

«Стрес як ресурс»

Автор:
Грабчак Наталія Миколаївна,
практичний психолог
комунального закладу
«Чечельницька середня
загальноосвітня школа» І-ІІІ
ступенів №1 Вінницької
області

Вступ

Актуальність теми

Людина не обирає
хворобу,
але вона обирає стрес-і
саме він обирає хворобу.
Ірвін Ялом , «Коли Ніцше
плакав»

Переважна більшість людей в сучасному суспільстві знаходиться під впливом стресу. Час, в якому ми живемо, посилює психічну діяльність людей. Це пов'язано з необхідністю засвоєння і переробки великого обсягу інформації. Тому й виникає проблема емоційного стресу, тобто напруження і перенапруження фізіологічних систем організму під впливом емоційних чинників.

У сучасному житті стреси відіграють дуже значну роль. Вони впливають на поведінку людини, її працездатність, здоров'я, взаємовідносини з оточуючими і у родині.

Як стверджує доцент кафедри практичної психології факультету психології Навчально-наукового інституту права, психології та економіки Львівського державного університету внутрішніх справ, кандидат психологічних наук, «дві третини населення промислово-розвинутих країн вмирають від стресів. Довгі фізичні та психологічні навантаження, які перевищують норми, призводять до порушення функціонування окремих органів та до серйозних хвороб». Такі «хвороби століття», як інфаркт, гіпертонія, інсульт, виразкова хвороба та інші, є кінцевим результатом післястресових порушень у нервовій діяльності.

То чи можна взагалі жити без стресу? Наука стверджує : не можна . Життя-це постійне джерело змін. Воно не терпить сталості та стабільності. Саме життя – головне джерело стресу. Всі серйозні події нашого життя викликають стрес. Саме народження людини вчені вважають найбільшим стресом. Викликати стрес може все, що нас оточує. Це проблеми із здоров'ям, проблеми на роботі чи вдома, політичні зміни, проблеми виховання дітей, майнові розтрати, поїздки, ревності, поганий сон, безгрошів'я і т.д

Отже, стрес присутній у житті кожної людини, оскільки наявність стресових імпульсів в усіх сферах людського життя та діяльності безперечна.

Викоринити чи боротися з стресом безглуздо. Але в наших силах вчитися адаптуватися до нього та впливати на свій душевний стан, щоб навчитися елементарно відрізняти невдачу від катастрофи. А найголовніше завдання кожного – перетворити стрес на ресурс для самовдосконалення.

Для того, щоб успішно справлятися із стресовими реакціями та не допускати дистресів, варто більш детально вивчати себе, працювати над собою, пізнавати себе. Адже кожен з нас має свої індивідуальні характеристики реакцій на стресори. Усі ми відрізняємося чутливістю до стресора. В кожного з нас індивідуальна реактивність стрес-реакцій. Та й відновлюємося після стресових станів ми всі з різною швидкістю та з різною якістю.

Події останніх років, які відбуваються в Україні, вкрай складна соціально-політична ситуація у суспільстві показали необхідність соціально-психологічного захисту і психологічної допомоги як дітям і окремим дорослим, так і цілим соціальним групам.

Профілактична психологічна допомога є найефективнішим засобом попередження негативного впливу тяжкої психічної травми на психічне здоров'я людини. Розробка методичних рекомендацій (комплексу заходів) з первинної та вторинної профілактики ПТСР (посттравматичного стресового розладу) та реабілітації постраждалих є однією з актуальних проблем сучасної психології. Поширеність ПТСР серед популяції залежить від частоти надзвичайних подій.

У зв'язку з цим суттєво підвищується роль та значення професійної діяльності працівників психологічної служби системи освіти

Закон «Про освіту» та положення про психологічну службу в системі освіти України визначають загальне спрямування діяльності психологічної служби в закладах освіти щодо проблеми профілактики стресів. А саме: «вирішення освітніх та виховних задач, що сприятимуть збереженню психологічного здоров'я всіх учасників освітнього процесу, формуванню моделі бажаної поведінки, усвідомленню основних рис відповідальної поведінки, сприянні повноцінному розвитку особистості, створенні умов для формування мотивації до самовиховання і саморозвитку».

Серед основних видів діяльності психолога профілактична діяльність є однією з основних та безпосередньо пов'язаною з просвітницькою діяльністю.

Як стверджує кандидат психологічних наук Інституту психології ім. Г.С. Костюка З.Кісарчук «Профілактика має здійснюватися тоді, коли ще немає особливих труднощів та ускладнень у поведінці, житті та діяльності. Це попереджувальна робота, яка спрямована на перспективу. Важливими напрямками психологічної профілактики є профілактика стресових і постстресових станів, попередження виникнення надмірної психологічної напруги в суспільстві, що переживає кризові явища».

Мета даної профілактичної програми є не лише надати учасникам освітнього процесу знання щодо ознак та фаз стресового стану, стресових факторів, стратегій поведінки в стресовому стані, а й формувати особисту відповідальність за власне життя, здоров'я, емоції та дії; здійснювати

профілактику дистресів; підвищувати рівень стресостійкості і головне - змінювати внутрішні установки щодо реагування на стресові ситуації. Важливим аспектом програми є формування практичних навиків саморегуляції.

Завдання програми:

здійснювати профілактику стресових станів та емоційного вигорання;
сприяти підвищенню рівня психологічної компетентності учасників освітнього простору;

ознайомити з поняттями «стрес», «ресурс», «стресостійкість», «способи керування стресовим станом», «копінг-стратегії поведінки», «еустрес», «дистрес»;

формувати практичні навички діяти в стані стресу та способи саморегуляції власним емоційним станом;

формувати в учасників мотивацію до самовдосконалення;

актуалізувати розуміння про вирішальність власних емоцій та дії під час стресової ситуації; активізувати відчуття особистості;

розвивати практичні вміння та навички учасників працювати з уявою як ресурсом в подоланні стресового стану.

Методи та технології реалізації:

В реалізації програми застосовуються такі методи:

-«криголами», руханки, ресурсні вправи допомагають зняти напруження, сприяють створенню невимушеної атмосфери, наведенню «емоційних містків» під час занять, заохочують до участі та взаємної підтримки.

-інтерактивні міні-лекції (5–15 хв.) – повідомлення нової інформації, що дозволить присутнім глибше зрозуміти ситуацію чи проблему, зробити висновки. Під час міні-лекції використовуються активні методи навчання: демонстрація слайдів або відеофрагментів, мозковий штурм, запитання-відповіді, короткий обмін думками, мотиваційна мова. Міні-лекція завершується колективним обговоренням чи вправою, яка дає змогу практично застосувати набуті знання.

- міні-дискусія (лат. discussio – розгляд) – обговорення спірних питань, вільний обмін інформацією, ідеями та досвідом – дає змогу з'ясувати різні точки зору, позиції присутніх щодо обговорюваної проблеми та сформувати толерантне ставлення до них. Під час дискусії тренер допомагає групі максимально відкрито висловлювати свої думки.

- фасилітація (від англ. to facilitate – полегшувати, сприяти, допомагати) – процес колективного висловлення думок, розв'язання завдань, в якому тренер виконує роль фасилітатора. Він керує процесом: сприяє встановленню конструктивної комунікації у процесі обговорення питань, спрямовує роботу учасників на пошук рішення, забезпечує дотримання норм взаємодії й регламенту, інтенсифікує обмін інформацією й досвідом, активізує групу за допомогою запитань, реагує на висловлювання кожного учасника тощо.

-мозковий штурм або брейнстормінг – це метод генерації ідей, який заохочує до вільних висловлювань, допомагає швидко зібрати максимальну кількість думок і поглядів стосовно визначеної теми чи проблеми. Мозковий штурм проводиться у два етапи: на першому етапі формулюють ідеї, на другому – їх оцінюють.

- гронування (Г. Ріко) – метод, націлений на пошук і побудову зв'язків між певними поняттями. Гронування може бути використане на стадії актуалізації досвіду, а також під час підбиття підсумків заняття.

- рольова гра – метод навчання та набуття досвіду, який дає змогу учасникам тренінгу відразу ж використовувати знання на практиці. В основу рольової гри можна покласти моделі життєвих ситуацій, професійних проблем, які є значущими для учасників.

-практичні методи: тематичні, практичні, медитативні, тілесні вправи. На тренінгу пропонуються спеціально підібрані вправи, виконання яких сприяє усвідомленню важливих для формування емоційної компетентності моментів (тематичні вправи), закріпленню та вдосконаленню практичних навичок та вмінь (практичні), самопізнанню і самоусвідомленню внутрішнього світу (медитативні), опануванню навичками психофізіологічної саморегуляції (тілесні).

-творча праця – це вправи, в яких фантазія використовується як засіб тренінгу, наприклад: малювання, моделювання, складання композиції тощо.

-самодіагностика – це метод самопізнання, усвідомлення власних переваг і ресурсів за допомогою запитань, вправ, тестів.

-зворотний зв'язок, рефлексія. Більшість вправ передбачає використання зворотного зв'язку.

-Підведення підсумків заняття. Домашнє завдання. Після кожного заняття учасники отримують домашнє завдання, пов'язане із виконанням вправ на розвиток саморегуляції.

На заняттях використовуються різні форми організації роботи учасників: в колі, в малих групах (або парами), індивідуальні та ін.

Перелік матеріалів та обладнання для реалізації програми:

- ватмани;
- аркуші паперу А4;А3;
- олівці;
- маркери;
- кольоровий папір;
- різнокольорові аркуші липкого паперу;
- скотч;
- ТЗН;
- планшетники;
- секундомір;
- музика для релаксу.

Строки та етапи реалізації програми:

Тривалість програми: 8 занять по 1 годині 20 хвилин при режимі роботи один раз на тиждень. Заняття пов'язані один з одним по змісту, тому проводити їх необхідно у вказаній послідовності. Кожне заняття має свою структуру та розкриває зміст ключових понять. Крім того, в кожному занятті присутня практична частина, де представлені доступні вправи та методики для формування практичних навичок діяти в стані стресу та способи саморегуляції власним емоційним станом.

Ключові слова: стрес, ресурс, стресостійкість, способи керування стресовим станом, копінг-стратегії поведінки, еустрес, дистрес.

Вікова категорія : педагогічні працівники, батьки, учні 10-11 класів, члени родин учасників АТО\ООС, внутрішньо переміщених осіб.

Апробацію програми проведено з 07.05.2016 по 25.05.2018 н.р. в

КЗ «Чечельницька середня загальноосвітня школа І-ІІІ ступенів №1 Чечельницького району Вінницької області».

Кількість учасників: 52

Науково-методичне обґрунтування

Аналіз наукових джерел засвідчує, що дослідників все більше цікавлять особливості прояву стресових переживань на психологічному рівні: аналізуються характерні перебудови в мотиваційній структурі діяльності, роль емоційних регулювальників поведінки, стійкість різних когнітивних функцій, що забезпечують ефективність переробки інформації, індивідуальні прийоми компенсації і подолання труднощів. Цими питаннями у дослідженні стресу цікавилися багато вчених психологів, фізіологів, фахівців із психології праці, інженерної психології та менеджменту (Л. М. Аболін, В. А. Бодров, О. М. Валуйко, Н.Є. Водоп'янова, Р.М. Грановська, Д. О. В. Гошкодеря, Л. Джуелл, Л. А. Китаєв-Смик, Т. Кокс, І. Д. Ладанов, Р. Лазарус, Л. Є. Паніна, Р. А. Тигранян, О. Я. Чебикін, Ю. В. Щербатих та інші дослідники). Значна кількість досліджень присвячена вивченню особливостей різноманітних стресових станів (Е. І. Бистрицька, В. А. Бодров, Дж. Віткін, Л. А. Китаєв-Смик, О. С. Копіна, Н. В. Самоукіна, В. А. Татенко, О. Я. Чебикін, О. М. Черепанова, М. Борневасер, Д. Грінберг, Г. Купер, Л. Леві). Неоднозначність розуміння природи стресу призвела до розходжень у поглядах на його сутність, до розбіжності трактувань феномену стресу. Феномен стресу став об'єктом дослідження багатьох вчених. Зміст поняття стресу набув значних змін з моменту його появи, що пов'язано з розширенням сфери його застосування та більш детальним вивченням різних аспектів проблеми

На сьогодні, відсутнє точне визначення стресу, а різні спроби дослідників в цьому питанні все ще фрагментарні і не визначилися. Ріхард Лазарус (1922 – американський психолог, заслужений професор факультету психології Університету Берклі, Каліфорнія, США) відзначав, що різні уявлення про сутність стресу, його теорії та моделі багато в чому суперечать один одному. У цій галузі не існує усталеної термінології. Навіть визначення стресу часто дуже суттєво відрізняються. Щоправда, таке положення характерне і для цілого ряду інших кардинальних проблем, таких як адаптація, втома, здібності, особистість і багато інших. У 1972 р. Всесвітня організація охорони здоров'я прийняла таке визначення: стрес – це неспецифічна (тобто одна і та сама на різні подразники) реакція організму на будь-яку висунуту до нього вимогу. Стрес – це відповідь на загрозу, реальну чи уявну. Так, на думку В. В. Суворової, стрес – це «функціональний стан організму, що виник в результаті зовнішнього негативного впливу на його психічні функції, нервові процеси чи діяльність периферичних органів». В одному із предметів з курсу «вища нервова діяльність» стрес виявляється як «напруженість, яка виникає при появі загрозливих або неприємних факторів в життєвій ситуації». У сучасній науковій літературі термін «стрес» використовується принаймні в трьох значеннях: По-перше, поняття стрес може визначатися як будь-які зовнішні стимули чи події, які викликають у людини напругу або збудження. У теперішній час в цьому значенні частіше вживаються терміни «стресор», «стрес-фактор». По-друге, стрес може відноситися до суб'єктивної реакції і в цьому значенні він відображає внутрішній психічний стан напруги і збудження; цей стан інтерпретується як емоції, оборонні реакції і процеси подолання, що відбуваються в самій людині. Такі процеси можуть

сприяти розвитку і вдосконаленню функціональних систем, а також викликати психічну напругу. По-третє, стрес може бути фізичною реакцією організму на вимогу або шкідливий вплив. Саме в цьому сенсі і В. Кеннон і Г. Сельє вживали цей термін. Функцією цих фізичних (фізіологічних) реакцій, імовірно, є підтримка поведінкових дій і психічних процесів з подолання цього стану. Для прояснення поняття стресу Р. Лазарус сформулював два основних положення. По-перше, термінологічну плутанину і протиріччя у визначенні поняття «стрес» можна буде усунути, якщо при аналізі психологічного стресу враховувати не тільки зовнішні спостережувані стресові стимули і реакції, але і деякі, пов'язані зі стресом, психологічні процеси – наприклад, процес оцінки загрози. По-друге, стресова реакція може бути зрозуміла тільки з урахуванням захисних процесів, що породжуються загрозою, – фізіологічні та поведінкові системи реакцій на загрозу пов'язані з внутрішньою психологічною структурою особистості, її роллю в прагненні суб'єкта впоратися з цією загрозою.

Існують різні наукові підходи до розуміння стресу. Найбільш популярною все ж таки є теорія стресу, запропонована Г. Сельє. У рамках цієї теорії механізм виникнення стресу розуміється в такий спосіб.

Усі біологічні організми мають життєво важливий уроджений механізм підтримки внутрішньої рівноваги і балансу. Сильні зовнішні подразники можуть порушити рівновагу. Організм реагує на це захисно-приспосувальною реакцією підвищеного порушення. За допомогою порушення організм намагається пристосуватися до подразника. Це неспецифічне для організму порушення і є станом стресу.

Якщо подразник не зникає, стрес підсилюється, розвивається, викликаючи в організмі цілий ряд особливих змін - організм намагається захиститися від стресу, попередити його або придушити. Однак можливості організму не безмежні і при сильному стресовому впливі швидко виснажуються, що може привести до захворювання і навіть смерті людини.

Екстремальні ситуації впливають на людину по кілька разів на день, і в принципі стреси потрібні людині, тому що вони підвищують тонус. Однак якщо вони досягають визначеного критичного рівня, то діють на шкоду організмові.

Стрес має фізіологічні, психологічні, особистісні і медичні ознаки.

Фізіологічні ознаки:

хекання,
частий пульс,
почервоніння або збліднення шкіри особи,
збільшення адреналіну в крові,
спітніння.

Психологічні ознаки:

зміна динаміки психічних функцій,
найчастіше сповільнення розумових операцій,
розсіювання уваги,
ослаблення функції пам'яті,
зменшення сенсорної чутливості,
гальмування процесу прийняття рішення.

Особистісні ознаки:

повне придушення волі,
зниження самоконтролю,
пасивність і стереотипність поведіння,
нездатність до творчих рішень,
підвищена сугестивність,
страх,
тривожність,
невмотивоване занепокоєння.

Медичні ознаки:

підвищена нервозність,
наявність істеричних реакцій,
непритомності,
афекти,
головні болі,
безсоння.

У ході розвитку стресу спостерігають три стадії:

Стадія тривоги. Це найперша стадія, що виникає з появою подразника, що викликає стрес. Наявність такого подразника викликає ряд фізіологічних змін: у людини частішає дихання, трохи піднімається тиск, підвищується пульс. Змінюються і психічні функції: вся увага концентрується на подразнику, виявляється підвищений особистісний контроль ситуації. Усе це покликано мобілізувати захисні можливості організму. Тривога і хвилювання зменшуються, стрес закінчується. Більшість стресів на цій стадії мобілізують сили організму.

Стадія опору. Настає у випадку, якщо стрес-фактор, продовжує діяти. Тоді організм захищається від стресу, витрачаючи "резервний" запас сил, з максимальним навантаженням на всі системи організму.

