самое коварное чувство — Зависть...

Самый красивый поступок — Простить...

Самая лучшая защита — Улыбка...

Самая мощная сила — ВЕРА...

Самая лучшая поддержка — Надежда...

Самый лучший подарок — Любовь!!!

Я Вам желаю никогда не падать духом, уметь прощать, чаще улыбаться и пусть в ваших сердцах всегда будет Вера, Надежда и Любовь!

Заключение

Тематические встречи с пожилыми людьми носит особый характер: они доступны всем участникам группы. Важным является – атмосфера занятий, доброжелательность, отсутствие осуждения, искренность, чтобы произошел переход к «внутренней» духовно-нравственной работе. Процессы динамики в групповой работе с пожилыми людьми запускаются медленно. Участники группы ведут себя вежливо и доброжелательно, но осторожны в самораскрытии. Со временем группа сплочивается, и каждый участник в той или иной мере делится своими чувствами, ощущениями, своим жизненным опытом и ситуациями во время занятий, и получает групповую поддержку. Доброжелательная атмосфера снимает «внутреннее» напряжение участников. Завершается занятие релаксационным упражнением, которое закрепляет позитивное психоэмоциональное состояние участников или психологической разгрузкой.

Таким образом, психологические занятия позволяют значительно повысить жизненный тонус, расширить кругозор. Кроме того, у многих повышается самооценка, уверенность в себе и своих силах, снижается уровень тревожности, напряженности, характерной для пенсионеров в наше время, проходит депрессия. Занятия позволяют сформировать гармоничную, более свободную и счастливую личность пожилого человека, укрепить душевный дух.

Игры – активаторы

«НИКТО НЕ ЗНАЕТ, ЧТО Я...»

Каждый из участников (по кругу или в произвольном порядке) дополняет фразу: «Никто в группе не знает, что я...» Например: «Никто в группе не знает, что я сегодня не услышал звонок будильника», или «Никто в группе не знает, что больше всего на свете я люблю соленые огурцы», или «Никто в группе не знает, что мне снилось сегодня ночью... И я никому не скажу!».

Можно предложить участникам и другие фразы для дополнения:

- «А сегодня я лучше, чем вчера, потому что...»;
- «Я очень рад тому, что я...»;
- «Я готов горы свернуть, потому что...»;
- «Мы все сегодня будем...».

«ЗДРАВСТВУЙ, УВАЖАЕМЫЙ...»

В процессе его выполнения участники имеют возможность еще раз повторить имена всех присутствующих, что бывает актуально в больших группах даже на второй-третий день. Также упражнение настраивает участников на командную работу, помогает сконцентрировать внимание на том, что происходит в группе.

Упражнение выполняется по кругу. Задача первого участника — поздороваться со своим соседом справа, сказав ему: «Здравствуй, уважаемый... (имя соседа)» и выполнив какое-либо движение (жест). Следующий участник здоровается со своим соседом справа, повторяет жест, с которым обратились к нему, и добавляет свой жест. Сложность задания заключается в том, что жесты не должны повторяться.

«ВОЛНЫ»

Разминка используется, когда нужно создать атмосферу сотрудничества.

Все участники стоят в одном большом кругу и держатся за руки. Тренер говорит, что сейчас он запустит волну, а участники должны будут передать ее по кругу. «Волны» могут быть разными. Ведущий или просто поднимает руку с рукой своего соседа, или пожимает ее, или делает какое-то другое движение, например, сплетает пальцы своей руки и руки соседа в замок. Задача каждого участника – максимально точно и быстро передать полученное движение дальше.

Когда у игроков получается выполнять движения без ошибок, тренер запускает еще одну волну в ту же или в противоположную сторону.

Это упражнение можно организовать и как командное соревнование. Участники делятся на две группы, каждая команда выстраивается в ряд и

берется за руки. Все должны быть расположены так, чтобы ведущий мог взять за руку первого участника каждой команды.

Участники, находящиеся в противоположном от ведущего конце цепочки, по его команде передают своему соседу определенное движение, тот передает его своему соседу и так дальше. Команда, в которой движение дошло до ведущего быстрее, получает очко за скорость. Также команды получают очки, если их движение во время пути не изменилось и дошло до ведущего таким же, каким было в начале. Перед тем как начать игру, ведущий должен раздать первым игрокам карточки, на которых написано, какие движения нужно передавать. Движения могут быть любыми, например: однократное сильное рукопожатие, двойное слабое пожатие руки и т. п.

