

## МЕТОДИЧЕСКАЯ РАЗРАБОТКА СЕМИНАРА-ТРЕНИНГА ДЛЯ ПЕДАГОГОВ «МОИ РЕСУРСЫ»

**Цель:** поиск ресурсов для создания положительного эмоционального и психологического настроя в трудных, стрессовых ситуациях, для профилактики эмоционального выгорания.

### **Задачи:**

1. Формирование мотивации, направленной на исследование своих ресурсных возможностей.
2. Раскрытие участниками у себя личностных ресурсов, необходимых для адаптации в социуме.
3. Создание благоприятной и доверительной атмосферы, снижение ситуативной и межличностной тревожности.
4. Создание условий для презентации участниками своих ресурсных качеств.

**Продолжительность** - 60 минут.

**Участники** - педагогический состав.

### **Ход тренинга:**

#### **1. Актуальность темы.**

Здравствуйте, уважаемые коллеги. Я рада вас видеть и очень благодарна, что вы решили принять участие в сегодняшнем занятии. Надеюсь, что это время вы проведете с пользой для себя.

Тема нашей встречи – «Мои ресурсы» - выбрана не случайно.

**Во-первых**, если говорить глобально, то мы живем в достаточно непростое время, второй год длится ситуация с пандемией, которая задела буквально каждую семью. Мы в какой-то степени начали привыкать к присутствию этого явления в нашей жизни, но тревожный фон остается. Изменился наш ритм жизни: мы постоянно сталкиваемся с разными ограничениями, мы освоили новый формат работы – дистанционный. Изменился наш взгляд на будущее, мы уже не так уверенно можем строить планы (сплошь и рядом отменялись поездки, праздники, встречи и т.д.). Все это так или иначе влияет на нашу психологическую устойчивость и подтачивает наши психологические ресурсы.

**Во-вторых**, согласно ряду исследований профессия педагога входит в число наиболее стрессогенных. В частности, портал «Вести. Экономика» составил список из десяти самых стрессовых профессий. В десятке оказались педагоги. Они заняли четвертое место после пожарных, пилотов, теле и радиоведущих. Это говорит о том, что наша работа требует высокого самообладания, саморегуляции и огромных психологических резервов. Кому как не нам знать с каким количеством стрессовых факторов нам приходится сталкиваться: это и постоянное взаимодействие с детьми, с родителями, чьи требования с каждым годом только возрастают, необходимость ведения большого количества документации, постоянный контроль вышестоящих органов.

- **И хотелось бы услышать от вас, как вам окликается эта тема, насколько она важна лично вам?**

#### **2. Регламент.**

Наша встреча будет длиться примерно час. Сегодня будет немного теоретической информации, больше игровых практик и упражнений, в ходе которых вы проверите, насколько у вас хорошая связь с вашим телом, попробуете освободиться от сдерживаемого напряжения, и у вас будет возможность погрузиться в ресурсные детские воспоминания и осознать, какое влияние они оказывают.

Поскольку в ходе упражнений мы будем делиться своими мыслями, переживаниями, то я считаю необходимым придерживаться определенных правил, стандартных при проведении тренингов:

- **«Здесь и теперь».**  
Главное не то, что происходило «там и тогда», а то, что происходит «здесь и теперь». Главное для нас, что человек видит, чувствует «здесь и теперь» по отношению к себе, к другим. Групповой опыт, обретенный через «здесь и теперь», все, что происходит с группой в целом и с каждым из нас, является большой ценностью такого общения.
- **Принцип эмоциональной открытости.**  
Это не означает, что каждый обязан выкладывать все свои тайны. Важно только одно: если участник чувствует, думает, переживает «здесь и теперь», то ему надо об этом сказать, выразить свои чувства так, чтобы они стали достоянием группы. А если человек по каким-то причинам не хочет говорить о том, что с ним происходит, то вступают в силу правила «Свободы выбора» и «Стоп». Можно сказать: «Я сейчас не хочу об этом говорить. Стоп».
- **Правило "Я - высказываний".**  
Это означает, что нужно говорить от своего имени и приблизительно в такой форме: «Я чувствую. Мне кажется, я думаю...», а не от авторитетного лица или с точки зрения каких-то норм и законов. Нужно избегать высказываний типа: «Мы все чувствуем...» или «Существует мнение...».
- **Правило уважения говорящего.**  
Когда высказывается кто-то из членов группы, все его должны внимательно слушать, давая человеку возможность высказать то, что он хочет. Мы не перебиваем и молчим до тех пор, пока он не закончит говорить. И лишь после этого мы задаем свои вопросы.
- **Правило конфиденциальности.**  
Нельзя рассказывать о том, что делают и что происходит в группе, посторонним людям. О себе, о своем опыте, словах, переживаниях – пожалуйста.