Стадія виснаження. Якщо подразник продовжує діяти, то відбувається зменшення можливостей протистояння стресові, тому що виснажуються резерви людини. Знижується загальна опірність організму. Стрес "захоплює" людину і може привести його до хвороби.

При впливі стрес-фактора в людини формується оцінка ситуації як загрозової. Ступінь погрози в кожного своя, але в будь-якому випадку виникають негативні емоції. Усвідомлення погрози і наявність негативних емоцій "штовхають" людини на подолання шкідливих впливів: людина прагне бороти з фактором, що заважає, хоче знищити його або "втекти" від нього убік. На це особистість спрямовує усі свої сили. Якщо ситуація не вирішується, а сили для боротьби закінчуються, можливі невроз і ряд незворотних порушень в організмі людини. Наявність усвідомленої погрози - це основний стресовий фактор людини.

Отже, стрес – це психічна та емоційна реакція людини на ситуацію, причому будь-яку ситуацію, як фізичну, так і емоційну. Це індивідуальна реакція, що може відрізнитись від реакції іншої людини. В її основі лежить відношення до даної ситуації, а також думки та почуття. Це душевний стан, який формує людина своїми власними думками. Він пов'язаний з зовнішнім оточенням, яке запускає зовнішню дзеркальну реакцію – особисто індивідуальну.

Профілактична програма «Стрес як ресурс»

Анотація

Підготувала Грабчак Наталія Миколаївна, практичний психолог КЗ «Чечельницька середня загальноосвітня школа I-III ступенів №1 Чечельницького району Вінницької області».

Викорінити чи боротися з стресом безглуздо. Але в наших силах вчитися адаптуватися до нього та впливати на свій душевний стан. А найголовніше завдання кожного - перетворити стрес на ресурс для самовдосконалення. Варто більш детально вивчати себе, працювати над собою, пізнавати себе.

Мета представленої профілактичної програми:

змінювати внутрішні установки щодо реагування на стресові ситуації;
актуалізувати розуміння учасників про вирішальність власних емоцій та дії під час стресової ситуації; активізувати відчуття особистості;
формувати в учасників мотивацію до самовдосконалення;
надати учасникам освітнього процесу знання щодо ознак та фаз стресового стану, стресових факторів, стратегій поведінки в стресовому стані;
формувати особисту відповідальність за власне життя, здоров'я, емоції та дії;
формувати практичні навички діяти в стані стресу та способи саморегуляції власним емоційним станом;
розвивати практичні вміння та навички учасників працювати з уявою як ресурсом в подоланні стресового стану.

Програма розрахована на педагогічних працівників, батьків, учнів старшокласників та членів родин учасників АТО\ООС, внутрішньо переміщених осіб.

Програма складається з восьми занять тривалістю 1 година 20 хвилин. Кожне заняття має свою структуру та розкриває зміст ключових понять. Крім того, в кожному занятті присутня практична частина, де представлені доступні вправи та методики для формування практичних навичок діяти в стані стресу та способи саморегуляції власним емоційним станом.

Ключові слова: стрес, ресурс, стресостійкість, способи керування стресовим станом, копінг-стратегії поведінки, еустрес, дистрес.

№	Види робіт	Орієнтовна тривалість, хв.	Ресурсне забезпечення
ЗАНЯТТЯ 1 «Що для мене є стрес?»			
1.1.	Вступне слово. Притча про Істину	2 хв.	назва програми, вислів К.Юнга
1.2.	Знайомство. Вправа «Перетворення»	3хв.	девіз заняття
1.3.	Прийняття правил	5хв.	вислови, ватман, маркер
1.4.	Вправа «Очікування»	5 хв.	кактус з пап'є-маше, кольорові папірці
1.5.	Мозковий штурм «Що для мене означає стрес?»	10–12 хв.	ватман, маркери, уявна шкала стресу, надпис
1.6.	Вправа «Терези»	3–5 хв.	ілюстрація терезів, маркер
1.7.	Руханка «Синергія»	3 хв.	
1.8.	Психомалюнок «Я в стресі»	20 хв.	аркуші, кольорові олівці
1.9.	Практична частина заняття	15 хв.	релаксаційна музика, написи
1.10.	Підсумок. Рефлексія. Прощання	10 хв.	
ЗАНЯТТЯ 2 «Стрес як явище»			
2.1.	Вступне слово. Притча «Непросте завдання»	3 хв.	вислів К.Прудкова
2.2.	Знайомство. Вправа «Чарівні горішки»	15 хв.	торбинка з горішками
2.3.	Прийняття правил	5хв.	вислови, ватман, маркер
2.4.	Вправа «Очікування»	5 хв.	кактус з пап'є-маше, кольорові папірці
2.5.	Вправа «Коридор»	15-20 хв.	уявна лінія стресу, надпис
2.6.	Інтерактивна міні-лекція «Стрес як явище»	10 хв.	ТЗН, слайди, додаток 1
2.7.	Вправа «Світлофор»	5 хв.	зображення світлофора, надписи
2.8.	Практична частина заняття	15 хв.	релаксаційна музика, написи
2.9.	Підсумок. Рефлексія. Прощання	5 хв.	
ЗАНЯТТЯ 3 «Цінності та стресори»			
3.1.	Знайомство. Вправа «Футболка з написом»	10 хв.	Трафарети «футболка»

3.2.	Прийняття правил	3хв.	правила
3.3.	Вступне слово. Притча «Важливі речі у житті»	5хв.	ілюстрації глечика, камінчиків
3.4.	Вправа «Очікування»	5 хв.	кактус з пап'є-маше, кольорові папірці
3.5.	Вправа «Цінності мого життя»	15 хв.	уявні глечик, камінчики
3.6.	Вправа-гронування «Стресори»	10 хв.	ватман, маркери, надписи, додаток 2
3.7.	Руханка «В житті я ціную»	5 хв.	
3.8.	Вправа «Перевернутий бінокль»	10 хв.	бінокль
3.9.	Практична частина	15 хв.	релаксаційна музика, написи, додаток 5
3.10	Підсумок. Рефлексія. Прощання	3 хв.	
ЗАНЯТТЯ 4 «Формула стресу»			
4.1.	Знайомство. Криголам «Чемпіони»	10 хв.	мікрофон
4.2.	Прийняття правил	3хв.	правила
4.3.	Вправа «Очікування»	5 хв.	кактус з пап'є-маше, кольорові папірці
4.4.	Вправа «Формула стресу»	15хв.	ТЗН, слайд, додаток 3
4.5.	Рольова гра «Конверт життєвих ситуацій»	15 хв.	конверт, папір
4.6.	Руханка «Синергія»	3 хв.	
4.7.	Вправа «Стихія»	5 хв.	імпровізовані «хвилі», «море»
4.8.	Вправа «Стаканчик»	3 хв.	пластиковий стакан
4.9.	Практична частина заняття	15-20 хв.	релаксаційна музика, написи
4.10	Підсумок. Рефлексія. Прощання	10 хв.	
ЗАНЯТТЯ 5 «Стратегії поведінки в стресі»			
5.1.	Знайомство. Вправа «Мені в житті щастить»	10 хв.	
5.2.	Прийняття правил	3 хв.	правила
5.3.	Вправа «Очікування»	5 хв.	кактус з пап'є-маше, кольорові папірці
5.4.	Вступне слово	3 хв.	
5.5.	Інформаційне повідомлення «Копінг-стратегії поведінки»	15-20хв.	імпровізований «штурвал», надписи, додаток 4
5.6.	Руханка «Хвиля»	3 хв.	
5.7.	Притча про бамбук	5 хв.	ілюстрації

5.8.	Практична частина	15-20 хв.	релаксаційна музика, написи, додаток 5
5.9.	Підсумок. Рефлексія. Прощання	10 хв.	
ЗАНЯТТЯ 6 «Способи керування стресом»			
6.1.	Знайомство. Вправа «Перетворення»	10 хв.	шаблони квітів, ілюстрація будинку, кольорові олівці
6.2.	Прийняття правил	3 хв.	кактус з пап'є-маше, кольорові папірці
6.3.	Міні-дискусія «Валіза знань»	5–7 хв.	піктограми
6.4.	Вправа «Очікування»	5 хв.	кактус з пап'є-маше, кольорові папірці
6.5.	Вправа «Кольоровий симпозиум»	15-20 хв.	планшетники, матеріали для опрацювання, імпровізований будинок, додаток 6
6.6.	Руханка «Струм»	2 хв.	
6.7.	Інтерактивна міні-лекція «Психологічні способи керування стресом»	3 хв.	ТЗН, слайди
6.8.	Вправа «Будинок»	15 хв.	шаблони черепиці, маркери, надписи
6.9.	Практична частина заняття	15–20 хв.	релаксаційна музика, написи
6.10	Підсумок. Рефлексія. Прощання	5 хв.	папір, ручки
ЗАНЯТТЯ 7 « Ресурс»			
7.1.	Знайомство. Вправа «Реклама»	10 хв.	
7.2.	Прийняття правил	3хв.	правила
7.3.	Вправа «Очікування»	5 хв.	кактус з пап'є-маше, кольорові папірці
7.4.	Притча про орла	5 хв.	
7.5.	Мозковий штурм «Що таке ресурс?»	5-7 хв.	фліпчарт, маркери
7.6.	Вправа «Внутрішні і зовнішні ресурси»	10-15 хв.	аркуші паперу
7.7.	Руханка «Молекули»	3 хв.	
7.8.	Притча «Погляд на проблему»	5-7 хв.	
7.9.	Практична частина заняття	15-20 хв.	релаксаційна музика, написи
7.10	Підсумок. Рефлексія. Прощання	10 хв.	

ЗАНЯТТЯ 8 «Все в моїх руках»			
8.1.	Знайомство. Вправа «Мій будиночок»	5 хв.	шаблони будиночка, кольорові олівці
8.2.	Прийняття правил	3 хв.	кактус з пап'є-маше, кольорові папірці
8.3.	Вправа «Хвилина»	2 хв.	секундомір
8.4.	Вправа «Очікування»	5 хв.	кактус з пап'є-маше, кольорові папірці
8.5.	Вправа «Спільна розповідь»	5–7 хв.	
8.6.	Інформаційне повідомлення «Що таке мандала?»	5–7хв.	додаток 7
8.7.	Практична частина заняття Малюнок «Моє життя»	25–30 хв.	аркуші, планшети, кольорові олівці
8.8.	Вправа «Долонька»	2 хв.	шаблони долоньок
8.9.	Вправа «Парасолька»	10 хв.	шаблони парасольок
8.10	Заключне слово. Притча	2 хв.	кавові зернятка в мішечках
8.11	Підсумок. Рефлексія. Прощання	10 хв.	паперові квіти для уявного кактуса

Очікувані результати:

- Учасники програми усвідомлюють значення понять, особистої відповідальності за власні емоції та дії в стресовому стані.
- Учасники підвищують рівень психологічної компетентності;
- Учасники здійснюють зміну в переконаннях, емоційних та поведінкових реакціях.
- Учасники оволодівають низкою практичних вмінь саморегуляції.
- Учасники оволодівають практичними навиками роботи з увагою як ресурсом.
- Учасники усвідомлюють власний ресурс для відновлення.
- Учасники здійснюють глибокий самоаналіз.
- Учасники мотивовані до пізнання та вдосконалення себе.
- Учасники свідомо ставляться до власного здоров'я, до наявності стресових ситуацій у власному житті.

Методичні рекомендації :

Методика проведення програми ґрунтується на принципі поетапності розвитку групи і наступності у самопізнанні та самовдосконаленні. Кожне наступне заняття є логічним продовженням попереднього, а у змістовому плані – підґрунтям наступного. Протягом занять важливо створити емоційно-комфортний, психологічно безпечний простір, щоб учасники змогли відчувати на собі вплив позитивних емоцій та бажання їх в собі підтримувати і культивувати. Крім того, в кожному занятті присутня практична частина, де представлені доступні вправи та методики для формування практичних навичок діяти в стані стресу та способи саморегуляції власним емоційним станом.

Організаційна підготовка до проведення тренінгу містить: вибір приміщення, в якому учасники тренінгу могли б активно взаємодіяти між собою; підготовка технічних засобів (фліпчарт, магнітофон та ін.) і необхідних для проведення конкретного заняття предметів. Склад групи: 10-12 учасників. Саме така кількість людей є, з одного боку, достатньо великою, щоб забезпечити необхідну різноманітність форм взаємодії, і, з другого боку, досить компактною, щоб кожен мав можливість особисто проявитися і водночас відчувати себе невід'ємною частиною групи.

ЗАНЯТТЯ 1

Мета: познайомити учасників, створити умови для ефективної роботи; вчити презентувати себе, привернути увагу до внутрішнього стану; формувати в учасників мотивацію до самовдосконалення; познайомити з поняттям «стрес», з ознаками стресового стану; формувати практичні вміння саморегуляції.

Час: 1 год 20 хвилин

Поняття для засвоєння: стрес, ознаки стресового стану, навички саморегуляції.

№	Види робіт	Орієнтовна тривалість, хв.	Ресурсне забезпечення
1.1.	Вступне слово. Притча про Істину	2 хв.	назва програми, вислів К.Юнга
1.2.	Знайомство. Вправа «Перетворення»	3хв.	девіз заняття
1.3.	Прийняття правил	5хв.	вислови, ватман, маркер
1.4.	Вправа «Очікування»	5 хв.	кактус з пап'є-маше, кольорові папірці
1.5.	Мозковий штурм «Що для мене означає стрес?»	10–12 хв.	ватман, маркери, уявна шкала стресу, надпис
1.6.	Вправа «Терези»	3–5 хв.	ілюстрація терезів, маркер
1.7.	Руханка «Синергія»	3 хв.	
1.8.	Психомалюнок «Я в стресі»	20 хв.	аркуші, кольорові олівці
1.9.	Практична частина заняття	15 хв.	релаксаційна музика, написи
1.10.	Підсумок. Рефлексія. Прощання	10 хв.	

Хід заняття

1. Вступне слово. 2 хв.

Притча про Істину

Коли Боги вирішили створити Всесвіт, вони запалили зорі, сонце, створили квіти, хмари, гори, ліси, ріки та озера. Згодом з'явилася Людина. І наостанок – Істина.

Замислилися Боги, куди її сховати, щоб Людина не одразу її знайшла.
– Давайте сховаємо Істину на найвищій гірській вершині, – запропонував один.
– Давайте опустимо Істину на дно найглибшої западини, – сказав інший.
– Давайте – на Місяць, – запропонував третій.
– Ні, – сказав наймудріший з Богів, – людина побуває у всіх цих місцях. Тому давайте сховаємо Істину в серці самої Людини. Вона буде шукати її у Всесвіті, в людях, в речах, не знаючи, що носить її постійно в собі.

Лише наймудріші з людей, пізнаючи себе, пізнають Істину.

Ще К.Юнг сказав: «Ти прозрієш, коли заглянеш у власний Всесвіт».

Маю надію, що наші заняття допоможуть нам заглянути у власний Всесвіт та виконувати найважчу та найважливішу роботу – працювати над собою, пізнавати себе та істину в собі.

2. Знайомство. 3 хв.

Вправа «Перетворення»

Мета: познайомити учасників, створити умови для ефективної роботи, навчити презентувати себе за допомогою метафоричних образів, прислухатися до себе, бути чуйним до себе й інших.

Хід вправи:

Учасники називають своє ім'я, продовжують речення: «Якби я була (був) погодним явищем, то це був би ...»

Учасники по черзі продовжують речення.

Тренер дякує та оголошує: Нехай девізом нашої роботи стануть слова «Нехай проблеми та негоди не роблять нам в душі погоди»

3. Прийняття правил. 5 хв.

Мета: показати необхідність вироблення і дотримання певних правил для продуктивної роботи групи під час занять.

Хід вправи:

В пошуках істини ми часто звертаємося до мудрості минулих поколінь, до притч, легенд та приказок .

Тренер пропонує учасникам перефразувати мудрі вислови у правила роботи групи.

Хочеш їсти калачі – не сиди на печі (народна мудрість) – Бути активним.

Щирість – це відкрите серце (Ф.Ларошфуко) – Бути щирим, відкритим.

Слухай, що говорять люди, але розумій, що вони відчувають (східна мудрість) – Проявляти співчуття, розуміння.

Справжня мудрість небагатослівна (Л.Толстой) – Дотримуватися регламенту.

У кожного своя правда (Наполеон Бонапарт) – Бути толерантним.

Щастя на боці тих, хто вміє радіти моменту (Арістотель) – Працювати тут і тепер.

Правила записуються тренером на імпровізованій грамоті. Приймаються чи доповнюються учасниками заняття.

4. Вправа «Очікування». 5 хв.

Мета: активізувати відчуття особистості.

Хід вправи:

Наш тренінг розрахований на те, щоб торкнутися теми, яка на сьогоднішній день є досить актуальною. Ми поговоримо про стрес, про вплив стресів на наше життя, здоров'я, про вміння керувати своєю поведінкою, емоціями у стресових ситуаціях, познайомимося із способами саморегуляції та навіть попрактикуємося в цьому вмінні.

Тренер роздає учасникам невеликі аркуші паперу (можна липкого). Просить написати на них, чого саме учасники чекають від тренінгу. Після цього кожен учасник зачитує свій напис і прикріплює аркуш на підготовлений тренером символічний кактус (на одну голку) .

Висновок: ми не дарма взяли для очікувань образ кактуса. Він дуже схожий на стрес – такий самий колючий та руйнівний, але при правильних умовах догляду, людина може навіть порадіти красою його цвітіння.

5. Мозковий штурм «Що для мене означає стрес ?». 10 – 12 хв.