«ЧЕТЫРЕ СТИХИИ»

Эту разминку можно проводить, когда участники еще плохо знают друг друга, так и в последующие встречи.

Ведущий кидает мячик любому участнику и дает одну из четырех команд: земля, воздух, вода или огонь. При команде «земля» участник, которому брошен мяч, должен назвать любое животное; при команде «воздух» – птицу; при команде «вода» – рыбу; при команде «огонь» нужно успеть три раза хлопнуть в ладоши. Далее мяч кидается следующему участнику.

Повторять слова, которые уже были названы, нельзя. Участник, который ошибся или замешкался, выбывает из игры. В итоге остаются самые внимательные и находчивые.

«НАС С ТОБОЙ ОБЪЕДИНЯЕТ»

Это упражнение, как и многие другие, выполняется в кругу с использованием мяча. Первый игрок — тот, у которого в руках мяч, — кидает мяч кому-то из своих коллег по группе, заканчивая фразу: «Нас с тобой объединяет...» (например, «...любовь к путешествиям», или «...то, что мы оба предпочитаем решать конфликты путем переговоров», или «...знак зодиака»). Тот, с кем объединились, ловит мяч; если он согласен со сказанным, он говорит: «Да, спасибо», если сказанное его удивило: «Спасибо, я подумаю». И объединяется уже со следующим игроком, заново заканчивая фразу: «Нас с тобой объединяет...»

Игру лучше не ограничивать по времени; важно, чтобы у каждого участника была возможность объединиться со всеми, с кем он хочет, и по всем признакам, которые придут ему в голову. Некоторые группы по ходу игры демонстрируют «цепную реакцию», когда признак объединения, предложенный первым участником и принятый вторым, используется и для объединения второго с третьим, третьего с четвертым и так далее. Это не является нарушением правил игры, а тоже работает на создание благоприятного эмоционального и энергетического фона и групповой

принадлежности (что особенно важно, если тренинг проводится в реальной группе, которая продолжит свое функционирование и после окончания работы на тренинге).

Результаты этой игры можно представить и графически. На листах бумаги (для лучшего эффекта окрашенных в теплые цвета спектра) рисуется «солнышко» — круг с именем адресата в центре и лучи по числу оставшихся участников. На конце луча человек пишет свое имя, а вдоль луча — то качество, которое, по его мнению, объединяет его с «солнышком». Важно, чтобы на всех листах, у каждого солнышка все лучики были заполненными. Поэтому если группа недостаточно креативна или в ней остались неразрешенные межличностные конфликты и есть риск, что кто-то кому-то «из принципа» ничего не напишет, бумажную часть мероприятия лучше не проводить, а ограничиться лишь перекидыванием мяча.

«ГАДАНИЕ НА ИМЕНАХ»

Начинаем с запоминания имен— эффектно будет закончить его так, чтобы снова вспомнить об именах.

И
Р
И
Н
А

Заранее готовятся листы бумаги с напечатанными на них именами членов группы. Имя должно располагаться на листе вертикально с левой стороны.

Эти листы лежат на столе, и каждый из участников имеет возможность написать на любых листах любое количество пожеланий их «хозяевам». То, чего желают человеку, должно начинаться на букву, которая имеется у него в имени.

Чтобы пожеланий было больше, и они были разнообразнее, а также в том нередком случае, когда в группе несколько тезок, можно напечатать на листе не только имена, но и фамилии участников.

И — интересной жизни, имбирных пряников...
Р — роскошных сюрпризов, решительности, радости...
И — изобилия, изобретательности...
Н — настойчивости, настоящей любви...
А — амбициозных проектов, азарта...

О — открытости, отсутствия разочарований...
Л — ласковых слов, любознательности...
Ь — мягкости, мягких приземлений...
Г — готовности к изменениям, грозных защитников...
А — абсолютного счастья, активности...

МАТЕРИАЛЫ ДЛЯ ПРОВЕДЕНИЯ ЗАНЯТИЙ

Раздаточный материал для занятия по теме «Как правильно сказать НЕТ!»

7 лучших способов научиться говорить «нет», или как же отказывать правильно?

Существует много способов говорить «нет», и им нужно учиться. Психологи предлагают 7 основных способов правильно и вежливо отказать, сказать «нет».

