

# Социально-психологический тренинг рефлексии и эмоциональной разгрузки

## «ВДОХновение»



**Синельникова Т.А.,**  
педагог-психолог  
МКУ «Муниципальный  
методический центр»

29 апреля 2022 г.

# Виды эмоциональных переживаний

1. Конфликт
2. Кризис
3. Фрустрация
4. Стресс

# Содержание понятий

## Соотнесите понятие и пример

**1. Кризис** – изменение внешней ситуации и отсутствие внутренних ресурсов, чтобы справиться с ней в данный момент

**2. Фрустрация** – состояние, при котором переживается высокая мотивация сделать что-либо и отсутствие возможности это сделать по внешним или внутренним причинам.

**3. Конфликт** – столкновение сторон, интересов.

**4. Стресс** – реакция на ситуацию, которая воспринимается как угроза (жизни, здоровью, благополучию и т.д.), даже если эта угроза мнимая.

**А.** Завтра предстоит выступление на педсовете, ничего не готово, а еще страшно что будут задавать вопросы.

**Б.** В классе появился новый ученик, который плохо устанавливает контакт с одноклассниками. Учителю нужно придумать, что делать.

**В.** У учителя появилась отличная идея внеклассного мероприятия, но школа не готова выделить ресурсы на его реализацию. Учитель хочет провести мероприятие, и сильно переживает, что не может этого сделать.

**Г.** Двое коллег претендуют пойти в отпуск в одно время, не могут договориться и не хотят уступать

# Стресс

это реакция организма на ситуацию, которая воспринимается нами как **угроза (жизни, здоровью, благополучию и т.д.)**, даже если эта угроза мнимая.

# Действие механизма получения стресса



# Критерии стресса

Параметр	Биологический стресс	Психологический стресс
Причина стресса	Физическое, химическое или биологическое воздействие на организм	Социальное воздействие или собственные мысли
Характер опасности	Всегда реальный	Реальный или виртуальный
На что направлено действие стрессора	На жизнь, здоровье, физическое благополучие	<b>На социальный статус, чувство самоуважения, самооценку</b>
Наличие реальной угрозы жизни или здоровью	Есть	<b>Отсутствует</b>

# Характер эмоциональных переживаний

Характер эмоциональных переживаний	«Первичные» эмоции – страх, испуг, гнев	«Вторичные» эмоциональные реакции в сочетании с когнитивным компонентом – беспокойство, тревога, тоска, ревность, раздражительность
Временные границы стресса	Конкретные, ограничены настоящим или ближайшим будущим	Размытые
Влияние личностных качеств	Незначительное	Очень значительное
Примеры	Переохлаждение Ожог горячим паром Вирусная инфекция Травма (ушиб, перелом)	Выговор от начальника Страх полетов Семейный конфликт Беспокойство за здоровье близких Беспокойство по поводу будущего

# Волны стресса

<b>Первая (короткая) волна</b>	НЕВОЗМОЖНО контролировать Несколько секунд Цель – подать сигнал тревоги
<b>Вторая (средняя) волна</b>	ВОЗМОЖНО контролировать на уровне мыслей До 6 часов Цель – обеспечить энергией для решения проблемы В итоге – расслабление и удовлетворение
<b>Третья (длинная) волна</b>	ВОЗМОЖНО контролировать от нескольких часов до 2-3 недель Цель – обеспечить энергией решение длительных задач ПРИВОДИТ К ИСТОЩЕНИЮ, ТРЕБУЕТСЯ ОТДЫХ

## Почему может запуститься третья волна?

1. Серьезные изменения, требующие усилий для приспособления;
2. Ситуация кажется безвыходной, непонятной;
3. Использование традиционного, неработающего способа действия;
4. Подавление своих реакций (без изменения ситуации и своего отношения к ней).

**Кто подвержен стрессу?**

# Почему может запуститься третья волна?

- Люди с низкой самооценкой
- Люди, предъявляющие к себе и к жизни завышенные требования
- Стремящиеся в короткий промежуток времени сделать многое
- Работающие в условиях высокой неопределенности
- Работающие в ситуации высокой конкуренции и постоянного цейтнота
- Не умеющие говорить «нет»
- Эмоционально некомпетентные

# Диагностика стресса

1. Определение «характеристик» человека (нервная система, темперамент, характер, личностные качества, ценности)
2. Определение стратегий поведения в стресс (копинг-поведение)
3. Выявление наличия потенциально стрессовых ситуаций (стрессогенность)
4. Выявление актуального психического состояния (напр. тест Айзенка)

# Диагностика самооценки стрессоустойчивости

(Н.В. Киршева, Н.В. Рябчикова)

**Инструкция.** Вам предлагается бланк-опросник с утверждениями. Обведите кружком подходящий для вас вариант по каждому утверждению. Чем искреннее будут ваши ответы, тем более точный результат вы получите.