Мета: привернути увагу до внутрішнього стану, до розуміння терміну «стрес».

Хід вправи:

Ми ведемо стресовий спосіб життя. Від самого народження ми зіштовхуємося з перешкодами та труднощами. Життя – дуже динамічне і постійно змінюються умови. Часто ми не готові до змін. Політичні події, ЗМІ, наша психологічна культура посилюють стан.

Звичайно, є події, які ми контролюємо і живемо без напруги. Але є події, коли з'являється щось нове, неясне для нас. Ми втрачаємо контроль, спокій, напружуємося, нервуємося, втрачаємо рівновагу. Саме цей період, коли з'являється нове, і ми до нього ще не адаптувалися, називається стресовим.

В перекладі з англійської стрес означає тиск, напруження.

Питання для обговорення:

- Які асоціації у вас викликає слово «стрес»?
- Чи були у вашому житті стресові ситуації?
- Що викликало стрес?

Оцініть за 10–бальною шкалою, якої сили було напруження. Учасники по черзі розповідають та займають місце на уявній шкалі.

6. Вправа «Терези». 3хв.

Мета: узагальнити відповіді учасників, підкреслити значення інформованості для вирішення проблем.

Хід вправи:

Тренер разом з усіма узагальнює відповіді , записуючи на плакаті «Терези».

Стрес – це:

- проблеми
- негаразди
- нестабільність

хвороби
невдачі, страхи, зриви
відчуття небезпеки
смерть
приїзд неочікуваних гостей
крадіжка
ревності і т.п.

Висновок: Стрес дійсно викликає тривогу, переживання, напруження, небезпеку. Тому сьогодні в нас під прицілом для детального розгляду таке явище, як стрес. Тренер чіпляє на дошку мішень з надписом «Стрес». Розглянемо суть цього явища; причини його виникнення; емоції, які він викликає і чому. Чим більше в нас буде інформації, тим менше буде паніки, хаосу та негативу.

Тренер записує на іншу шальку терезів слова «інформація, знання, практичні вміння, розуміння суті явища».

Нам потрібно, відкинувши емоції, розібратися в суті явища.

7. Руханка «Синергія». 3 хв.

Мета: розвантажити та розвивати відчуття єдності.

Хід вправи :

Тренер пропонує стати в коло та присісти так, ніби учасники сидять на стільцях. Порахувати, скільки часу вони можуть утримуватись в такому положенні. Запропонувати стати тісно один до одного, присісти на рахунок «раз» на коліна тим, хто стоїть позаду.

Висновок: сила – в єдності та міцності.

8. Психомалюнок «Я до стресу», «Я під час стресу», «Я після стресу».

20-25 хв.

Мета: акцентувати увагу учасників на внутрішньому стані, з'ясувати ставлення та вплив стресів.

Хід вправи:

Тренер пропонує виконати малюнки на тему «Я до стресу», «Я під час стресу», «Я після стресу» на аркушах паперу та презентувати зображене.

Висновок : стреси дійсно негативно впливають на здоров'я, життя, зовнішній вигляд людини. Будь що може викликати стрес. Погляньмо на себе, коли ми в стресі, з боку. Необхідно вміти «зустріти» стрес.

9. Практична частина. 15–20 хв.

Мета: формувати практичні вміння саморегуляції.

Вправа «Продихай стрес»

Мета: навчитися керувати диханням

Хід вправи:

На рахунок 1,2,3,4 повільно вдихати впевненість. На рахунок 5,6,7,8 повільно видихати тривогу. Повторювати 7–8 раз. Практикувати щодня на самоті протягом 2–3 тижнів.

Вказівним пальцем правої руки промалювати по долоні лівої руки уявний квадрат і зробити повільний вдих на рахунок 1,2,3,4. Промалювати у зворотному напрямку, видихнути повільно на рахунок 5,6,7,8. Те саме зробити на правій руці. Повторювати 7–8 раз. Практикувати на самоті протягом 2–3 тижнів.

Проговори стрес

Мета: вчитися звільнятися від негативних думок та емоцій

Хід вправи:

Сісти зручно та розслабити тіло. Закрити очі. Повільному вдихнути повітря, на видиху починати «гудіти». Повторювати 7–8 раз. Практикувати на самоті протягом 2–3 тижнів.

Вислів «так–так–так» промовляти з різною інтонацією. Повторювати 7–8 раз. Практикувати на самоті протягом 2–3 тижнів.

Посміхнися стресу

Мета: формувати вміння виробляти позитивний внутрішній спокій

Хід вправи:

Сісти зручно. Заплющити очі. Сконцентрувати увагу на своєму обличчі. Обличчя розслаблене. Куточки губ розтягуються в повільній посмішці. Тіло заповнюється внутрішнім спокоєм та блаженством. Хвилину посидіти спокійно, повільно дихаючи. Повернутися в кімнату.

10. Рефлексія. 10 хв.

Мета: закріпити сформовані на занятті навички, дати можливість кожному учаснику висловити свою думку.

- Які емоції супроводжували вас під час заняття?
- З якими емоціями ви завершуєте заняття?
- Чи здійснилися очікування?
- Що вам сподобалось на занятті?
- Чи хотіли б ви якесь завдання розглянути детальніше?
- Чи замислювались ви раніше над даною проблемою?

Прощання . Ми йдемо дорогою життя. Нам щастить завжди і всюди.

Домашнє завдання : виконувати вправи практичної частини.

ЗАНЯТТЯ 2

Мета: формувати в учасників мотивацію до самовдосконалення; привернути увагу до внутрішнього стану; познайомити з поняттям «стрес», з ознаками та фазами стресового стану; формувати практичні вміння саморегуляції.

Час: 1 год 20 хвилин

Поняття для засвоєння: стрес, ознаки, фази стресового стану, навички саморегуляції.

№	Види робіт	Орієнтовна тривалість, хв.	Ресурсне забезпечення
2.1.	Вступне слово. Притча «Непросте завдання»	3 хв.	вислів К.Прудкова
2.2.	Знайомство. Вправа «Чарівні горішки»	15 хв.	торбинка з горішками
2.3.	Прийняття правил	5хв.	вислови, ватман, маркер
2.4.	Вправа «Очікування»	5 хв.	кактус з пап'є-маше, кольорові папірці
2.5.	Вправа «Коридор»	15-20 хв.	уявна лінія стресу, надпис
2.6.	Інтерактивна міні-лекція «Стрес як явище»	10 хв.	ТЗН, слайди, додаток 1
2.7.	Вправа «Світлофор»	5 хв.	зображення світлофора, надписи
2.8.	Практична частина заняття	15 хв.	релаксаційна музика, написи
2.9.	Підсумок. Рефлексія. Прощання	5 хв.	

Хід заняття

1. Вступне слово. 3 хв.

Притча «Непросте завдання»

Бог виліпив людину з глини, і залишився у нього невикористаний шматок.

– Що ще тобі зліпити? – запитав Бог людину.

– Зліпи мені щастя, – попросила вона.

Нічого Бог не відповів, лише поклав людині в долоню шматочок глини, що залишився. Кожній людині від народження дається «шматочок глини», з якого вона може виліпити своє майбутнє за власним вибором, стосунки з оточуючими, щасливе життя спосіб реагування, стиль поведінки. «Хочеш бути щасливим, будь!» – сказав К. Прутков. Наскільки буде життя щасливим, стосунки гармонійними, досягнення відчутними залежить, передусім, від самої людини.

2. Знайомство.

Вправа «Чарівні горішки». 10-15 хв.

Мета: налаштувати учасників на роботу, активізувати відчуття особистості.

Хід вправи:

Тренер пропонує кожному учаснику по черзі витягнути з торбинки горішок та розповісти про нього як головного героя фільму.

Тренер дякує за роботу.

3. Прийняття правил. 5 хв.

Мета: показати необхідність вироблення і дотримання певних правил для продуктивної роботи групи під час занять.

Хід вправи:

Учасники разом з тренером переглядають прийняті на попередньому занятті правила, обговорюють, доповнюють за бажанням.

4. Вправа «Очікування»: 5 хв.

Мета: активізувати відчуття особистості.

Хід вправи:

У фокусі нашої уваги сьогодні та протягом зустрічей таке: як управляти своїми емоціями так, щоб почуватися щасливою і здоровою людиною; як ставитися до стресів, щоб зберегти своє здоров'я. Заняття допоможуть розкрити власний потенціал – внутрішній резерв. Щоб навчитися мистецтву управління емоціями треба попрацювати над собою. Як говорить народна мудрість, «Хочеш їсти калачі – не сиди на печі».

Ми продовжуємо розглядати детально вплив стресів на наше життя, здоров'я, намагаємося зрозуміти це явище.

Учасникам роздають невеликі аркуші паперу (можна липкого). Тренер просить написати на них, чого саме учасники чекають від сьогоднішнього заняття. Після цього кожен учасник зачитує свій напис і прикріплює аркуш на підготовлений тренером символічний кактус (на другу голку).

5. Вправа «Коридор». 15-20 хв.

Мета: визначити схильність до стресових станів.

Хід вправи :

Тренер пропонує учасникам продіагностувати себе. Учасники шикуються в одну лінію, утворюючи уявний коридор. Відповідаючи на запитання ствердно, учасник робить крок.

1. Чи важко вам звертатися до когось із проханням про допомогу?
2. Чи думаєте ви про свої проблеми у вільний час?
3. Якщо ви бачите, що в людини щось не виходить, чи відчуваєте бажання зробити це замість неї?
4. Чи довго переживаєте через неприємності ?
5. Чи завжди ви поспішаєте?
6. Чи доводиться вам мати декілька справ одночасно?
7. Чи нервуєте, коли стоїте в черзі?
8. Чи довго ви сумніваєтеся перед прийняттям рішення?
9. Чи маєте звичку перейматися чужими справами та давати непрохані поради?
10. Чи помічали за собою звичку говорити у швидкому темпі ?

Висновок : якщо учасник зробив всі 10 кроків, то стресовий стан, нервозність, тривога для нього - звична справа.

Життя схоже на коридор, яким треба пройти. Хто швидше рухається , хто – повільніше, кому - важче, кому - легше, однак пройти треба. Кожен з нас сам робить кроки. Різниця лише в тому-куди ведуть ці кроки. Дуже часто ми самі наближаємо стрес. Що ми знаємо про це явище?

6. Інтерактивна міні-лекція «Стрес як явище». 10-15 хв.

Мета: познайомити учасників з засновником теорії стресу , з групами потреб за А.Маслоу, з визначеннями , зі стадіями та фазами стресу .

Питання для обговорення:

– Які стадії стресу?

– На якій із фаз, на вашу думку, стрес корисний?

7. Вправа «Світлофор». 5-10 хв.

Мета: вчитися керувати власним емоційним станом , володіти собою.

Хід вправи:

Тренер пропонує учасникам відповісти на питання: «Яка перша емоція виникає в стресовому стані?»

Учасники відповідають.

Тренер пропонує діяти покроково в стресовому стані, використовуючи метод «Світлофор». А саме: зупинитися, заспокоїтися, потім – діяти.

Важливо на перших двох кроках володіти техніками саморегуляції стану.

На даному етапі можна запропонувати бажаним учасникам «пройти» із власною проблемою по уявному коридорі, використовуючи метод «Світлофор». Обговорити відчуття та емоції.

8. Практична частина. 15-20 хв.

Повторення вправ з попереднього заняття.

Мета: формувати практичні вміння саморегуляції.

Вправа «Продихай стрес»

Мета: навчитися керувати диханням

Хід вправи:

На рахунок 1,2,3,4 повільно вдихати впевненість. На рахунок 5,6,7,8 повільно видихати тривогу. Повторювати 7–8 раз. Практикувати щодня на самоті протягом 2–3 тижнів.

Вказівним пальцем правої руки промалювати по долоні лівої руки уявний квадрат і зробити повільний вдих на рахунок 1,2,3,4. Промалювати у зворотному напрямку, видихнути повільно на рахунок 5,6,7,8. Те саме зробити на правій руці. Повторювати 7–8 раз. Практикувати на самоті протягом 2–3 тижнів.

Вправа «Проговори стрес»

Мета: вчитися звільнятися від негативних думок та емоцій

Хід вправи:

Сісти зручно та розслабити тіло. Заплющити очі. Повільному вдихнути повітря, на видиху починати «гудіти». Повторювати 7–8 раз. Практикувати на самоті протягом 2–3 тижнів.

Вислів «так–так–так» промовляти з різною інтонацією. Повторювати 7–8 раз. Практикувати на самоті протягом 2–3 тижнів.

Вправа «Посміхнися стресу»

Мета: формувати вміння виробляти позитивний внутрішній спокій

Хід вправи:

Сісти зручно. Заплющити очі. Сконцентрувати увагу на своєму обличчі. Обличчя розслаблене. Куточки губ розтягуються в повільній посмішці. Тіло заповнюється внутрішнім спокоєм та блаженством. Хвилину посидіти спокійно, повільно дихаючи. Повернутися в кімнату.

Вправи на зняття м'язових затисків

Вправа «Хребці-вагончики»

Мета: вчитися фізичній релаксації.

Хід вправи:

Встати. Заплющити очі. Розслабити тіло. Уявити, що хребці – це вагончики, а голова – потяг. Повільно опускати голову, зігнути спину. Нехай голова потягне за собою всі хребці–вагончики. На 1 хв. зафіксувати положення. Повільно рухатися в зворотному напрямку. Хвилину посидіти спокійно, повільно дихаючи.

Повернутися в кімнату.

Вправа «Гора з плеч»

Мета: вчитися фізичній релаксації.

Хід вправи:

Встати. Широко розставити ноги, підняти плечі, відвести їх назад, злегка напружуючи і зводячи в лопатках. Тримати плечі напруженими 5-10 секунд. Після цього різко опустити плечі, «скинувши» гору з плечей. Повторити вправу 5-6 разів.

Вправа «Димок»

Мета: вчитися фізичній релаксації.

Хід вправи:

Стати рівно, ноги на ширині плечей, заплющити очі. Почати повільно розкачуватись з ноги на ногу, обертаючи свій ритм розкачування. Поступово обертатися по спіралі, розкачуючись по колу у зручному напрямку.

Уявіть, що ви – струмінь, легкого, невагомego диму... повільно, по спіралі ви піднімаєтесь угору, все вище і вище... Ви відчуваєте свободу і легкість, ви відпочиваєте... запам'ятайте цей стан. А тепер повільно, по спіралі повертайтеся назад. Як тільки торкнетесь землі, ви можете відкрити очі.

Повторити вправу 5-6 раз.

9. Рефлексія. 10 хв.

Мета: закріпити сформовані на занятті навички, дати можливість кожному учаснику висловити свою думку.

- Які емоції супроводжували вас під час заняття?
- З якими емоціями ви завершуєте заняття?
- Чи здійснилися очікування?
- Що вам сподобалось на занятті?
- Чи хотіли б ви якесь завдання розглянути детальніше?
- Чи замислювались ви раніше над даною проблемою?

Прощання . Ми йдемо дорогою життя. Нам щастить завжди і всюди.

Домашнє завдання : виконувати вправи практичної частини.

ЗАНЯТТЯ 3

Мета: познайомити учасників з поняттям «стресори», з класифікацією груп стресорів; актуалізувати розуміння про вирішальність емоції та дії під час стресової ситуації; активізувати відчуття особистості; розвивати самосвідомість та самоаналіз учасників; формувати вміння визначити й усвідомити свої життєві цінності ; формувати практичні вміння саморегуляції.

Час: 1 год 20 хвилин

Поняття для засвоєння : стресори, життєві цінності, емоційна компетентність, ресурсні переконання.

№	Види робіт	Орієнтовна тривалість,хв.	Ресурсне забезпечення
3.1.	Знайомство. Вправа «Футболка з написом»	10 хв.	Трафарети «футболка»
3.2.	Прийняття правил	3хв.	правила
3.3.	Вступне слово. Притча «Важливі речі у житті»	5хв.	ілюстрації глечика,камінчиків
3.4.	Вправа «Очікування»	5 хв.	кактус з пап'є-маше, кольорові папірці
3.5.	Вправа «Цінності мого життя»	15 хв.	уявні глечик, камінчики
3.6.	Вправа–гронування «Стресори»	10 хв.	ватман, маркери, надписи, додаток 2
3.7.	Руханка «В житті я ціную»	5 хв.	
3.8.	Вправа «Перевернутий бінокль»	10 хв.	бінокль
3.9.	Практична частина	15 хв.	релаксаційна музика, написи, додаток 5
3.10	Підсумок. Рефлексія. Прощання	3 хв.	

Хід заняття

1. Знайомство.

Вправа «Футболка з написом». 10 хв.

Мета: познайомити учасників, створити умови для ефективної роботи, навчити представляти себе, прислухатися до себе, бути чуйним до себе й інших, визначити й усвідомити своє життєве кредо, девіз власника.

Хід вправи:

Тренер роздає учасникам заздалегідь підготовлені трафарети «футболки». Далі дає завдання учасникам – зробити на «футболці» свій напис про власний девіз, життєве кредо. Написи мають бути різнокольорові. На виконання відводиться 5 хв. Після цього кожен зачитує свій напис, починаючи зі слів: «На моїй футболці написано...».

Питання для обговорення:

- Про що говорять (повідомляють) написи на футболках?
- Що ми зазвичай хочемо розповісти про себе іншим людям?

Після обговорення тренер демонструє напис на власній «футболці». Усі «футболки» розташовуються у вигляді галереї. Протягом тренінгу учасники за бажанням можуть додавати щось нове.

2. Прийняття правил. 3 хв.

Мета: показати необхідність вироблення і дотримання певних правил для продуктивної роботи групи під час занять.