1. Показать собеседнику, что в данное время Вы абсолютно сосредоточены на одном деле, которое Вам необходимо выполнить в определенный срок. Ничего нет плохого, если друг или знакомый увидит, что Вы ответственный человек и не можете помочь ему, потому что у Вас уже есть одно дело. При этом Вы можете попросить его обсудить его просьбу немного позже. Таким образом, Вы покажете, что Вы не против помочь, однако в удобное для Вас время.

2. Вы также можете сообщить собеседнику, что в данный момент Вы завалены работой и времени на выполнение просьбы совершенно не остается. В таком случае Вы даже можете поделиться с другом некоторыми своими проектами или делами, которые Вы сейчас выполняете. Чаще всего человек сразу понимает, что Вы очень заняты сейчас, но в другой раз обязательно поможете ему.

3. Говорите «Нет», используя местоимение «Я»: «Я этого делать не буду», «МНЕ это не подходит» и т.п. После этого кратко и четко поясните, почему это именно так, обоснуйте отказ. А чтобы Ваш отказ был действительно убедительным, обратите внимание на свою позу, интонацию – они должны быть уверенными, не заискивайте, не извиняйтесь.

4. Возьмите время на обдумывание просьбы. На самом деле Вас не должны с этим торопить. Особенно если речь идет о чем-то действительно ответственном. Скажите, что подумаете над просьбой и примете решение, сможете ли Вы ее выполнить или нет. У каждого из нас могут возникнуть факторы, не позволяющие выполнить просьбу. Это вполне нормально.

5. Вы можете прямо сказать, что такая помощь не соответствует вашим нынешним потребностям. Нет ничего страшного в том, если Вы не захотите выполнять просьбу из-за того, что хотите свободное время потратить на более полезные вещи.

6. Действующая фраза: «Боюсь, что для этого Вы выбрали не совсем подходящего человека». Ясное дело, что не каждую просьбу Вы можете выполнить. И при этом не всегда важно Ваше мнение. Просто-напросто у Вас может не хватить опыта или знаний. Лучше всего сразу сообщить об этом человеку, чтобы не обнадеживать его. В некоторых случаях другу или знакомому проще и лучше найти опытного специалиста.

7. Прямо сказать, что Вы не можете выполнить просьбу.

Каждый из нас сам ставит себе барьеры, которые мешают говорить прямо. Чаще всего просящий человек не хочет, чтобы его обманывали, он хочет услышать прямой ответ – да или нет. Все мы можем понять, как говорить людям «нет», но данный способ является самым простым, понятным и действенным.

А сейчас, овладев способами отказа, попробуем в парах сказать друг другу «нет». (Работа в мини-группах).

Теперь мы вместе учимся говорить «нет»!

<http://www.colady.ru/kak-nauchitsya-otkazyvat-pravilno-uchimsya-govorit-net-kogda-eto-nuzhno.html>;

Прутченков А.С. Социально-психологический тренинг в школе. М.: Эксмо-Пресс, 2001г.)

Раздаточный материал для занятия по теме «Как улучшить настроение»

10 способов улучшить настроение

1. **Улыбайтесь.** Улыбка – это самый простой и быстрый способ улучшить настроение. Как правило, улыбка является результатом хорошего настроения, которое способствует выработке эндорфина, всем известного «гормона счастья». Но именно улыбка и запускает этот процесс – мозг вырабатывает гормоны радости, которые непосредственно влияют на эмоциональное состояние. Проснувшись утром, еще не открывая глаз, улыбнитесь. Если считаете, что улыбка не получилась, попробуйте повторить попытку несколько раз. Постарайтесь сохранить появившееся ощущение. Затем медленно откройте глаза и снова улыбнитесь. Только после этого не спеша встаньте и займитесь делами.

2. **Слушайте музыку.** Еще одним способом поднять уровень гормонов радости является прослушивание любимой музыки. Эффективно так же прослушивание композиций, с которыми связаны приятные воспоминания.

3. **Совершенствуйтесь.** Этот способ может и не поднимет настроение мгновенно, но со временем принесет много положительных результатов. Можно заняться тренировкой памяти или внимания, изучать иностранный язык, развивать творческие способности. Единственное условие – выбранное занятие должно приносить удовольствие.