Утверждение	Редко	Иногда	Часто
1. Я думаю, что меня недооценивают в коллективе	1	2	3
2. Я стараюсь работать, даже если бываю не совсем здоров	1	2	3
3. Я постоянно переживаю за качество своей работы	1	2	3
4. Я бываю настроен агрессивно	1	2	3
5. Я не терплю критики в свой адрес	1	2	3
6. Я бываю раздражителен	1	2	3
7. Я стараюсь быть лидером там, где это возможно	1	2	3
8. Меня считают человеком настойчивым и напористым	1	2	3
9. Я страдаю бессонницей	1	2	3

# Диагностика самооценки стрессоустойчивости

(продолжение)

Утверждение	Редко	Иногда	Часто
10. Своим недругам я могу дать отпор	1	2	3
11. Я эмоционально и болезненно переживаю неприятность	1	2	3
12. У меня не хватает времени на отдых	1	2	3
13. У меня возникают конфликтные ситуации	1	2	3
14. Мне не достает власти, чтобы реализовать	1	2	3
15. У меня не хватает времени, чтобы заняться любимым делом	1	2	3
16. Я все делаю быстро	1	2	3
17. Я испытываю страх,	1	2	3
18. Я действую сгоряча, а затем переживаю за свои дела и поступки	1	2	3

# Обработка результатов диагностики

Далее: подсчитайте суммарное число баллов, которое вы набрали, и определите, каков уровень вашей стрессоустойчивости по таблице:

Суммарное число баллов	Уровень <u>вашей</u> стрессоустойчивости
51-54	1 – очень низкий
53-50	2 – низкий
49-46	3 – ниже среднего
45-42	4 – чуть ниже среднего
41-38	5 – средний
37-34	6 – чуть выше среднего
33-30	7 – выше среднего
29-26	8 – высокий
25-18	9 – очень высокий

Чем меньше, число (суммарное число) баллов вы набрали, тем выше ваша стрессоустойчивость и наоборот. Если у вас 1-й и даже 2-й уровень стрессоустойчивости, то вам необходимо кардинально менять свой образ жизни.

# Способы управления стрессом

## Управление стрессом

Трансформация  
вашего  
окружения  
(вас раздражают  
пауки?  
Держитесь от них  
подальше)  
**УСТАНОВИТЬ  
РЕГЛАМЕНТЫ!!**

Если вы не можете  
повлиять на событие  
или ситуацию,  
вызывающую у вас  
стресс, вы можете  
изменить к ней свое  
отношение  
**НАЙТИ СМЫСЛ!!!**

Если вы не можете  
избежать ситуации  
и изменить  
отношения к ней,  
вы можете научиться  
справляться со  
стрессом

«Социально-психологический  
тренинг рефлексии и  
эмоциональной разгрузки  
«ВДОХновение»»

## Содержание тренинга «ВДОхновение»

Комната	Время реализации	Цель
<b>«Вводная комната»</b>	50 мин	Выявление проблем, связанных с причинами профессионального выгорания педагогов школ
<b>«Самооценка и уверенное поведение»</b>	40 мин	Определение взаимосвязи самооценки педагога и уровня его профессиональной тревожности
<b>«Тайм-менеджмент»</b>	40 мин	Ориентация в эффективности распределения собственного времени
<b>«Техники отказа»</b>	40 мин	Отработка техники отказа в педагогических ситуациях
<b>«Подведение результатов»</b>	30 мин	Рефлексия собственной деятельности; освещение результатов «перезагрузки»

# Работа с рефлексивным дневником

## Рефлексия

эмоциональный уровень

когнитивный уровень

Социально-психологический тренинг  
рефлексии и эмоциональной разгрузки «ВДОХновение»  
29.04.2022 г.

**РЕФЛЕКСИВНЫЙ ДНЕВНИК**

**Вводная комната**

1. Что вы **Ожидаете** получить сегодня от нашей встречи?  
Перечислите в свободной форме:  
1) \_\_\_\_\_  
2) \_\_\_\_\_  
3) \_\_\_\_\_  
... \_\_\_\_\_
2. Какова ваша **Цель**?  
Сформулируйте эту цель в детализациях фраз:  
1) Сформулируйте, что означает эта фраза для вас в деталях.  
2) Представьте, что ваша цель достигнута, как вы это поймете, по каким критериям?  
3) Приведите конкретные примеры, как это будет выглядеть в реальной жизни?  
\_\_\_\_\_
2. Почему именно эта цель **ВАМ** важна?  
\_\_\_\_\_
3. Что даст лично **ВАМ** достижение этой цели?  
\_\_\_\_\_
4. Что вы **ЧУВСТВУЕТЕ**, когда **ГОВОРИТЕ** об этой цели?  
\_\_\_\_\_

# Правила работы в группах

**Безоценочность суждений.** Мы не оцениваем ответы друг друга категориями “хорошо-плохо”.

**Я-высказывание.** Говорим только о своих чувствах, мыслях, ощущениях. Мы не употребляем выражения “другие люди”, “все люди” или “остальные люди”.

**Сбалансированная обратная связь.** Если мы хотим дать отклик на сообщение, то обязательно говорим о том, что нам кажется эффективным, а что можно улучшить.

**Ответы по запросу.** Если нас не просили давать советы, то мы их не даём.

# Формула баланса

Господи, дай мне

- **спокойствие** принять то, что я изменить **не могу**,
- **мужество** изменить то, **что могу**,
- и **мудрость**, чтобы отличить **одно от другого**.

*(Фридрих Кристоф Этингер, немецкий религиозный мыслитель  
и писатель)*