Хід вправи:

Учасники разом з тренером переглядають прийняті на попередньому занятті правила, обговорюють, доповнюють за бажанням.

3. Вступне слово. 5–7хв.

Притча

Мета: акцентувати увагу учасників на понятті «важливі речі у житті».

Хід вправи:

Один юнак постійно непокоївся з приводу свого життя і майбутнього. Якось, гуляючи берегом моря, зустрів він мудрого старця.

- Що тебе тривожить, юначе? — запитав старець.
 - Здається, я не можу збагнути, що в житті для мене найважливіше, – відповів юнак.
 - Це дуже просто, – сказав старець. Він підняв із землі порожній глечик і почав заповнювати його камінням завбільшки з кулак.
- Заповнивши глечик по вінця, запитав:
- Цей глечик повний, чи не так?
 - Так, – погодився юнак.

Старець мовчки кивнув, узяв жменю дрібних камінців, кинув у глечик і злегка потрусив. Камінці заповнили пустоти між великим камінням. Він усміхнувся і запитав.

- А тепер глечик повний?

Юнак ствердно кивнув.

Тоді старець узяв пригорщу піску і висипав його у глечик. Пісок заповнив пустоти, що залишилися.

– Ось відповідь на твоє запитання, – сказав старець. – Велике каміння – це найважливіші речі в житті. Якщо втратиш усе, крім них, твоє життя все одно буде повним.

Він хвильку помовчав і далі мовив:

– Дрібні камінці – це також важливі для тебе речі: робота, дім, матеріальний добробут. А пісок – дрібниці, які насправді не мають жодного значення, але хвили життя все одно їх створюють.

Юнак слухав дуже уважно, і старець продовжив:

– Деякі люди роблять велику помилку, звертаючи увагу на дрібниці, руйнують найцінніше. Тому передусім подбай про велике каміння, щоб життя було повноцінним.

Питання для обговорення:

– Що ж це за речі, які ми можемо назвати отим «великим камінням»?

– Чи часто в житті стреси стають отим «великим камінням»?

4. Вправа «Очікування». 5 хв.

Мета: активізувати відчуття особистості.

Хід вправи:

Ми продовжуємо розглядати детально вплив стресів на наше життя, здоров'я, намагаємося зрозуміти це явище, бо лише тоді ми зможемо керувати стресом, а не він нами.

Учасникам роздають невеликі аркуші паперу (можна липкого). Тренер просить написати на них, чого саме учасники чекають від сьогоднішнього заняття. Після цього кожен учасник зачитує свій напис і прикріплює аркуш на підготовлений тренером символічний кактус (на третю голку).

5. Вправа «Цінності мого життя». 15-20 хв.

Мета: визначити пріоритетні життєві цінності учасників та ресурси емоційної компетентності в реалізації цінностей.

Хід вправи:

-Що найголовніше для вас у житті?

Тренер пропонує учасникам письмово перерахувати 10 власних цінностей або вибрати із запропонованого переліку. Записати пропонує на уявних «камінчиках». У процесі роботи можна змінювати надписи і дописати інші цінності. Кінцевий результат відображатиме реальну позицію. Учасники озвучують власну думку.

Тренер пропонує обрати три найважливіші цінності, записати їх на «камінчиках» та прикріпити до уявного «глечика».

Орієнтовний перелік цінностей:

1. Гарне здоров'я та високий рівень життєвої енергії.
2. Свобода від страхів, невпевненості, минулого негативного досвіду.
3. Розваги.
4. Гармонійні стосунки з оточенням.
5. Кар'єра.
6. Віра.
7. Заняття улюбленою справою, хобі.
8. Рух до мрії, поставлених цілей.

9. Інтерес до життя, відкритість до нового.
10. Бажання вчитися та самовдосконалюватися.
11. Цікава робота.
2. Матеріальний добробут.
13. Власна справа.
14. Любов.
15. Комфорт.
16. Суспільне визнання, повага.
17. Щаслива родина.
18. Почуття щастя, гармонії, задоволення життям.
19. Дружба.
20. Відпочинок.

Інше _____

Питання для обговорення:

-Як відбувався процес вибору цінностей ?

-Які три цінності вибрали?

-За яких умов цінності можуть змінитися?

- Як знання про стрес може допомогти у реалізації життєвих цінностей?

Висновок : ми виконали важливу роботу, визначивши власні цінності. Емоційна мудрість формується на основі цінностей, переконань, життєвої філософії. Це доленосний фундамент, на якому вибудовується життя. Життєві цінності визначають емоції та почуття, поведінку, вчинки. Сформованість цінностей допомагає з легкістю управляти злістю, образою, стресами. Часом, зосередившись на другорядному, не помічаємо головного. Саме цінності допомагають пам'ятати про життєві пріоритети, зосереджуватися на найважливішому, досягати бажаного. Вибір найбільш значущого і відмова від несуттєвого звільняє від багатьох невартих уваги проблем, дозволяє поглянути на явище стресу по іншому.

6. Вправа–групування «Стресори». 10 –15 хв.

Мета: ознайомити з поняттям «стресори», з класифікацією груп стресорів; актуалізувати розуміння впливу емоцій в стресовій ситуації.

Хід вправи:

Зрозуміти суть явища – означає зрозуміти причину , яка викликала стрес. Ви назвали події, які можуть стати причиною стресу. Пригадаємо, це :

- проблеми на роботі
- особистісні негаразди
- нестабільне матеріальне становище
- психічне напруження
- невдачі, страхи, зриви
- відчуття небезпеки
- ДТП, аварії
- втрата близької людини, війна
- похід до лікаря і т.п.

Причиною стресу може стати будь–яка подія . В однієї людини – це може викликати стрес , в іншої – навпаки. Тому існує кілька класифікацій стресорів.

1.Больовий, температурний,емоційний, інтелектуальний.

2. Внутрішній, зовнішній.
 3. Стресори, на які ми не можемо впливати.
 4. Позитивний (еустрес), негативний (дистрес).
- (Утворюється гроно винограду з надписами, які скомпоновані по групах)

Питання для обговорення:

- Яка група стресорів присутня у вашому житті частіше? (переважно це події, які ми самі перетворюємо в стреси).
- Чи бував у вас еустрес? дистрес?

7. Вправа-руханка «В житті я ціную...». 5 хв.

Мета: визначити пріоритетні життєві цінності учасників.

Хід вправи:

Тренер пропонує учасникам сісти на стільці у коло. Стільців є на один менше, ніж учасників. Ведучий починає вправу словами «Поміняйтесь місцями ті, хто цінує дружбу». Ті, для кого дружба є цінністю, швидко міняються місцями. Той, хто не встигає зайняти вільне місце, стає ведучим.

8. Вправа «Перевернутий бінокль». 10 хв.

Мета: дати можливість учасникам проаналізувати власні стресори через призму обраних цінностей

Хід вправи:

Сприйняття світу залежить від переконань, вірувань, внутрішніх настанов, стереотипів і цінностей (наприклад, «займатися у житті тим, що подобається»; «бути вільним», «жити для власного задоволення»; «пересидіти бурю в тихому місці» тощо). Картина світу формується з набуттям життєвого досвіду. Спочатку ми отримуємо штампи – досвід батьків, вибираємо їхні стереотипи мислення, емоційні реакції і вибудовуємо уявлення про дорослий світ. Згодом на картину світу впливають учителі, друзі, співробітники, кохані тощо. Цінності відносно стабільні і стійкі, проте не є сталими, вони можуть змінюватися протягом життя, їх можна коригувати за бажанням. Минуле не можемо змінити, але можемо вплинути на майбутнє. Саме цінності є орієнтиром. Людина почувається успішною і щасливою тоді, коли крок за кроком рухається до чогось, що має для неї цінність.

Цінності задають вектор руху у життєвому просторі. Цінності є діамантом.

Тренер пропонує учасникам розкласти в центрі столу обрані ними цінності-камінчики. На папері прописати стресори, які часто зустрічаються у їхньому житті. По черзі проаналізувати власні стресори через призму обраних цінностей у власному житті, як через перевернутий бінокль.

Питання для обговорення:

- Які враження виникали під час виконання вправи?
- Чи втрачають свою силу стресори, коли дивитися на цінності-діаманти?

9. Практична частина. 15 хв.

Мета: формувати практичні вміння саморегуляції.

Вправа «Самопізнання»

Мета: спонукати до самопізнання

Хід вправи:

Людина має сама підтримувати своє бажання вдосконалюватися, працювати над собою. Велике значення має вміння позитивно мислити, схвалювати самого себе, визнавати результати своєї діяльності. Самовизнання, самосхвалення дуже корисні методи формування самоповаги, оскільки ви вчитеся помічати щось позитивне в своїх діях і розвиваєте почуття впевненості у власних силах.

Тренер пропонує учасникам визначити свої сильні сторони (здібності), позитивні риси характеру й те, як вони допомагали вам у житті.

№	Сильні сторони	Як допомагають у житті
1		

Поміркуйте й запишіть, як ви можете найкращим чином скористатися ними для досягнення мети.

№	Сильні сторони	Де і як ними можна скористатися
1		

Вправа «Висока енергія»

Мета: формувати вміння відновлювати власні резерви.

Хід вправи:

Уявіть собі яскраве зоряне небо. Виберіть собі найяскравішу зірку. А тепер проковтніть її. Вона вибухає в вас, наповнюючи весь організм енергією. Енергія проникає в усі клітини вашого організму, наповнюючи його бажанням щось змінювати, діяти.

Вправа «Генератор енергії»

Мета: формувати вміння відновлювати власні резерви.

Хід вправи:

Уявіть перед собою фантастичний генератор енергії та «ввімкніть» його. Уявіть собі та відчуйте, як енергія впливає на вашу передню частину тіла, наповнює груди, м'язи. Вдихайте її. Поступово переміщайте генератор енергії праворуч та ліворуч від себе. Відчуйте тепло хвиль на спині, руках, голові, ногах. Відчуйте наявність енергії в кожній ділянці вашого тіла, вашу готовність вирішувати найскладніші завдання. В вашому тілі немає ознак втоми, стресу. Ви-генератор енергії.

10. Рефлексія. 3 хв.

Мета: усвідомлення учасниками того, якою мірою реалізовані їхні очікування.

Хід вправи:

- Чи здійснилися ваші очікування?
- Які знання ви здобули?
- Як ці знання ви використаєте у своєму подальшому житті?
- Що ви взяли особисто для себе?
- Оцініть вашу особисту активність під час заняття?

Прощання. Ми йдемо дорогою життя. Нам щастить завжди і всюди.

Домашнє завдання: виконувати вправи практичної частини.

ЗАНЯТТЯ 4

Мета: познайомити учасників з формулами стресу, актуалізувати розуміння про вирішальність емоції та дії під час стресової ситуації; активізувати відчуття особистості; розвивати самосвідомість та самоаналіз учасників; формувати вміння визначити й усвідомити своє життєве кредо як ресурсне переконання; формувати практичні вміння саморегуляції.

Час: 1 год 20 хвилин

Поняття для засвоєння : стресори, формули стресу, ресурсні переконання.

№	Види робіт	Орієнтовна тривалість,хв.	Ресурсне забезпечення
4.1.	Знайомство. Криголам «Чемпіони»	10 хв.	
4.2.	Прийняття правил	3хв.	правила
4.3.	Вправа «Очікування»	5 хв.	кактус з пап'є-маше, кольорові папірці
4.4.	Вправа «Формула стресу»	15хв.	ТЗН, слайд, додаток 3
4.5.	Рольова гра «Конверт життєвих ситуацій»	15 хв.	конверт, папір
4.6.	Руханка «Синергія»	3 хв.	
4.7.	Вправа «Стихія»	5 хв.	імпровізовані «хвили», «море»
4.8.	Вправа «Стаканчик»	3 хв.	пластиковий стакан
4.9.	Практична частина заняття	15-20 хв.	релаксаційна музика, написи
4.10.	Підсумок. Рефлексія. Прощання	10 хв.	

Хід заняття

1. Знайомство. 10 хв.

Криголам «Чемпіони».

Мета: представити учасників з позитивної, оптимістичної сторони, яка підкреслює цінність кожного учасника.

Хід вправи:

Тренер пропонує учасникам об'єднатися в пари та кілька хвилин розповідати одне одному про себе. Далі потрібно по черзі представити свого партнера з найкращого боку, прорекламувавши його найцінніші сторони.

2. Прийняття правил. 3 хв.

Мета: показати необхідність вироблення і дотримання певних правил для продуктивної роботи групи під час занять.

Хід вправи:

Учасники разом з тренером переглядають прийняті на попередньому занятті правила, обговорюють, доповнюють за бажанням.

3. Вправа «Очікування». 5 хв.

Мета: активізувати відчуття особистості.

Хід вправи:

Ми продовжуємо розглядати детально вплив стресів на наше життя, здоров'я, намагаємося зрозуміти це явище, бо лише тоді ми зможемо керувати стресом, а не він нами.

Учасникам роздають невеликі аркуші паперу (можна липкого). Тренер просить написати на них, чого саме учасники чекають від сьогоднішнього заняття. Після цього кожен учасник зачитує свій напис і прикріплює аркуш на підготовлений тренером символічний кактус (на четверту голку).

4. Вправа «Формула стресу». 15-20 хв.

Мета: познайомити з формулами стресу, наштовхнути учасників на думку про вирішальність емоції та дії під час напруження.

Хід вправи:

Тренер пропонує розглянути дві формули стресу. (можна розглядати як слайди презентації).

№1 Стресор–напруження–емоція–активна дія–розслаблення, еустрес

№2 Стресор–напруження–емоція–негативна дія, бездіяльність–перенапруження, дистрес.

Питання для обговорення:

- Як на вашу думку, чи можна першу формулу назвати «позитивний» стрес?
- Як на вашу думку, чи можна другу формулу назвати «негативний» стрес?
- Чому?

5. Рольова гра «Конверт життєвих ситуацій». 15 хв.

Мета: проаналізувати ситуації з власного досвіду, користуючись отриманими формулами.

Хід вправи:

Тренер пропонує учасникам записати ситуації із власного життя, які викликали стрес. Записки складаються в конверт. Кожен учасник витягує з конверта ситуацію та намагається проаналізувати її розвиток за формулами стресу.

Висновок: вчені стверджують, що інформація–нейтральна. Зазвичай ми самі зафарбовуємо її негативною емоцією. Тим самим подвоюємо наш стресовий стан, бо стресор не зникає. Виникає перезавантаження, і стрес подвоюється. Можливо, потрібно поглянути на явище з позитивного боку?

Притча про піраній

Продавці риби в Америці зіткнулися з проблемою, коли перевозили живу рибу. Кожен раз із 4000 вугрів до місця призначення доїжджали лише 1000 рибин. Інша частина–гинула. Яких методів лише не застосовували, щоб змінити ситуацію: змінювали воду, підгодовували, робили зупинки. Так тривало доти, поки в цистерну не вкинули кілька піраній–хижаків. Яке було здивування продавців риби, коли до зупинки доїхали всі вугрі, за винятком кількох десятків, яких з'їли піранії. Весь шлях вугрі перебували в небезпеці, змушені рятуватися, тому і вижили.

Висновок: можна ствердно сказати, що стрес підвищує життєдіяльність, працездатність, мобілізує сили. Чарльз Лікон говорив: «Якщо у вашому житті немає стресів, перевірте, чи є у вас пульс». А засновник теорії стресу Ганс Сельє стверджував: « Керований стрес додає смак життю. Насолодитися ним можна, якщо виробити механізм дії».

6. Руханка «Синергія». 3 хв.

Мета: розвантажити та розвивати відчуття єдності.

Хід вправи:

Тренер пропонує стати в коло та присісти так, ніби учасники сидять на стільцях. Порахувати, скільки часу вони можуть утримуватись в такому положенні. Запропонувати стати тісно один до одного, присісти на рахунок «раз» на коліна тим, хто стоїть позаду.

Висновок: сила – в єдності та міцності

7. Вправа «Стихія». 5–7 хв.

Мета: розвиток самосвідомості, самоаналізу учасників.

Хід вправи:

Тренер пропонує учасникам дати відповідь на запитання:

- Що ми робимо, коли потрапляємо в стресову ситуацію?
- Яка перша наша реакція в стані напруження?

Учасники записують відповіді на імпровізованих «хвилях», промовляють та причіплюють на імпровізоване «море».

Висновок: кожен з нас має свій досвід поведінки в стресовому стані: хтось–плаче, інший – уникає стресових ситуацій, мовчить, третій – рветься в бій і т.д. Цей механізм дії вироблений роками та досвідом. Він має право на існування.

Леонардо да Вінчі казав: «Згода стихій в самій людині підтримує її, а їхня боротьба – руйнує саму людину». Тому необхідно пам'ятати, що своїми діями ми можемо розбурхати стихію, перетворити її в некерований потік і зруйнувати себе. А можемо навчитися керувати стихією.

8. Вправа «Стаканчик». 3 хв.

Мета: розвиток самоаналізу та самосвідомості учасників, відчуття власної відповідальності.

Хід вправи:

Тренер кладе на долоню м'який стаканчик і говорить учасникам: «Уявіть собі, що цей стаканчик- посуд для ваших найпотаємніших почуттів, бажань, думок. В нього ви можете покласти те, що для вас дійсно важливе й цінне, те, що любите і що вам цінне». Протягом кількох хвилин у кімнаті тиша. І несподівано ведучий мене цей стаканчик.

Питання для обговорення

-Коли виникають такі відчуття?

-Хто ними керує?

Висновок: кожен з нас сам капітан свого корабля; кожен обирає власні цінності та вектор свого руху.

9.Практична частина. 15-20 хв.