4. **Создайте себе позитивное место.** Этот метод можно встретить не только в рекомендациях психологов, но и в эзотерической литературе. Для начала необходимо выбрать уютное место в доме, желательно с мягким, успокаивающим освещением. В этом месте устанавливается стул или кресло. Суть метода заключается в том, чтобы зарядить выбранное место и стул положительной энергией. Делается это очень просто: ежедневно на 15-20 минут садитесь на стул, и вспоминайте все счастливые моменты жизни. Вспоминать следует не только события, но и эмоции. В самом начале приступать к воспоминаниям следует только в хорошем настроении, но со временем этот метод можно будет использовать и для улучшения настроения, снятия стрессов и избавления от депрессий. Используя фантазию, можно привнести в этот метод свои изменения, как-то по-особенному обустроить место, нестандартно оформить стул, возможно, не только вспоминать события, но и представлять, как сбываются мечты и достигаются цели. Главное, чтобы мысли были только позитивными.

5. **Ешьте овощи.** Именно в этих продуктах содержится огромное количество витаминов и минералов, которые участвуют в разнообразных процессах в организме. Недостаток полезных веществ приводит к повышенной утомляемости, апатии и депрессиям, а в таком состоянии невозможно сохранять хорошее настроение.

6. **Ешьте бананы.** Бананы занимают особое место в борьбе с депрессией, так как способствуют выработке серотонина – вещества,

воздействующего на эмоциональное состояние. Каждое утро рекомендуется съесть один банан – это благоприятно отразится не только на настроении, но и на состоянии кожи.

7. Общайтесь. Общение с приятными и интересными людьми также может взбодрить и поднять настроение. Но в некоторых ситуациях общение может вызвать только раздражение. Поэтому в состоянии депрессии следует тщательно выбирать собеседника.

8. Избегайте негативной информации. Средства массовой информации часто являются источником негатива, который влияет на наше настроение и вызывает отрицательные эмоции. Например, получив на ночь заряд негатива, утром можно проснуться в подавленном настроении, которое может испортить весь последующий день. Коварность негативной информации, полученной через СМИ, заключается в том, что очень часто она воздействует на подсознание, из-за чего бывает трудно установить причину эмоционального спада и раздражения.

Если у Вас плохое настроение, попробуйте на время изменить своим привычкам: смените круг телепередач, не читайте газеты. Поверьте, это вовсе не означает, что Вы отстанете от современной жизни, не будете в курсе политических новостей, просто из всей информации, которой слишком много благодаря СМИ, Вы выберете приятную для себя. Сознательно изменив круг интересов на время, Вы можете обнаружить, что на самом-то деле Вас интересует в жизни совсем не то, в курсе чего Вы привыкли быть, и жизнь заиграет для Вас новыми яркими красками.

9. Занимайтесь физическими упражнениями. Утренняя гимнастика, пробежка, тренировка в спортзале – все это способствует улучшению и физического, и эмоционального состояния. Конечно же, перенапрягаться и доводить себя до изнеможения не стоит, это никак не улучшит настроение. Но завести привычку ежедневных упражнений будет очень полезно. Если обстоятельства не позволяют заниматься физическими упражнениями, то стоит освоить дыхательную гимнастику, даже несколько минут в день таких упражнений благоприятно отразятся на настроении и общем состоянии.

10. Заботьтесь о здоровье. Если никакие усилия не помогают улучшить настроение и к тому же нет видимых причин для негативных эмоций, стоит обратить внимание на здоровье. Тем более что негативные эмоции тоже пагубно влияют на организм и могут усугубить ситуацию. Поэтому необходимо заботиться о своем здоровье, тогда и сил для реализации жизненных целей будет больше, и сохранять хорошее настроение будет легче.

Раздаточный материал для занятия по теме «Давайте общаться легко и просто»

Раз уж мы появились на этом свете, давайте становиться легкими и радостными людьми!

Люди общаются всегда и везде. Но для того, чтобы общение стало эффективным и разговаривать с людьми Вы могли легко и уверенно, требуется обладать некоторыми знаниями.

Уверенность. Хорошие навыки общения с людьми начинаются именно с умения показать, что Вы надежный партнер. Для этого, прежде всего, необходимо быть уверенными в себе – умение держаться уверенно привлекает других, как магнит, потому что вид решительного человека убеждает других, что этот собеседник стоит потраченного времени и усилий. Уверенный собеседник не будет тратить Ваше время на «хождение вокруг да около», а сразу перейдет к сути разговора.

Доверие. Для установления доверия во время разговора необходимо соблюдать одно из самых важных правил эффективной коммуникации – нужно смотреть в глаза своему собеседнику. Людям, которые обычно во время разговора отводят глаза в сторону, как правило, никто не доверяет. Правда, не стоит при этом перегибать палку: слишком пристальный взгляд заставит собеседника нервничать и чувствовать себя неуютно.

Интерес к собеседнику. Многие делают ошибку, слишком много говоря о себе. А ведь ничто так не утомляет человека, с которым Вы беседуете, как вынужденная «экскурсия» по лабиринтам Вашей жизни! Один из лучших способов научиться общению с людьми – позволить им говорить о себе, а не заставлять их слушать Ваши рассказы. Это поможет другому человеку чувствовать себя более непринужденно и повышает теперь уже его уверенность в себе. Недаром восточные мудрецы учат: «Один раз скажи и два раза послушай»!

Терпение. Будьте терпеливы и открыты. Иногда даже самое короткое общение может быть в чем-то не слишком комфортным для Вас. Признайтесь себе, что этот контакт не обязан быть таким, как Вам того хотелось бы, и продолжайте вести себя корректно, проявляя терпение. Всегда будьте терпеливы и держите свой ум открытым для постижения новых способов общения и взаимопонимания.

Поддержка. Старайтесь поддерживать обратную связь. Когда уже все сказано и сделано, наилучший способ узнать, насколько это было эффективно, – спросить об этом своих собеседников. Найдите время, чтобы поговорить с теми, с кем общаетесь чаще всего, чтобы узнать, как можно было бы улучшить Ваше общение с ними. Иногда поддерживать такую обратную связь довольно легко, и Вы получите при этом ясное представление, над чем Вам еще надо поработать; а иногда это сделать бывает не совсем просто, но Ваши усилия все равно того будут стоить!

Раздаточный материал для занятия по теме «12 привычек, как стать счастливыми»

Я всегда полагал, что жизнь в достатке, удовольствие и мудрость были моим безусловным правом, данным мне от рождения. Я никогда не подозревал, что должен буду изучать, как мне жить, — и что это будут определенные дисциплины и способы видения мира, которые мне пришлось освоить, прежде чем я смогу осознать простую, счастливую и несложную жизнь.

Дэн Миилан

Как стать счастливыми? Существуют такие привычки, которые помогают нам жить веселее. И наша задача воспитать их в себе.

1. Ценить каждое мгновение

Живите сегодня и сейчас. Счастье – оно разбросано по крупичкам, но не каждый, к сожалению, может их увидеть. Радуйтесь любой мелочи: солнечному дню, красивому пейзажу, интересной книге, приятному собеседнику, улыбке незнакомца. Подумайте, что кто-то этого не может увидеть, услышать, ощутить, встретить, узнать. Но вам повезло. Цените это.

2. Делать то, что нравится.

Нельзя жить с тем, что угнетает, что мешает быть счастливым (неинтересная работа, назойливые «друзья», нелюбимые люди). Каждодневный стресс не только мешает жить полноценно, но и лишает здоровья. Найдите возможности и силы отказываться от того, что мешает жить в радости, получать удовольствие от жизни. Не тратьте свою энергию на то, что не радует, на того, кто не заслуживает Вас.

3. Не стремиться быть идеальным, всегда оставаться самим собой.

Идеалы – это плод нашего воображения, поэтому не стремитесь быть безупречными во всем. Это невозможно. Совершенствуйтесь, но наслаждайтесь самим процессом, не мучайте себя недостижимыми образами. Не подражайте бездумно, оставайтесь индивидуальностью со своими «изюминками».

4. Развиваться, изменяться, двигаться вперед.

Счастье не в бесцветной стабильности, покое. Оно в развитии, разнообразии, стремлении к новому.

Без сожаления прощайтесь с прошлым. Не закливайтесь на вчерашних проблемах. То, что произошло, уже не изменишь. Так зачем мучить себя? Ваши прошлые неудачи чему-то вас научили, сделали мудрее. Но они не являются преградами на пути к новым свершениям.

5. Искать положительные стороны в любых ситуациях.

В жизни каждого человека бывают разочарования, неприятности, несчастья. Но оптимисты думают не о том, чего у них нет, а о том, что у них есть, о новых возможностях, о новых перспективах.

Чем Вы более позитивно настроены, тем больше хорошего Вы замечаете вокруг.