Мета: формувати практичні вміння саморегуляції.

Розглянемо техніки відновлення емоційної рівноваги, управління емоційними реакціями в стресовому стані. Образ - це джерело рівноваги. В кожному з нас є джерело спокою та рівноваги в собі. Це такий прихований центр, який завжди знаходиться у стані спокою ніби центральна вісь колеса у русі. Потрібно знайти цей центр всередині себе і подорожувати туди час від часу для відпочинку, відновлення сили, захисту, поповнення життєвої енергії, досягнення емоційної рівноваги. У цій техніці використовується уява, образи, які впливають на емоційний стан.

Вправа «Спокій»

Мета: формувати вміння шукати внутрішній спокій, ресурс.

Хід вправи:

Тренер пропонує учасникам назвати образи, які асоціюються у них зі спокоєм, рівновагою, записує на фліпчарті. Наприклад, глибини океану, які завжди нерухомі й спокійні навіть у найсильніший шторм на поверхні. Сформууйте цей образ у своїй уяві, відчуйте, як вас наповнює його енергія й потужність. Зафіксуйте це відчуття і повертайтеся до нього при потребі.

Вправа «Заземлення»

Мета: формувати вміння шукати внутрішній стержень, опору; вертатися до природної осі.

Хід вправи:

Станьте зручно. Заплющіть очі. Уявіть дерево. Ви бачите його міцний стовбур, гнучке гілля. Його крона дуже густа. Через неї ледь проходить сонячне проміння. Уявіть, як по стовбуру рухаються живильні соки, як вони підживлюють дерево, як воно з насолодою п'є цю живильну воду. Відчуйте себе деревом. Ваше тіло – це стовбур. З ваших ступнів росте глибоке, міцне коріння, яке проросло глибоко в землю. Ви відчуваєте міцний зв'язок з землею. Відчуйте, як через коріння живильні соки землі наповнюють вас. Ви стаєте міцнішим, непохитним. Рухайте пальцями ніг, ніби зариваєтесь глибоко в землю. Ви ніби відчуваєте грудочки землі, які проходять у вас між пальцями. Ви стоїте міцно, бо сама земля є для вас опорою.

Побудьте в цьому стані. Коли будете готові, повертайтеся в кімнату.

10. Рефлексія. 10 хв.

Мета: закріпити сформовані на занятті навички, дати можливість кожному учаснику висловити свою думку.

- Які емоції супроводжували вас під час заняття?
- З якими емоціями ви завершуєте заняття?
- Чи здійснилися очікування?
- Що вам сподобалось на занятті?
- Чи хотіли б ви якесь завдання розглянути детальніше?
- Чи замислювались ви раніше над даною проблемою?

Прощання . Ми йдемо дорогою життя. Нам щастить завжди і всюди.

Домашнє завдання: виконувати вправи практичної частини.

ЗАНЯТТЯ 5

Мета: познайомити учасників із копінг–стратегіями поведінки в стресовій ситуації; актуалізувати розуміння про вирішальність емоції та дії під час стресової ситуації; активізувати відчуття особистості; розвивати самосвідомість та самоаналіз учасників; формувати практичні вміння саморегуляції.

Час: 1 год 20 хвилин

Поняття для засвоєння : копінг–стратегії поведінки в стресовій ситуації, ресурсні переконання.

№	Види робіт	Орієнтовна тривалість,хв.	Ресурсне забезпечення
5.1.	Знайомство. Вправа «Мені в житті щастить»	10 хв.	Трафарети «футболок»
5.2.	Прийняття правил	3 хв.	правила
5.3.	Вправа «Очікування»	5 хв.	кактус з пап'є–маше, кольорові папірці
5.4.	Вступне слово	3 хв.	ватман, маркери, надписи, додаток 2
5.5.	Інформаційне повідомлення «Копінг–стратегії поведінки»	15-20хв.	імпровізований «штурвал», надписи, додаток 4
5.6.	Руханка «Хвиля»	3 хв.	
5.7.	Притча про бамбук	5 хв.	ілюстрації
5.8.	Практична частина	15-20 хв.	релаксаційна музика, написи, додаток 5
5.9.	Підсумок. Рефлексія. Прощання	10 хв.	

Хід заняття

1. Знайомство. 10 хв.

Вправа «Мені в житті щастить»

Мета: розвиток позитивного мислення, налаштування на успіх.

Хід вправи:

Усі сидять в колі. Тренер пропонує учасникам розповісти про ті моменти їхнього життя, коли їм пощастило. Почати розповідь треба словами: «Мені у житті щастить...».

2. Прийняття правил. 3 хв.

Мета: показати необхідність вироблення і дотримання певних правил для продуктивної роботи групи під час занять.

Хід вправи:

Учасники разом з тренером переглядають прийняті на попередньому занятті правила, обговорюють, доповнюють за бажанням.

3. Вправа «Очікування». 5 хв.

Мета: активізувати відчуття особистості.

Хід вправи:

Ми продовжуємо розглядати детально вплив стресів на наше життя, здоров'я, намагаємося зрозуміти це явище, бо лише тоді ми зможемо керувати стресом, а не він нами.

Учасникам роздають невеликі аркуші паперу (можна липкого). Тренер просить написати на них, чого саме учасники чекають від сьогоднішнього заняття. Після цього кожен учасник зачитує свій напис і прикріплює аркуш на підготовлений тренером символічний кактус (на п'яту голку).

4. Вступне слово. 3 хв.

Леонардо да Вінчі казав: «Згода стихій в самій людині підтримує її, а їхня боротьба – руйнує саму людину». Тому необхідно пам'ятати, що своїми діями ми можемо розбурхати стихію, перетворити її в некерований потік і зруйнувати себе. А можемо, правильно обираючи стратегію, керувати стихією.

5. Інтерактивне інформаційне повідомлення. 15-20 хв.

Мета: ознайомити учасників із копінг-стратегіями поведінки в стресовій ситуації.

Хід вправи:

Тренер інформує учасників із стратегіями та чіпляє назви на імпровізований «штурвал».

Існує 8 стратегій поведінки в стресовій ситуації. Кожна з них має свої позитивні та негативні сторони. Розглянемо їх.

1. Стратегія самоконтролю
2. Стратегія втечі (уникнення)
3. Дистанціювання
4. Конфронтація
5. Пошук соціальної підтримки
6. Прийняття відповідальності
7. Планове вирішення
8. Позитивна переоцінка

Питання для обговорення:

- Яку із стратегій обираєте ви?
- Чи змінюєте стратегії?
- Чи задоволені результатом власних дій?

Висновок: люди долають стрес по-різному. Ефективна відповідь на стрес, яка веде до адаптації, – це вживання такої стратегії взаємодії зі стресором, яка значно знижує переживання стресу. Немає правильної стратегії. Ми маємо обирати стратегію поведінки залежно від стресора, змінювати її при необхідності.

6. Управа-руханка «Хвиля». 3 хв.

Мета : фізичне розвантаження учасників

Хід вправи:

Група стає в коло, учасники беруться за руки. Тренер показує як утворюються хвилі: піднімає одну руку разом з рукою учасника, який поряд. Вийшла хвиля. Щоб передати її далі, учаснику потрібно підняти другу руку разом з рукою свого сусіда і тощо. Тренер прискорює рух хвиль. Потім пускає зустрічні хвилі. Коли хвиля повертається до тренера, він може або передати її далі, або зупинити. Учасникам пропонується позбутися напруження : кілька разів високо підняти руки на глибокому вдиху і ніби кинути їх вниз (видох), відпустити напруження.

7. Притча про бамбук. 5хв.

Тренер пропонує розглянути один з принципів східної філософії, філософії особистої відповідальності як ще одну із можливих стратегій поведінки в стресовій ситуації.

Його автор – засновник боротьби джиуджицу. Існує легенда про нього.

Коли він прогулювався по засніженому саду ,то звернув увагу, що могутні гілки бамбука під товстим шаром снігу швидко ламаються, а тонкі ведуть себе по-іншому. Вони прогинаються, завмирають, ніби зважують вагу снігу, мобілізуються і пружиняють. Таким чином скидають свій вантаж, відновлюючи власне положення

Сила бамбука в тому, щоб під натиском не жорстко протистояти, а відступити, зважити вагу, зібрати всі свої резерви, скинути вантаж та відновити свої сили.

Висновок: на Сході дітей вчать такій рисі, як бамбуковість – вміння бути поміркованим, гнучким, здатним «скидати з себе вантаж» , на руйнувати себе, вміння знаходити власні резерви для відновлення. Сила бамбука– в його гнучкості, сила людини –у вмінні керувати власним стресовим станом, у вмінні використовувати власні резерви. Таке вміння не тільки додає здоров'я, а й додає позитивного досвіду, впевненості в собі, самоповаги, збереження особистості.

7. Практична частина. 15–20 хв.

Мета: формувати практичні вміння саморегуляції.

Управа «Ситечко»

Мета: формувати вміння позбуватися негативу

Хід вправи:

Заплющіть очі. Уявіть, що ви стоїте ногами на величезному ситечку з дрібними отворами. Уявіть, що ситечко починає повільно підніматися вгору, проходячи

крізь вас. На ньому залишаються всі ваші нездужання, неприємності, стреси. Проходячи крізь голову, це ситечко забирає ваші негативні думки, переживання. Уявіть собі весь негатив як крупинки сміття, що залишаються на ситечку. Коли ситечко повністю вас сканувало, над головою у вас засвітилося Сонце. Нехай воно випалить весь негатив разом із ситечком. Після цього золоте світло Сонця заповнює ваше тіло і свідомість. Ви повністю розслаблені. Коли будете готові, повертайтеся в кімнату.

Вправа «Скептики–оптимісти»

Мета: формувати позитивне мислення

Хід вправи:

Тренер пропонує обмежуючі фрази із запропонованої таблиці перефразувати в ресурсні. Н–д, я сьогодні зламала каблук, зате буде змога придбати нові туфлі.

Вправа «Ресурсні переконання»

Мета: формувати вміння сформулювати власний ресурсний девіз.

Тренер наводить приклад літературних героїв, які мали ресурсні переконання, тобто фрази чи слова, які допомагають відтермінувати обмежуючі думки або допомагають посилити власні резерви. Н–д, Скарлет оХара говорила собі: «Я подумаю про це завтра». Цар Соломон стверджував: «І це також пройде».

Учасники називають власні вислови, які піднімають їхній дух, допомагають відновитися (можуть використати матеріал додатку 5). Дописують їх на «футболках» в імпровізованій галереї.

8. Рефлексія. 10 хв.

Вправа «Відкритий мікрофон»

Мета: закріпити сформовані на занятті навички, дати можливість кожному учаснику висловити свою думку.

- Чи здійснилися очікування?
- Що вам сподобалось на занятті?
- Які емоції супроводжували вас під час заняття?

Прощання

Ми йдемо дорогою життя. Нам щастить завжди і всюди.
Домашнє завдання: виконувати вправи практичної частини

ЗАНЯТТЯ 6

Мета: опрацювати інформацію про способи керування стресом ; познайомити учасників з психологічними способами керування стресом; ознайомити учасників з поняттям «ресурс»; розвивати самоаналіз учасників, вміння прислухатися до себе, бути чуйним до себе й інших; активізувати відчуття особистості; створювати позитивний емоційний фон.

Час: 1 год 20 хвилин

Поняття для засвоєння: ресурс; способи керування стресовим станом; психологічні способи керування станом; вроджена стресостійкість.

№	Види робіт	Орієнтовна тривалість, хв.	Ресурсне забезпечення
6.1.	Знайомство. Вправа «Перетворення»	10 хв.	шаблони квітів, ілюстрація будинку, кольорові олівці
6.2.	Прийняття правил	3 хв.	кактус з пап'є-маше, кольорові папірці
6.3.	Міні-дискусія «Валіза знань»	5–7 хв.	піктограми
6.4.	Вправа «Очікування»	5 хв.	кактус з пап'є-маше, кольорові папірці
6.5.	Вправа «Кольоровий симпозіум»	15-20 хв.	планшетники, матеріали для опрацювання, імпровізований будинок, додаток 6
6.6.	Руханка «Струм»	2 хв.	
6.7.	Інтерактивна міні-лекція «Психологічні способи керування стресом»	3 хв.	ТЗН, слайди
6.8.	Вправа «Будинок»	15 хв.	шаблони черепиці, маркери, надписи
6.9.	Практична частина заняття	15–20 хв.	релаксаційна музика, написи
6.10.	Підсумок. Рефлексія. Прощання	5 хв.	папір, ручки

Хід заняття

1. Знайомство. 10хв.

Вправа «Перетворення»

Мета: створити умови для ефективної роботи, вчити презентувати себе, прислухатися до себе, бути чуйним до себе й інших.

Хід вправи:

Тренер роздає учасникам заздалегідь підготовлені імпровізовані квіти . Далі дає завдання учасникам —написати своє ім'я та зафарбувати квіти улюбленим кольором. Далі учасники презентують себе ,промовляючи: «Якби я була (в) квіткою , то це була б, наприклад,червона троянда» . Чіпляють «квіти» на ватман із зображенням будинку.

Питання для обговорення:

– Про що говорять обрані вами кольори?

Кожен день тижня теж має своє забарвлення. Психологи стверджують, якщо протягом 1–2 хвилин дивитися на колір дня , то настрої та емоційний стан людини буде позитивним.

Учасники дивляться на прямокутник, зафарбований відповідним кольором.

2. Прийняття правил. 3 хв.

Мета : показати необхідність вироблення і дотримання певних правил для продуктивної роботи групи під час занять.

Хід вправи:

Учасники разом з тренером переглядають прийняті на попередньому занятті правила, обговорюють, доповнюють за бажанням.

3. Міні-дискусія «Валіза знань». 5–7хв.

Мета: активізувати отримані знання учасників протягом попередніх занять.

Учасники за піктограмами коротко відтворюють інформацію про стрес, стресори, формули стресу, стратегії поведінки в стресовій ситуації.

4. Вправа «Очікування». 5 хв.

Мета : активізувати відчуття особистості.

Хід вправи:

Ми продовжуємо розглядати детально вплив стресів на наше життя, здоров'я, намагаємося зрозуміти це явище, бо лише тоді ми зможемо керувати стресом, а не він нами.

Учасникам роздають невеликі аркуші паперу (можна липкого). Тренер просить написати на них, чого саме учасники чекають від сьогоднішнього заняття. Після цього кожен учасник зачитує свій напис і прикріплює аркуш на підготовлений тренером символічний кактус (на шосту голку).

5. Вправа «Кольоровий симпозіум». 15-20 хв.

Мета : опрацювати інформацію про способи керування стресом.

Хід вправи:

Тренер пропонує учасникам об'єднатися в групи за кольором планшетників та опрацювати в групах інформаційні повідомлення протягом 5 хв.

Групи презентують матеріал .

1. Представники коричневих планшетників виступають з темою «Вроджена стресостійкість» (чіпляють матеріал до фундаменту імпровізованої будівлі).
2. Представники білих – про фізичні способи керування стресом.
3. Представники червоних – про емоційні способи керування стресом.
4. Представники синіх – про духовні способи керування стресом.
5. Представники зелених – про психологічні способи керування стресом .

Протягом виступів до імпровізованого будиночка учасники причіплюють «вікна – способи».

Питання для обговорення:

– Який із способів, на вашу думку, є найбільш дієвим? Чому?

6. Руханка «Струм». 2 хв.

Мета : створення позитивного емоційного фону, підвищення інтеграції та згуртованості.

Хід вправи:

Учасники піднімаються, беруться за руки. Тренер починає передавати струм, потискуючи правою рукою руку сусіда праворуч. Учасники по колу передають потискання, поки воно не повернеться до тренера.

7. Інтерактивна міні-лекція «Психологічні способи керування стресом». 3 хв.

Мета : познайомити учасників з психологічними способами керування стресом.

Хід вправи:

Тренер акцентує увагу учасників на тому, що є багато способів керування стресовим станом. Перегляд презентації.

Висновок: стародавні араби вважали, що в людини є три управителі: розум, тіло та емоції. Людині, щоб бути цілісною особистістю, потрібно досягти гармонії в емоційному, інтелектуальному та фізичному, ніби скласти себе з пазлів і утримувати в рівновазі.

8. Вправа «Будинок». 15 хв.

Мета : ознайомити учасників з поняттям «ресурс»; розвиток самоаналізу учасників.

Хід вправи:

В нашому символічному образі людини – будинку є фундамент – своєрідний архів, генетична скарбниця, в якій збережена мудрість поколінь – наші вроджені якості, в тому числі і стресостійкість.

Є також надбудова, стіни – це наша психологічна культура, наше бажання вдосконалюватися, наші знання про способи керування стресом – те, що може підсилити нашу вроджену стресостійкість.

– Чого немає в будівлі?

Так, немає даху – це надійний захист, це саме практичні вміння та навички людини утримувати рівновагу. Це наш ресурс – те, що допомагає пережити стрес, не зруйнувати себе, відновитися після стресового стану.

Питання для обговорення:

– Яким ресурсом володієте ви?

– Що допомагає вам прожити стрес без руйнації?

– Які способи використовуєте ви?

Учасники записують фрази на символічній черепиці, промовляють та причіплюють до будиночка, де вже є надписи «Продихай стрес», «Посміхнися стресу», «Зніми м'язові затиски», «Проговори стрес», «Шукай опору», «Ресурсні переконання».

Утворюється символічний дах.

Висновок : ви назвали найдієвіші власні ресурсні речі, які допомагають вам.

Обмінялися та поповнили арсенал ресурсів кожного. Головне – застосовувати їх на практиці; добирати, враховуючи власні вроджені якості, так, щоб склався пазл і утримувалася особистісна гармонія та рівновага .