К примеру, Вы собирались насладиться красками осеннего леса, а погода подвела. Ничего страшного, у Вас появилось время, чтобы осуществить давно запланированное, поваляться с книгой, посмотреть фильм, вышить картину крестиком.

Подумайте: если не свершилось сейчас, значит ТАК надо, значит, Вас оградили от чего-то очень плохого. Это как в примере с самолетом. Опоздал на свой рейс, но зато не попал в число жертв упавшего самолета.

6. Не делать из мухи слона.

Не переживайте слишком из-за мелких проблем, жизнь не может состоять только из одних радостей и побед. Чем Вы чаще думаете о неудачах, тем больше отрицательной энергии привлекаете в свою жизнь.

Возьмите на вооружение известную молитву: «О Господи, дай мне смирение, чтобы принять то, что я не могу изменить. Силу, чтобы изменить то, что могу изменить. И мудрость, чтобы отличить одно от другого». Когда расставлены точки над «и», становится понятно, что многие переживания были лишними.

7. Не придавать большого значения чужому мнению.

Относитесь к людям дружелюбно, но не старайтесь всем понравиться, всем угодить. Это нереально. Относитесь к мнению посторонних без лишних эмоций. Не позволяйте другим влиять на Ваше настроение и самооценку.

Если кто-то Вам тайно завидует, а явно высказывает свое «дружеское» мнение по поводу Вашего нового костюма или прически, не обращайтесь к нему за вниманием.

8. Не обижаться, не завидовать.

Обида и зависть – самые бессмысленные и вредные чувства, характерные для людей, которые не уверены в себе, не любят себя.

Обида – это лишний груз, способный подорвать Ваше психическое и физическое здоровье. Прощайте, и удовлетворение от своего великодушия будет Вам наградой.

Зависть тоже не прибавит Вам счастья в жизни. Если не можете радоваться успехам других, то хотя бы относитесь к ним без отрицательных эмоций. Цените то, что есть у Вас, ибо у многих нет и этого.

9. Быть благодарным.

Благодарите Бога, Вселенную, судьбу за жизнь, здоровье, возможности, удачи. Всегда есть за что сказать «спасибо» своим родителям, учителям, друзьям, любимым, детям.

Даже своим недругам и критикам надо быть благодарным за преподнесенные жизненные уроки. Чем больше благодарности будет в Вашей душе, тем более счастливым человеком вы себя почувствуете. Проверьте!

10. Чаще улыбаться.

Помните, что «от улыбки станет день светлей»? Понятно, что хочется улыбаться, когда на душе радостно, но поверьте, что зависимость может быть и обратной. Попробуйте, глядя в зеркало, улыбнуться самому себе и почувствуете, как теплее, радостнее стало на душе.

Улыбайтесь мужу за чашкой утреннего кофе. Своим милым деткам. Соседке в лифте. Продавщице в магазине. Незнакомцу на улице. И улыбка станет для вас привычкой – второй натурой.

11. Следить за своими словами, мыслями.

Откажитесь от негативных фраз, если вы их еще употребляете («Мне не везет», «Я не смогу», «Это не для меня»). Также избавьтесь от условностей в сознании, например, «Я люблю, если...». Не ограничивайте себя ничем, говорите всегда: «Я успешна», «Я достойна», «Я счастлива». Вооружитесь оптимистическими аффирмациями (краткими фразами, содержащими вербальную формулу, которые при многократном повторении закрепляет требуемый образ или установку в подсознании человека, способствуя улучшению его психоэмоционального фона и стимулируя положительные перемены в жизни) успеха и чаще повторяйте их.

12. Мечтать.

Мечта – это первый шаг на пути к успеху и счастью. Отсутствие мечты ведет к застою в мыслях, чувствах, в жизни.

«Будущее принадлежит тому, кто верит в свою мечту» (Элеонора Рузвельт).

«Вы сможете все, что захотите, только начинайте. Начинайте немедленно» (Гете).

Если Вы превратите эти действия в привычки, никакая погода не сможет испортить настроение, потому что Вы станете счастливыми и будете светить, как солнышко, себе и окружающим.

«Никогда не теряй терпения — это последний ключ, открывающий двери». (Антуан де Сент-Экзюпери)

(Материалы с сайта:

<http://inetmari.ru/2012/10/12-privychek-kotorye-pomogut-stat-schastlivym/>)