9. Практична частина. 15–20 хв.

Мета : формувати практичні вміння саморегуляції.

Тренер повідомляє, що надзвичайно ресурсною є робота з уявою людини.

Вправа «Безпечне місце»

Мета: формування ресурсних вмінь; робота з уявою.

Хід вправи:

Сядьте зручно. Розслабте тіло. Заплющіть очі. Уявіть собі місце , де відчуваєте себе впевнено, затишно. Воно може бути реальним, а може бути вигаданим. Це місце може бути маленьким, а може бути цілим островом чи зіркою, чи навіть цілою окремою планетою. Відчуйте себе там. Які почуття вас переповнюють? Подивіться навколо. Що ви бачите? Чи є хтось біля вас?

Вам дуже тепло і затишно. Ви не маєте ніяких хвилювань і тривог. Вам спокійно і безпечно.

Запам'ятайте цей стан. Ви можете повертатися сюди, коли вам захочеться. Побудьте ще кілька хвилин в своєму безпечному місці. Коли будете готові, повертайтеся в кімнату.

Вправа «Сейф»

Мета: формування ресурсних вмінь; робота з уявою.

Хід вправи:

Сядьте зручно. Розслабте тіло. Заплющіть очі. Уявіть собі ящик для неприємних спогадів. Цей ящик – дуже надійний. Це може бути сейф, ящик, скриня, шафа, бункер. Знайдіть його в своїй уяві. Подивіться, як він зачиняється, як відчиняється: ключиком, словами, жестом. Спробуйте відімкнути, замкнути. Тепер для експерименту візьміть фото і уявіть, як ви підходите до сейфа, відкрийте його, покладіть туди фото, закрийте сейф. Тепер спробуйте зробити це із неприємними спогадами, неприємною розмовою. Перекладіть це в рамку, поставте в ящик. Закрийте його. Ви зосереджені, спокійні. Цього спогаду більше немає у вашому житті.

Побудьте ще кілька хвилин в цьому місці. Коли будете готові, повертайтеся в кімнату.

Вправа «Скринька радості»

Мета: формування ресурсних вмінь; робота з уявою.

Хід вправи:

В індійських племенах є традиція – з дитинства збирати речі, які нагадують про радісні та приємні події. Коли індіанцеві ставало важко, він знаходив

затишне місце, усамітнювався і розкладав по черзі предмети, розглядав їх, пригадував приємну подію, пов'язану з цим предметом. Цим самим він занурювався в щасливу мить, наповнювався нею, ще раз проживав її. Це допомагало йому відновити сили, змінити емоційний стан на позитивний.

Тренер пропонує учасникам пригадати та назвати такі речі, які нагадували б про приємні події. Учасники по колу висловлюються і передають скриньку радості.

Тренер запитує, чи є у когось така сімейна традиція, збирати таку скриньку, яка б допомагала у важкі хвилини життя повернутися в приємні щасливі моменти?

10. Рефлексія. 5 хв.

Вправа «Телеграма»

Мета: закріпити сформовані на занятті навички, дати можливість кожному учаснику висловити свою думку.

Учасникам потрібно 5 словами описати свій стан після тренінгу.

- Як почувалися на занятті?
- Що найбільше вразило?
- Чи здійснилися очікування?

Прощання. Ми йдемо дорогою життя. Нам щастить завжди і всюди.

Домашнє завдання: виконувати вправи практичної частини.

ЗАНЯТТЯ 7

Мета: розширити уявлення учасників про внутрішні та зовнішні ресурси; актуалізувати внутрішній потенціал з метою пошуку власних ресурсів; формувати вміння та навички стресостійкості поведінки; формувати практичні вміння саморегуляції.

Час: 1 год 20 хвилин

Поняття для засвоєння : внутрішній та зовнішній ресурс, «ефект Пігмаліона».

№	Види робіт	Орієнтовна тривалість,хв.	Ресурсне забезпечення
7.1.	Знайомство. Вправа «Реклама»	10 хв.	
7.2.	Прийняття правил	3хв.	правила
7.3.	Вправа «Очікування»	5 хв.	кактус з пап'є-маше, кольорові папірці
7.4.	Притча про орла	5 хв.	
7.5.	Мозковий штурм «Що таке ресурс?»	5-7 хв.	фліпчарт, маркери
7.6.	Вправа «Внутрішні і зовнішні ресурси»	10-15 хв.	аркуші паперу
7.7.	Руханка «Молекули»	3 хв.	
7.8.	Притча «Погляд на проблему»	5-7 хв.	
7.9.	Практична частина заняття	15-20 хв.	релаксаційна музика, написи
7.10.	Підсумок. Рефлексія. Прощання	10 хв.	

Хід заняття

Знайомство. 10 хв.

Вправа «Реклама»

Мета: створити умови для ефективної роботи, вчити презентувати колектив, прислухатися до себе, бути чуйним до себе й інших.

Хід вправи:

Тренер пропонує учасникам об'єднатися в пари та створити рекламу для групи.

2. Прийняття правил. 3 хв.

Мета : показати необхідність вироблення і дотримання певних правил для продуктивної роботи групи під час занять.

Хід вправи:

Учасники разом з тренером переглядають прийняті на попередньому занятті правила, обговорюють, доповнюють за бажанням.

3. Вправа «Очікування». 5 хв.

Мета : активізувати відчуття особистості.

Хід вправи:

Ми продовжуємо розглядати детально стрес як явище, пізнаємо себе та вчимося запобігати та керувати стресовим станом.

Учасникам роздають невеликі аркуші паперу (можна липкого). Тренер просить написати на них, чого саме учасники чекають від сьогоднішнього заняття. Після цього кожен учасник зачитує свій напис і прикріплює аркуш на підготовлений тренером символічний кактус (на цьому голку).

4.Притча про орла. 5 хв.

Син фермера високо в горах знайшов орлине гніздо, в якому було тільки одне яйце. Він обережно дістав його з гнізда і приніс на ферму, поклавши до курячих яєць. Згодом вилупилося пташеня і вирішило, що квочка є його мамою, а сам він – курча. Так орлятко підростало і поводитися як усі курчата: клювало хробачків і комах, кудкудахкало і зовсім не робило спроб злетіти над землею. Одного дня до господаря завітав натураліст, який хотів дізнатися, як орел, цар птахів, може жити в сараї разом з курчатами.

– Він їв з курчатами, він вважає себе курчам і ніколи не навчиться літати, – пояснив господар.

– Тим не менш, – наполягав натураліст, – у нього серце орла, і він може навчитися літати. Обережно взявши орлятко на руки, він сказав йому: «Ти створений для неба, а не для землі. Розправ свої крила і лети».

Орленя було збентежене. Подивившись на курчат, які клюють корм, стрибнуло униз, щоб знову приєднатися до них. Наступного дня натураліст знову узяв орла і піднявся з ним на дах будинку.

– Ти орел, – знову переконував його. Розправ крила і лети.

Проте орля було налякане новим світом, який розкривався перед ним, тому знову стрибнуло униз до курчат.

Ранком третього дня натураліст приніс орла на високу гору. Став обличчям до сонця, підняв царя птахів високо над собою і, підбадьорюючи його, сказав:

-Ти орел. Ти створений для неба. Розправ свої крила і лети».

Орел подивився навколо. І раптом сталося те, чого так довго чекав натураліст: орел повільно розправив крила і нарешті радісно злетів під хмари. Можливо, орел ще й досі з сумом згадує курчат і навіть іноді їх відвідує. Вочевидь, що він ніколи не повернеться до колишнього життя. Він був орлом, хоча його утримували і виховували як курчат.

Питання для обговорення:

-Про що ця легенда?

-Чому орля не могло зразу злетіти?

-Чи часто ми в житті так поводимося?

5.Мозковий штурм . Вправа «Що таке ресурси»? 5-7 хв.

Мета: розширити поняття «ресурси».

Хід вправи:

-Які асоціації у вас викликає поняття «ресурси»?

Ресурси – це те, що допомагає людині в складних ситуаціях, її можливості.

Зазвичай ресурси можна розділити на дві групи: внутрішні та зовнішні.

Внутрішні ресурси – це здібності людини, а зовнішні – це можливості, які ми можемо черпати від інших людей, обставин.

6. Вправа «Внутрішні і зовнішні ресурси». 10-15 хв.

Мета: розширити знання учасників про зовнішні і внутрішні ресурси, про їх складові.

Хід вправи:

Учасники об'єднуються у 2 групи «День» та «Ніч».

Завдання для 1 групи: скласти список «Внутрішні ресурси людини».

Завдання для 2 групи: скласти список «Зовнішні ресурси людини».

Презентація робіт.

7.Руханка «Молекули». 3 хв.

Мета: фізичне розвантаження учасників.

Хід вправи:

Уявіть себе атомами, які хаотично рухаються у просторі. За командою «Вільний рух», ви вільно рухаєтеся, по команді «Об'єднайтеся у молекули по 2, 3, 5», утворюєте групуку із такою кількістю атомів.

8.Притча «Погляд на проблему». 5-7 хв.

Мета: формувати в учнів уміння цілісного бачення проблеми

Дуже давно в одній країні на півночі Китаю жив-був старець, у котрого був прекрасний кінь. Він був настільки красивим, що люди здалеку приходили, щоб ним помилуватися. Вони говорили господарю, що це благословення мати такого коня.

– Можливо, воно і так, – відповідав господар, – але навіть благословення може бути прокляттям!

І ось одного разу кінь утік. Люди стали співчувати старцю, говорити, що його спіктала невдача.

– Можливо, воно і так, – відповідав він, – та навіть прокляття може стати благословенням.

Через деякий час кінь повернувся. Та не один. Він привів із собою ще 25 диких коней. За законом тієї держави, усі вони стали власністю старця. Він розбагатів! Сусіди прийшли поздоровити його з такою вдачею:

– Ти дійсно благословенний!

– Можливо, воно і так, відповідав він, – але навіть благословення може стати прокляттям.

Прошло декілька днів і єдиний син старця хотів об'їздити одного із диких коней. Він виявив непокору і скинув його. Хлопець зламав ногу. Сусіди знову прийшли поспівчувати старцю. Без сумнівів, на нього було наслано прокляття.

– Можливо, воно і так, відповів старець, – та навіть прокляття може стати благословенням.

Наступного дня повз містечко, у якому проживав старець, проїжджав цар і збирав під свої знамена усіх здорових чоловіків для військового походу. Була жорстока війна, і усі, хто пішов із того містечка, загинув. Уцілів лише син старця, тому що у нього була зламана нога і його не призвали.

До сьогоднішнього часу люди цього містечка говорять: «Те, що здається благословенням, може бути прокляттям. А те, що здається прокляттям, може бути благословенням».

Питання для обговорення:

-Чому вчить нас ця притча?

-Які ресурси використовував старець?

Висновок: все у житті відносно. Та головне, не треба панікувати, якщо з нами відбуваються якісь неприємності. Але при цьому не можна залишати ситуацію без уваги. В будь якій ситуації є мінімум три вирішення. Все, що з нами відбувається – це той досвід, який робить нас мудрішими, сильнішими, розвиває нові риси, і в результаті розвиває нашу особистість. Труднощі розвивають нові здібності і наші ресурси зростають.

9. Практична частина. 15-20 хв.

Мета: формувати практичні вміння саморегуляції.

Вправа «Аналіз проблеми»

Мета: ознайомити з алгоритмом вирішення проблемної ситуації.

Хід вправи:

Тренер пропонує попрацювати кожному окремо над власною ситуацією.

Для того, щоб краще зрозуміти сутність проблеми, опишіть її за такими характеристиками: «хто, що, чому, де і як». Вивчіть фактори та обставини, котрі створюють проблемну ситуацію (перепони і конфлікти). Не критикуючи і не оцінюючи, пропонуйте як можна більше варіантів рішення проблеми. Оцініть можливі варіанти рішення та наслідки. Внутрішні наслідки – це час, зусилля, емоційні затрати та виграти, які повинні відповідати морально-етичним цінностям та нормальному фізичному стану. Зовнішні наслідки – це ставлення до цього родини та друзів. Короткотривалі та довготривалі наслідки – це, як може вплинути рішення на мене зараз? У майбутньому?

Продумайте, які внутрішні та зовнішні ресурси ви можете використати.

Виберіть найбільш прийнятні для вас варіанти і прийміть рішення.

Тренер повідомляє, що робота з уявою -надзвичайно ресурсна.

Образи пам'яті, що штучно створюються уявою людини, по різному впливають на її психічний стан. Чим приємнішим є образ, що викликається, тим більший позитивний емоційний стан він створює. Психологами виявлений так званий «ефект Пігмаліона»: людина поводить себе так чи інакше, керуючись тим, якою вона себе уявляє. Уявляє себе людина спокійною, впевненою, повною сил і енергії, і поведінка її стає аналогічною. Важливий момент в антистресових заходах – розслабити наш допитливий розум. Адже більшість стресів відбувається на психологічній ґрунті.

Вправа «Хмари»

Мета: розвиток уяви як ресурсу.

Лежачи на спині, розслабтеся, дихайте животом. З кожним видихом уявіть, що всі Ваші біди і проблеми вилітають з повітрям, і перетворюються на білі, пухнасті хмари. Уявіть, що Ви лежите на зеленій травичці, дивлячись в небо, і спостерігаєте як теплий, літній вітер відносить ці хмари все далі, за горизонт. Тепле сонечко гріє Вас, і заповнює утворену всередині порожнечу своїм теплом. Вдихайте це тепло з кожним вдихом. Продовжуйте, поки не відчуєте, що Ваша свідомість повністю очистилася від негативних думок.

Вправа «Книга»

Уявіть себе книгою, що лежить на столі (або будь-яким іншим предметом, що знаходиться в полі зору). Варто докладно сконструювати у свідомості внутрішнє «самопочуття» книги її спокій, положення на столі, обкладинку, що захищає від зовнішнього впливу сторінки. Крім цього, постарайтесь подумки ніби «від імені книги» побачити кімнату та розташовані в ній предмети: олівці, ручки, папір, зошити, стілець, книжкову шафу тощо.

Вправа проводиться протягом 3-5 хвилин і повністю знімає внутрішнє напруження, переводячи його у світ предметів.

Вправа «Внутрішній промінь»

Прийміть зручне для вас положення тіла. Уявіть, що всередині вашої голови, у верхній її частині, виникає світлий промінь, який повільно і послідовно рухається зверху вниз і повільно, поступово освітлює обличчя, шию, плечі, руки теплим, рівним і розслаблюючим світлом. У міру руху променя розгладжуються зморшки, зникає напруга в ділянці потилиці, послаблюється складка на лобі, розслаблюються брови, «охолоджуються» очі, послаблюються затискачі в кутах губ, опускаються плечі, звільняються шия і груди. Внутрішній промінь ніби формує нову зовнішність спокійного, визволеної людини, задоволеного собою і своїм життям. Виконайте вправу кілька разів – зверху вниз.

Вправа «Мильні бульбашки»

Тренер пропонує ще один ресурс у вирішенні складних життєвих ситуаціях. Це – створення позитивного настрою та життєвого тону за допомогою мильних бульбашок. Давайте подивимося у кого вона найбільша.

Тренер пропонує учасникам доповнити уявний дах будинку надписами про ресурсні вправи.

10. Рефлексія. 5 хв.

Мета: закріпити сформовані на занятті навички, дати можливість кожному учаснику висловити свою думку.

- Як почувалися на занятті?
- Що найбільше вразило?
- Чи здійснилися очікування?

Прощання. Ми йдемо дорогою життя. Нам щастить завжди і всюди.

Домашнє завдання: виконувати вправи практичної частини.

ЗАНЯТТЯ 8

Мета: розвивати самоаналіз учасників, вміння прислухатися до себе, бути чуйним до себе; активізувати відчуття особистої відповідальності; створювати позитивний емоційний фон; розвивати практичні вміння та навички учасників працювати з уявою як ресурсом в подоланні стресового стану

Час: 1 год 20 хвилин

№	Види робіт	Орієнтовна тривалість, хв.	Ресурсне забезпечення
8.1.	Знайомство. Вправа «Мій будиночок»	5 хв.	шаблони будиночка, кольорові олівці
8.2.	Прийняття правил	3 хв.	кактус з пап'є-маше, кольорові папірці
8.3.	Вправа «Хвилинка»	2 хв.	секундомір
8.4.	Вправа «Очікування»	5 хв.	кактус з пап'є-маше, кольорові папірці
8.5.	Вправа «Спільна розповідь»	5–7 хв.	
8.6.	Інформаційне повідомлення «Що таке мандала?»	5–7 хв.	додаток 7
8.7.	Практична частина заняття Малюнок «Моє життя»	25–30 хв.	аркуші, планшети, кольорові олівці
8.8.	Вправа «Долонька»	2 хв.	шаблони долоньок
8.9.	Вправа «Парасолька»	10 хв.	шаблони парасольок
8.10.	Заключне слово. Притча	2 хв.	кавові зернятка в мішечках
8.11.	Підсумок. Рефлексія. Прощання	10 хв.	паперові квіти для уявного кактуса

Хід заняття

1. Знайомство. 5хв.

Мета: створити умови для ефективної роботи, вчити презентувати себе, прислухатися до себе, бути чуйним до себе й інших.

Хід вправи:

Тренер роздає учасникам заздалегідь підготовлені шаблони будиночків. Далі дає завдання учасникам —написати своє ім'я та гасло дня. Далі учасники презентують власний образ.

Питання для обговорення:

- Чи змінилося ваше гасло відносно минулого разу?
- Чому?

2. Прийняття правил. 3 хв.

Мета : показати необхідність вироблення і дотримання певних правил для продуктивної роботи групи під час занять.

Хід вправи:

Учасники разом з тренером переглядають прийняті на попередніх заняттях правила, обговорюють, доповнюють за бажанням.

Питання для обговорення:

- Чи допомагали нам правила у роботі?
- Чи потрібно дотримуватися правил по життю?
- Яке з правил найчастіше порушувалося?

3. Вправа «Хвилина». 2 хв.

Мета: розвивати навички відчуття часу.

Хід вправи:

Тренер звертає увагу учасників на поняття «хвилина часу», на те ,що ми маємо цінувати час свій та інших .. 1 хвилина – багато це чи мало? Потім учасникам пропонується за сигналом заплющити очі й розплющити їх у той момент, коли, на їхню думку, хвилина закінчилася. Потрібно намагатися не рахувати секунди, а саме відчутти довжину хвилини.

Тренер фіксує інтервал в одну хвилину і по закінченні повідомляє про це учасникам (подає сигнал).

Питання для обговорення:

- Хто розплющив очі раніше сигналу?
- Хто пізніше?
- Чому важливо розвивати в собі адекватне почуття часу?

4. Вправа «Очікування». 5 хв.

Мета : активізувати відчуття особистості.

Хід вправи:

Упродовж кількох занять ми працювали над надзвичайно об'ємною непростю темою – «Стрес», розглядали це явище з різних точок зору, намагалися подивитися на стрес з позитивного боку.

Учасникам роздають невеликі аркуші паперу (можна липкого). Тренер просить написати на них, чого саме учасники чекають від сьогоднішнього заняття. Після цього кожен учасник зачитує свій напис і прикріплює аркуш на підготовлений тренером символічний кактус (на восьму голку).

5. Вправа «Спільна розповідь». 7 хв.

Мета : активізувати отримані знання учасників; розвивати відчуття єдності

Хід вправи:

Тренер пропонує учасникам скласти спільну розповідь за поданим початком. Тренер розпочинає реченням і задає певну тему «Ми живемо в надзвичайно стресовий час...». Наступний учасник логічно пов'язує події та додає ще 1–2 речення. Завершує тренер про надзвичайно ресурсну роботу – роботу з уявою.

6. Інформаційне повідомлення «Що таке мандала?». 5–7 хв.

Це слово прийшло до нас з Індії. Згідно з тлумаченням, мандала – це сакральний символ, зображуваний, як правило, у вигляді кола.

На початку ХХ століття швейцарський психоаналітик Карл Юнг приніс мандали на Захід як терапевтичний інструмент для дослідження несвідомого. К.Юнг виявив прояв даної символіки у всіх (навіть у культурно та історично непідготовлених) людей в той період, коли відбувається процес духовного дозрівання. Мандали допомагають відкрити підсвідомість, заспокоїти думки. Є переконання, що за допомогою мандали можна запрограмувати своє життя на успіх, кохання, гроші, здоров'я.

У багатьох культурах мандала використовується як об'єкт для створення різних оберегів.

Ця священна діаграма сприяє досягненню концентрації уваги, приводячи людину до вищих станів свідомості. Мандала дозволяє очистити простір і стає джерелом очисної відновлювальної енергії. Цей священний символ діє спільно з людською свідомістю. Він приваблює енергію, необхідну для здійснення найбільш значущих життєвих процесів організму. За допомогою мандал можна досягти терапевтичного ефекту при позбавленні від соматичних захворювань, емоційних розладів і стресів. Причому вони допомагають не тільки дорослим, але й дітям. Прояв благотворного впливу мандал можна спостерігати в різних сферах. Дивовижні за своєю значимістю візерунки надають позитивний вплив не тільки на ті біологічні процеси, які протікають в людині. Їх енергія передається тваринам і рослинам. Широко використовують мандали тибетські мудреці. Вони застосовують ці священні символи у своїх духовних практиках. Вважається, що від візерунків тибетських мандал виходять ледве вловимі частоти, дозволяють в процесі медитації досягти вищого сенсу.

Тренер зауважує, що сьогодні спробують теж створити дещо схоже на мандалу. Це буде малюнок, який допоможе зануритися у власний світ, переробити власний досвід, звільнитися від негативу, наповнитися позитивом, віднайти внутрішні ресурси для відновлення. В його основі теж будуть кола. Вони будуть кольорові. Матимуть індивідуальне наповнення.

7. Практична частина. 30 хв.

Малюнок називатиметься «Дорога життя»

Мета: зануритися у власний світ, переробити власний досвід, звільнитися від негативу, наповнитися позитивом, віднайти внутрішні ресурси для відновлення.

Хід вправи:

Для роботи використовуйте кольорові олівці. Використовуйте ті кольори , які підкаже вам інтуїція. Проаналізувати, допрацювати ви зможете вдома. Ця робота для особистісного користування.

Заспокойтесь, прислухайтеся до себе і розпочнемо.

Життєву дорогу можна зобразити по різному. Я пропоную вам зобразити її у вигляді трьох кіл : коло минулого, коло теперішнього і коло майбутнього.

Розміщення на аркуші, розмір кіл, колір обираєте за власним відчуттям.

Оберіть колір, який для вас символізує минуле. Промалуйте коло.

Оберіть колір, який символізує теперішній час. Промалуйте коло .

Оберіть колір для майбутнього. Промалуйте коло.

1) Попрацюймо з минулим.

Минуле... Його вже немає. Змінити його вже ніхто не може. Але ми добре пам'ятаємо деякі події. Причому, одні з них – з радістю, інші – з сумом.

Спробуймо розкласти ці події в уявні сейф для суму та в скриньку радості.

Промалуйте уявні сейф та скриньку та зобразіть , які події ви хотіли б туди розмістити. Використовуйте кольори.

Учасники працюють. Роботи не обговорюються.

Питання для обговорення:

– Як почувалися?

– Що було важким?

Висновок : В нашому минулому є величезний ресурс–це наш досвід. Досвід стосунків, досвід у вирішенні проблем, у прояві емоцій і т.п. Саме цим досвідом можна скористатися в подальшому.

2)Попрацюймо з майбутнім

Майбуття...Воно в нашій уяві. Це наші сподівання, мрії, бажання, цілі, плани.

Саме бачення майбутнього піднімає людину з ліжка, спонукає рухатися, здійснювати, досягати бажаного. Ви теж бачите власне майбутнє .

– Яке воно?

– Якого кольору?

– Які події–зірочки вам там виблискують?

Промалуйте уявне, активізуйте здійснення.

Учасники працюють. Роботи не обговорюються.

Питання для обговорення:

– Як почувалися?

– Чи було щось важким?

Висновок: бачення майбутнього, його планування, надії, мрії про краще – величезний ресурс для людини, ніби крила, що піднімають і несуть до кращого.

3)Попрацюймо з теперішнім.

Жити минулим чи лише надіятися на майбутнє – це втрачати час, втрачати смак реального життя. Саме «тут і тепер» є вирішальним. Саме об'єктивне відчуття сьогодення допомагає бачити позитив, відчувати радість,

задоволення – всі реальні емоції життя. Саме тут і тепер можна щось змінювати, при цьому використовувати досвід та мрії як ресурс.

Ви перебуваєте в теперішньому часі. Оберіть колір, який символізує вас. Та поставте в колі теперішнього крапку. Ви – тут.

Саме тут ви відчуваєте кольори життя. Зафарбуйте, які кольори присутні у вашому сьогодні.

Учасники працюють.

– Яка подія сьогодні вас найбільше радує? Запишіть.

– Яка найбільша цінність у вас є на даний момент? Запишіть.

Висновок: ви записали те головне, що є на сьогоднішній день для вас ресурсом; те, що допомагає вам, підживлює вас, відновлює ваші резерви.

– Про кого ви найбільше турбуєтеся на даний момент свого життя? Запишіть.

– Чи є в списку турботи ви самі?

Висновок: турбота про себе, віра в себе – це теж величезний ресурс. Турбуючись про себе, ви даєте шанс собі турбуватися про інших. Ви вчите дітей власним прикладом вірити в себе, у власні сили. Лише в оптимістів діти мають ресурсні переконання. Тому все: віра, відповідальність, турбота, рівновага, реакції, емоції, думки, бажання вдосконалювати себе, працювати над собою, знаходити резерви та ресурси для відновлення – все це у ваших руках.

8. Вправа «Долоньки». 2хв.

Мета: акцентувати увагу учасників на власній цінності як ресурсу.

Хід вправи:

Тренер пропонує перечепити власний образ будиночка до розданих шаблонів долоньок. Учасники чіпляють.

Висновок: ви – найцінніший ресурс не лише для своїх рідних, а й для самого себе. Бережіть себе і турбуйтеся про себе.

9. Вправа «Парасолька». 10 хв.

Мета: акцентувати увагу учасників на особистій відповідальності.

Хід вправи:

Тренер роздає шаблони парасольок та пропонує учасникам записати, які отримані на заняттях знання та вміння допоможуть утримувати себе в рівновазі та гармонії.

Учасники пишуть, промовляють та причіплюють парасольку на долоньку над будиночком.

Висновок: нехай ця парасолька знань і вмінь захистить вас, допоможе жити в гармонії і рівновазі. У ваших руках – все. Володійте цим і будьте капітаном свого життя.

10. **Заключне слово.** 2 хв.

Притча

Приходить до батька молода дівчина і каже :

– Батьку, я так втомилася. У мене дуже важке життя. Я весь час в напрузі, знервована сама, всі навколо мене. Що мені робити?

Батько, замість довгих розповідей, поставив на вогонь три каструлі з водою. Коли вода закипіла, в одну старий вкинув моркву, в іншу–яйце, а в третю– каву.

– Що змінилося? – запитав батько в доньки.

– Яйце і морква зварилися , а каварозчинилася, – відповіла здивована донька.

– Це – на перший погляд, – мовив тато.– Поглянь, раніше тверда морква стала м'якою. Рідке яйце – затверділо в окропі, хоч ззовні залишилося таким самим.

Так і з людьми. У важких обставинах одні з них стають м'якими і легко руйнуються, як морква. Інші – можуть ззовні залишатися однаковими, зате в середині затвердівають, озлоблюються, втрачають себе.

– А кава? – запитала донька.

– О! То найцікавіше. Зерна кави в новому загрозливому для них середовищі розчинилися, змінили окріп на ароматних напій.

Є особливі люди, яких не змінюють обставини та стреси. Вони самі змінюють їх на щось нове, прекрасне та корисне для себе.

Висновок : Хотіла б, щоб і ви ставали особливими людьми. І в нових для себе обставинах змінювали їх на свою користь. Щоб стрес вас мобілізував, додавав енергії, допомагав осилити те нове, що з'явилося і так злякало. Щоб стрес ставав ресурсом для руху вперед.

Тренер роздає на згадку зернятко кави із записаним висловом Ліни Костенко:

І треба жити, просто треба жити.

І кожен фініш – це по суті старт.

В цьому є правда і істина.

11. **Рефлексія.** 10 хв.

Наші заняття завершилися. Потрібно багато ще осмислити. Робота над пізнанням себе не закінчується ніколи.

– Як почувалися на заняттях?

– Що нового відкрили в собі?

– Чи поглянули на стрес з іншої точки зору?

– Що було корисним ?

– Чи здійснилися очікування?

Учасники висловлюються та чіпляють замість голочок на уявному образі кактуса квіти, що розпустилися.

Прощання

Ми йдемо дорогою життя. Нам щастить завжди і всюди.

ДОДАТКИ

Додаток 1

Стрес виникає, коли важливі потреби людей залишаються незадоволеними. Американський психолог Абрахам Маслоу виокремив сім груп, або рівнів, потреб:



Людина перебуває у стресовому стані, поки не задовольнить свої потреби. Насамперед мають задовольнитися фізіологічні потреби – людина не може жити без їжі і води. Поки людина не відчуває себе в безпеці від голоду, холоду, зовнішніх загроз, вона не може належно дбати про інші потреби вищого порядку. Задоволення базових потреб дає змогу людям дбати про реалізацію більш «високих» потреб.

Щойно потреби нижчого рівня задовольняються (повністю або частково), людина починає потребувати задоволення потреб вищого рівня. Однак і потреби вищого рівня можуть стати домінуючими (найважливішими). Наприклад, у підлітковому віці стає домінуючою потреба належності до групи. Заради цієї потреби підлітки можуть пожертвувати багатьма іншими потребами.

Додаток 2

Відповідно до потреб людини можна перелічити й основні стресові фактори:

Потреби	Приклади стресових факторів
Фізіологічні	Голод, спрага, нестача сну, сильний холод або сильна спека, розумова і фізична втома, надміру швидкий темп життя або його різка зміна.
У безпеці, захисті, порядку, стабільності	Страхи і тривоги: страх втратити роботу, провалитися на іспиті, страх смерті, побоювання несприятливих змін в особистому житті, страх за здоров'я близьких і т.д.
У любові й належності до групи	Моральна або фізична самотність, втрата близьких людей або їхні хвороби, проблеми з друзями, нерозділене кохання.
У повазі і самоповазі	Несправедливе ставлення до людини або її близьких, крах кар'єри, незмога реалізувати свої амбіції.
Естетичні	Відсутність гармонії і краси у житті.
Когнітивні	Незадоволена потреба у знаннях, відсутність доступу до інформації.
У самореалізації	Незмога реалізувати своє покликання, займатися улюбленою справою.

Незмога реалізації існуючої потреби призводить до фрустрації – психологічного стану, в якому поєднуються роздратування, тривога, розчарування і навіть відчай. Деякі люди, якщо нема змоги досягти бажаного, стають агресивними і демонструють асоціальну поведінку. Інші замикаються в собі і відчують образу на навколишній світ. Треті знецінюють своє бажання за принципом «не дуже–то й хотілося», а четверті аналізують причини своїх невдач і роблять ще одну спробу. Перший і другий шляхи ведуть до стресу, третій і четвертий – зменшують рівень стресу.

Додаток 3

У ході розвитку стресу спостерігають три стадії:

1. Стадія тривоги. Це перша стадія, що виникає з появою подразника, що викликає стрес. Наявність такого подразника викликає ряд фізіологічних змін: у людини змінюється подих, трохи піднімається тиск, підвищується пульс. Змінюються і психічні функції: підвищується рівень тривожності, вся увага концентрується на подразнику, виявляється підвищений особистісний контроль ситуації.
2. Стадія опору. Настає у випадку, якщо стресовий фактор, що викликав ситуацію, продовжує діяти. Тоді організм захищається від стресу, витрачаючи „резервний” запас сил з максимальним навантаженням на всі системи організму.
3. Стадія виснаження. Якщо подразник продовжує діяти, то відбувається зменшення можливостей протистояння стресові, тому що виснажуються резерви людини. Знижується загальна опірність організму.

Додаток 4

Людина протягом свого життя виробляє так звану копінг–поведінку або копінг–стратегії – тобто систему цілеспрямованої поведінки, свідомого оволодіння ситуацією для зменшення шкідливого впливу стресу.

Психологи Фолкман і Лазарус, які досліджували дане питання, називали такі базові копінг–стратегії.

Отже, які ж способи боротьби зі стресом ми застосовуємо і які їхні плюси і мінуси?

Перша стратегія – це конфронтація, чи протистояння ситуації: агресивна установка людини по відношенню до важких життєвих обставин, коли такі ситуації сприймаються ними як ворожа сила, яку треба перемогти або знищити. Така стратегія хороша, коли ситуація персоніфікована: є в реальності конкретний загрозливий об'єкт, який, будучи нейтралізований, припинить свою шкідливу дію. Тоді все в порядку: енергія протистояння спрямована чітко і адресно, що забезпечує максимум ефекту.

Проте є підводні камені: саме внаслідок застосування цієї стратегії людина нерідко і сама переступає закон, діючи за принципом "око за око". Другий підводний камінь даної стратегії в тому, що якщо загроза не персоніфікована, то застосування такої стратегії виливається у всім нам добре знайому боротьбу з вітряками. Який сенс загрожувати небу кулаком, коли насувається ураган, а тим більше – услід йому?

Друга стратегія – дистанціювання від проблеми або ж відкладання її вирішення. Людина намагається подивитися на проблему мовби з-за скла, і це здорово допомагає, наприклад, у ситуації спілкування з так званим "психологічним вампіром". Бо якщо його не сприймати як реальний об'єкт і не реагувати гостро, ми позбавляємо його тим самим енергетичного підживлення і зводимо нанівець його зусилля – тобто виграємо бій. Однак якщо таку стратегію застосовувати неграмотно, наприклад – обрати її в якості реакції у разі виявлення важкого захворювання у себе або у близьких, то справа може закінчитися дуже погано.

Третій варіант реакції – стратегія самоконтролю, прагнення регулювати свої почуття і дії. Це також палиця з двома кінцями: як правило, вона є дуже дієвою і чудово виручає при форс–мажорах, на зразок стихійних лих, техногенних катастроф і нападів терористів (в таких умовах найбільші шанси на виживання має той, у кого ясна голова і тверезі думки), а також у сварках за умови рівності сторін за силою. Однак набагато менш ефективна в ситуації, коли супротивник блефує і його слід просто налякати демонстрацією сили. Тут самоконтроль над власним гнівом принесе швидше шкоду, ніж користь: противник може перейти в наступ, прийнявши таку поведінку за слабкість суперника. Крім того, надмірне "регулювання" своїх емоцій призводить до виникнення перенапруги і провокує психосоматичні захворювання.

Четверта стратегія – пошук соціальної підтримки, звернення по допомогу до інших людей. Це буває дуже потрібно і дієво в ситуації гострого горя, оскільки наодинці з нещастям може залишатися далеко не кожен. Однак терапія соціумом

– штука дуже потужна і виправдана лише тоді, коли сталося дійсно щось надзвичайне. А от якщо ця стратегія використовується, коли людина не бажає самотійно переносити тягар, – це свідчить про її невміння вирішувати проблеми і про деяку інфантильність. Швидше всього, вона шукає, на кого згодом перекласти відповідальність за невдачі.

П'ятий варіант – стратегія прийняття відповідальності. Це, навпаки, – шлях сильних та зрілих людей, і він має на увазі визнання власних помилок і їх аналіз з метою не допустити повторення. Небезпека даної стратегії лише в одному: навіть надмірно відповідальні люди не можуть відповідати за все. Багато що в цьому світі нам не під силу: і стихійні лиха, і раптові хвороби близьких – усе це поза межами нашого контролю, та нести важкий тягар відповідальності – прямий шлях в невроз.

Ще один спосіб відреагувати – стратегія планового вирішення проблеми: тобто вироблення плану порятунку і чітке дотримання його. Плюси даного способу очевидні, особливо у випадку небезпеки, що насувається, мінуси ж – ті самі, що і у попереднього варіанту, – коли ситуація знаходиться поза межами нашої можливості, її контролювати неможливо.

Сьома стратегія – це позитивна переоцінка того, що відбувається. Будь-яку подію, навіть найбільш негативну, можна переоцінити в позитивному ключі, побачити в ній якийсь сенс і позитивний момент. Але з цією стратегією також необхідно бути обережними, адже все добре в міру: якщо перед обличчям небезпеки зосередитися не на тому, як її мінімізувати, а на тому, як би "не вдарити в бруд обличчям і гідно, з гумором прийняти удар долі", то від удару цього можна і не оговтатися. Словом, ця стратегія гарна не ДО, а ПІСЛЯ.

Ну і останній варіант – він останній в усіх сенсах і називається "униканням (або перенесенням) відповідальності". Це – спроба піти з ситуації або від спілкування; в народі ця стратегія відома як "поза страуса": що б не сталося – голову в пісок. Цей спосіб реагування неефективний ніколи і свідчить про досконалу інфантильність людини, яка його вибирає.

Додаток 5

Обмежуючі думки	Ресурсні думки
Переконання про Світ	
Життя– це випробовування	Життя – це гра
Вони (Світ, Доля, Інші) винні в моїх негараздах	Я несу відповідальність за своє життя
Будь–які зміни заважають і напружують, забирають спокій	Я можу бути спокійним у більшості ситуацій
Краще стабільність і спокій	Нове є цікавим, додає сил
Ставлення до себе	
Все одно нічого не вийде, навіщо ж намагатися	Я цього ніколи не робив, але спробувати можна
Якщо я це зроблю, усі будуть сміятися наді мною	Я також вмю посміятися над собою
Якщо хто–небудь дізнається, який я насправді, я втрачу все, що у мене зараз є	Я можу собі дозволити «бути собою» – щирим і безпосереднім
Страхи	
Я боюсь помилитися і зробити щось неправильно	В мене достатньо сміливості, щоб визнати власні помилки та їх виправити
Я ніколи не зможу цього зробити	Якщо діяти послідовно крок за кроком, можна досягнути бажаного. Крапля камінь точить
Я сумніваюся, чи розпочинати мені нову справу	Я не можу знати цього напевно. Варто спробувати.
Я завалив минулий проект, значить, і цей у мене не вийде зробити	Я вже здобув досвід і це допоможе успішно завершити проект
Я не прижився в колишньому колективі й боюся, що і зараз мені це не вдасться	Спробую інші стратегії спілкування, щоб налагодити добрі стосунки
Коли у мене все добре, я боюся, що незабаром обставини зміняться на гірше	Я вмю отримувати насолоду від теперішнього моменту життя
Коли я влаштовуюся на роботу, то боюся не пройти співбесіду	В житті є багато можливостей . Буду шукати найкращий варіант

Додаток 6

Фізичні способи керування за стресом

Це передусім фізичні вправи, збалансоване харчування, повноцінний відпочинок і планування часу.

Фізичні вправи — ефективний спосіб боротьби зі стресом. Вони допомагають майже одразу. Навіть 20 хвилин фізичної активності щодня значно поліпшують самопочуття.

Дуже корисними є плавання, спортивні ігри, масаж.

Раціональне харчування. Найбільш корисно їсти овочі та фрукти, у яких містяться необхідні для подолання стресу вітаміни та мінеральні речовини.

Відпочинок і сон. Щовечора треба лягати спати в один і той самий час. Перед сном слід провітрити кімнату, прийняти теплу ванну і випити склянку трав'яного чаю або молока з ложечкою меду.

Уміння планувати час і розставляти пріоритети. Чому ми перевантажені? Можливо, забагато часу витрачаємо на телевізор, комп'ютерні ігри чи телефонні розмови? Навички планування часу – найнеобхідніша складова профілактики стресів. Організована людина робить набагато більше, ніж та, яка діє хаотично і хапається одразу за кілька справ.

Емоційні способи керування стресом

Щоб успішно долати стреси, щодня роби дещо з того, що тобі подобається, отримуй емоційне задоволення. Хтось любить музику, інший — куховарити, дехто знаходить душевний спокій у спогляданні природи. Кожна людина має свої секрети релаксації та відпочинку (таблиця).

Здорові способи отримання емоційного задоволення

Подивись на схід сонця.

Зроби собі комплімент «Я–красуня! Я–молодчинка!»

Засмійся голосно Займися улюбленим заняттям

Заспівай пісню Поговори з другом. Пробіжись у парку

Послухай музику

Випий чашку чаю Уникай неприємних людей. Усміхнись

Погуляй.

Запали свічку. Встанови межі Трохи поспи. Потанцюй

Прийми ванну. Попроси допомоги Подивись фільм

Почитай.

Погуляй з собакою Полеж на сонці Пройдися босоніж Займися

шопінгом Досить ефективно долати стрес можна співами. По–перше,

нав'язливі думки, що викликають тривожність, радять проспівати багато разів.

Колись вони втратять свій сенс і перестануть лякати. По–друге, спів хором

суттєво знижує рівень кортизолу, дозволяє відчути причетність і довіру, і навіть

синхронізує серця співаків. На останок, музика, яку слухали перед стресовою

ситуацією, допомагала легше її пережити.

Духовні способи керування стресом

Люди знаходять духовні способи керування стресами, як, наприклад: відвідування храмів, святих місць, спілкування з духівниками, читання Біблії, молитви, дотримання постів, а також пошук істини в собі, праця над вдосконаленням своїх якостей. Головним є те, щоб навчитися тримати душевну рівновагу.

У пошуках власної рівноваги варто прислухатися до думок відомих мислителів, до мудрості притч та легенд.

Цар Соломон, правитель Ізраїлю, уславився своєю мудрістю. Одного разу він попросив радників зробити йому перстень з написом, який міг би утримувати рівновагу: втішати в горі й «опускати на землю» в часи тріумфу.

Радники довго роздумували над завданням Соломона і зрештою принесли йому перстень, на якому був напис: «І це все мине...»

Психологічні способи керування стресом

Серед психологічних способів можна виділити головні:

- не залишатися наодинці зі своїми проблемами, потрібно говорити про них;
- не гніватися, не злитися на себе та інших;
- пам'ятати, що досконалих людей не буває, тому не ставити завищених вимог до себе та до інших;
- частіше казати собі: «Я роблю все можливе, щоб отримати бажане»
- вчитися говорити «НІ!» та охороняти власний простір; **ОДНЕ ЗАНЯТТЯ**
- вчитися техніці «СТОП!» поганим думкам (наказати собі не думати в даний момент про погане);
- вміти пожартувати над ситуацією.

Американський кардіолог Роберт Еліот пропонував жартівливі правила.

№1 Не засмучуйся через дрібниці.

№2 Все–дрібниці!

- виховувати позитивне мислення: запитання «За що це мені?» перефразувати в запитання «Для чого це?»;
- вміти похвалити себе;
- виховувати в собі толерантність до невизначеності, до невдач.

Це означає – бути готовим до сюрпризів, до несподіванок; до того, що може бути все інакше, як ти запланував.

Стресостійкість

Термін «стресостійкість» визначає рівень вразливості особистості. Стресостійкість залежить від спадкових особливостей, стану здоров'я особистості та психологічної культури, від бажання працювати над собою. Стресостійкість може бути вроджена та тренована.

В кожного є своя власна стресова межа. Один купається, мобілізується в стресі, інший—впадає в паніку, у відчай, третій—уникає, замовчує, носить в собі негативні емоції.

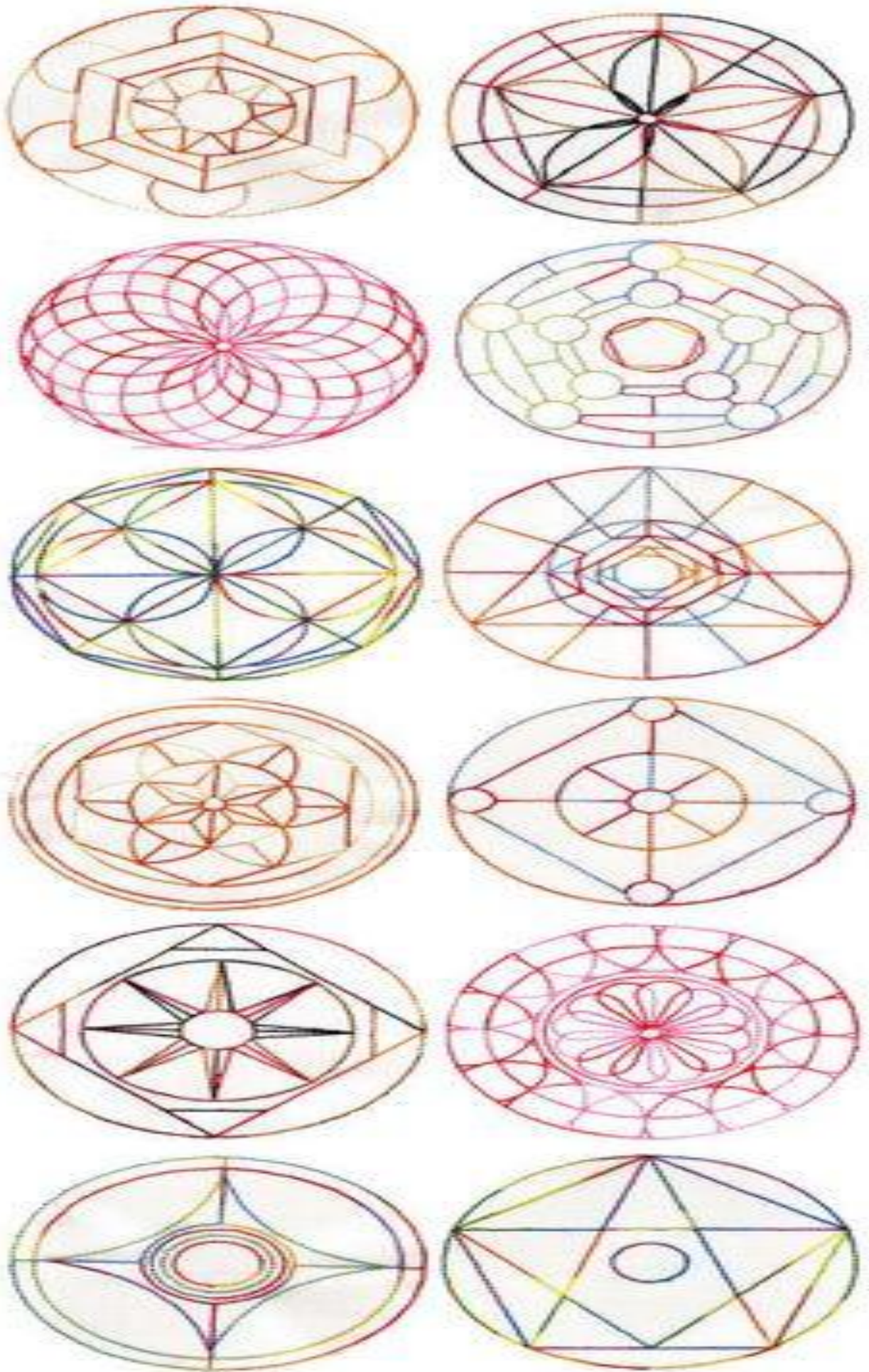
Від народження кожен має певну генетичну скарбницю з досвідом знань минулих поколінь про спосіб життя, ознаки поведінки, особливості прояву емоцій та багато іншого. Це така собі спадкова особливість реакцій на стресові чи радісні ситуації. Вроджена стресостійкість не залежить від нашого бажання, сили волі чи характеру. Це особистий рівень витривалості, межа між навантаженням і власною потужністю. Її не можна виміряти. Можна впродовж життя розвивати, вдосконалювати власну стресостійкість, щоб гарантувати її максимальні резерви.

Додаток 7

Це слово прийшло до нас з Індії. Згідно з тлумаченням, мандала – це сакральний символ, зображуваний, як правило, у вигляді кола. На початку ХХ століття швейцарський психоаналітик Карл Юнг приніс мандали на Захід як терапевтичний інструмент для дослідження несвідомого. К.Юнг виявив прояв даної символіки у всіх (навіть у культурно та історично непідготовлених) людей в той період, коли відбувається процес духовного дозрівання. Мандали допомагають відкрити підсвідомість, заспокоїти думки. Є переконання, що за допомогою мандали можна запрограмувати своє життя на успіх, кохання, гроші, здоров'я.

У багатьох культурах мандала використовується як об'єкт для створення різних оберегів.

Ця священна діаграма сприяє досягненню концентрації уваги, приводячи людину до вищих станів свідомості. Мандала дозволяє очистити простір і стає джерелом очисної відновлювальної енергії. Цей священний символ діє спільно з людською свідомістю. Він приваблює енергію, необхідну для здійснення найбільш значущих життєвих процесів організму. За допомогою мандал можна досягти терапевтичного ефекту при позбавленні від соматичних захворювань, емоційних розладів і стресів. Причому вони допомагають не тільки дорослим, але й дітям. Прояв благотворного впливу мандал можна спостерігати в різних сферах. Дивовижні за своєю значимістю візерунки здійснюють позитивний вплив не тільки на ті біологічні процеси, які протікають в людині. Їх енергія передається тваринам і рослинам. Широко використовують мандали тибетські мудреці. Вони застосовують ці священні символи у своїх духовних практиках. Вважається, що від візерунків тибетських мандал виходять ледве вловимі частоти, дозволяють в процесі медитації досягти вищого сенсу.



Список використаної літератури

1. Савчин М. В. Вікова психологія: навчальний посібник / М. В. Савчин, Л. П. Василенко. – К.: Академвидав, 2005. – 360с.
2. Кириленко Т. С. Психологія: Емоційна сфера особистості: навч.посібн. / Т. С. Кириленко. – К.: Либідь, 2007. – 256 с.
3. Кружева Т. В. Психофізіологічні детермінанти стресостійкості осіб в процесі навчання / Т. В. Кружева, Л. В. Піпченко // Актуальні проблеми психології / Ін-т психології ім. Г.С. Костюка НАПН України: за ред. Максименка С.Д. – К., 2005. – с.96-102
4. Циганчук Т. В. Дослідження психоемоційних стресових станів юнацтва в процесі навчання/ Т. В. Циганчук // Проблеми загальної та педагогічної психології / Ін-т психології ім. Г.С. Костюка НАПН України: за ред. Максименка С.Д. – К., 2007. –с.399-404
5. Юрченко В. М. Психічні стани людини: системний опис: монографія / В. М. Юрченко. – Рівне, 2006. – 574 с.
6. Терещенко Л. Н. Підвищуємо рівень стресостійкості дітей / Л. Н. Терещенко // Практичний психолог: Школа. – 2014. – №8. – с.25-35
7. Чепелева Н. В. Психологічні механізми розуміння і інтерпретації особистого досвіду / Н. В. Чепелева // Актуальні проблеми психології: психол. герменевтика: за ред. Н. В. Чепелевої. – К., 2012. – вип.2. – с.3-13
8. Назарук Н. В. Психопрофілактика феномена «згорання» / Н. В. Назарук // Джерела. – Івано-Франківськ: ОППО, 2003. – №3(35). – с.48-55
9. Чабан О. С. Ситуаційна соціокультурна тривога: сучасні провокації та психосоматичні розв'язання / О.С. Чабан , О. Ю. Жабенко // Нейронews. – 2010. – №4. – с.10-15
10. Мусій О. С. Інноваційні підходи до організації психологічної допомоги при стресовому розладі / О. С. Мусій, І. Я. Пінчук // Методичні рекомендації / Український вісник психоневрології. – Київ, 2014. – с.12-17
11. Ложкін Г.В. Психология спорта: схемы, комментарии, практикум.- К.: Освіта України, 2012. – 487с.
12. Ложкін Г.В. Психологія праці. Хмельницький: ХНУ, 2013. – 191с.
13. Менегетти Антонио Онтопсихология, политика, экономика.- Киев: Славянская ассоциация онтопсихологии, 1999. – 171с.
14. Стресс, выгорание, совладание в современном контексте. – М.: Изд-во ИП РАН, 2011 – 512с.
15. Санникова О.П., Кузнецова О.В. Адаптивність особистості. – Одеса: Издатель Н.П. Черкасов, 2009. – 258с.
16. Наугольник Л. Б. Психологія стресу: підручник / Л. Б. Наугольник. – Львів: Львівський державний університет внутрішніх справ, 2015. – 324 с.
17. Психологічна допомога постраждалим внаслідок кризових травматичних подій: методичний посібник [у співавторстві]. За ред. З. Г. Кісарчук — К. : ТОВ «Видавництво «Логос». — 207 с.