Если согласны с данными правилами, то начнем.

### 3. И начать я предлагаю с упражнения, которое называется **«Похвальба»**.

Уверена, что с разными вариантами этого упражнения вы хорошо знакомы. Если говорить об его истории, то в психотерапевтической практике автором этого упражнения является Харви Лемминг и называется оно «Учиться на собственных успехах».

Очень важно в нашей работе, общаясь с детьми, родителями и коллегами, чувствовать себя уверенно, спокойно, уметь устанавливать контакт. Но бывают ситуации, когда нам этой внутренней уверенности не хватает, и очень важно себя поддерживать, внутренне поддерживать свое достоинство как специалистов, имеющих отношение к детям и их семьям.

Итак, я предлагаю сейчас похвалиться, но не вообще, а чем-то очень-очень конкретным:

- может быть похвалиться какой-то историей, в которой проявились ваши какие-то качества;
- каким-то поступком, который вы совершили, и он доставил вам собственное удовольствие;
- каким-то особым случаем, в котором вы испытали трудность, но вы совладали с ним, и в этом вам пригодилось что-то, что именно вы определите сами: это было что-то в вас, что-то во взаимодействии с другими людьми...

**И, я надеюсь, эти воспоминания оживят в нас хорошие ресурсы для дальнейшей работы.**

Например, я хочу похвалить себя за то, что я справилась с ситуацией, про которую рассказывала, сложным было и пребывание в больнице и психологическое восстановление после нее, я благодарна себе, что обратилась за помощью. Это помогло мне отреагировать свои переживания, вернуть эмоциональную стабильность. Я поверила в то, что справлюсь с написанием диплома и его защитой. И могу гордиться, что у меня успешно завершила обучение.

(Высказывания участников).

Большое спасибо за ответы. Вы знаете, я подумала о том, что когда я делюсь публично какими-то своими успехами, это помогает мне присвоить это опыт, поверить в свой успех. Поверить в то, что есть во мне качества, которые помогают справиться с трудной ситуацией. Это придает уверенности, что и с другими ситуациями я тоже справлюсь. Думаю, что что-то похожее чувствуете и вы.

#### **4. Ресурсы. Понятие. Виды.**

А сейчас поговорим, что такое ресурсы, какие бывают ресурсы, и почему мы иногда чувствуем себя «не в ресурсе», куда они исчезают, что делать, чтобы их восстановить.

В разных ситуациях, решая серьезные задачи, проблемы, человек нуждается в **ресурсах**.

➤ **Как вы понимаете, что такое ресурсы? (Обсуждение)**

**Ресурс – это**

- состояние, возможность, которой можно воспользоваться в случае необходимости;
- запас, источник чего-либо (силы, энергии, любви и т.д.),
- средство, к которому обращаются в случае необходимости.

Это все то, что позволяет нам чувствовать себя здоровыми, наполненными жизненными силами, энергичными, активными, уверенными. Опираясь на свой ресурс, мы можем решиться на действие, начать делать, двигаться в направлении желаемого.

**Ресурс — это то, к чему мы можем обратиться, когда:**

- мы пребываем в нерешительности
- нет сил, осуществить желаемое;
- хотим изменений в жизни;

- нет интереса к жизни, и мало что радует;
- хочется сбросить груз усталости;
- не хватает жизненных сил;
- руки опускаются;
- не хватает уверенности;
- ощущается тревога и беспокойство;
- нет ощущения гармонии;
- ощущение бессилия и отсутствия опоры в жизни;

И я думаю, вы можете дополнить этот список состояний, с которыми каждый из нас хоть раз сталкивался в своей жизни.

Когда мы говорим о ресурсе, мы подразумеваем некую силу, которая волшебным образом возникает в нас, но таким же волшебным образом может и исчезнуть.

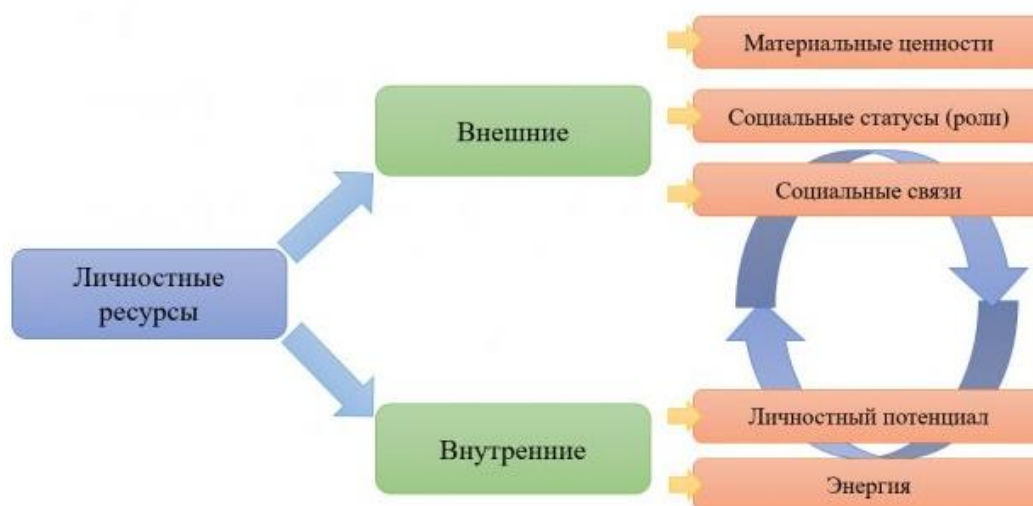
### Ресурсы бывают внешние и внутренние:

#### Внешние ресурсы: объекты и субъекты:

памятные вещи, друзья и помощники, семья, дом, дерево и .тп.

#### Внутренние ресурсы бывают:

- телесные: чувствование тела, занятия спортом, танец, сон, массаж, отдых, голос и пение, секс;
- эмоциональные: чувствительность, проявление эмоций, восприимчивость, сентиментальность, творчество;
- когнитивные: планы, понимание, любознательность, идеи, ценности, права, воспоминания, самоидентификация, медитация, творчество, осознание.



Говоря о социальных связях, я хочу кое-что отметить. Какое-то время назад, считалось, что поведением человека движет мотив (по теории Дарвина) борьбы за выживание, конкуренция. Однако, в книге Иохима Бауэра «Принцип человечности» указывается, что мотивационная система человека направлена на взаимодействие с другими, это заложено в нас как основной базовый принцип. Согласно последним исследованиям, изучающим нейробиологическую основу мотивации человека, было обнаружено, что наряду среди гормонов, которые поддерживают

мотивацию, дофамином и опиоидами, в мотивационной системе работает гормон окситоцин – гормон привязанности. Таким образом, не конкуренция и борьба за выживание являются ведущими базовыми принципами человечества, а именно стремление к сотрудничеству и сопричастности, соединению в сообщества. Т.е. ощущение социальной общности, позитивные личные отношения с другими людьми являются основой мотивационной системы и в частности одним из важнейших ресурсов. Взаимное признание, уважение, расположение и симпатия направляет поведение человека.

## **5. Причины нересурсного состояния.**

Но нередко у нас возникают состояния, когда мы теряем контакт со своими ресурсами, чувствуем себя истощенными, когда

- все бесит,
- апатия,
- перепады настроения,
- ничего не радует,
- не хочется общаться,
- хочется только есть и спать.

### **Что это за состояние?**

Так чаще всего проявляется отсутствие пространства в нашем внутреннем мире, переполненность «контейнера».

**Как будто мы наполняем тем, что нам мешает.** Сейчас мы об этом и поговорим.

**Но для начала мы должны понять, чем же мы перегружены, от чего устали, чему хочется сказать «с меня хватит?»**

(Участники делятся)

Что скрывается за каждым «С меня хватит»?

- **Игнорирование** сигналов, которые посылают наши тело и психика;
- **Подмена** «неправильных» мыслей на «правильные»

На любые внешние события мы реагируем своим состоянием. Переживание — это состояние, в котором всегда есть:

- телесные проявления,
- эмоции,
- мысли.

Если мы игнорируем телесные проявления, подавляем эмоции и отгоняем «неправильные» мысли, то переживания застревают и накапливаются в нашем теле и психике.

### **Как это происходит?**

Тело посылает нам простые сигналы: холодно, душно, хочется в туалет, трет, колет, затекла нога и т.д. Если мы игнорируем простые сигналы, тело усиливает их до боли. Но мы и тут придумываем решение «в обход» — обезболивающие. Вместо того, чтобы обратить внимание на

причину боли, на то, о чем сигнализирует боль. В ответ тело возвращает нам сигнал еще большей болью. Потому что это вопрос его выживания, здорового функционирования.

Поэтому, если вы сейчас хотите вытянуть ноги, потянуть спину – сделайте это!!! Если хотите выйти – сделайте!!! Хотите попить – попейте!!!

Психика тоже подает нам сигналы. Например, легкое раздражение вызывает какая-то ситуация вокруг. Но мы терпим. Не показываем, что есть раздражение. Игнорируем свою злость, никак не выражаем. Никак не меняем ситуацию. А потом взрываемся. Кричим. Часто даже не на источник раздражения. Или не взрываемся, а направляем эмоцию внутрь, на себя. В тело. И получаем усиление сигнала в виде психосоматики.

Есть и другой вариант происходит что-то приятное, радостное, но я не показываю вида, а вдруг сглазят, или буду чувствовать себя виноватой – другие не радуются, а я радуюсь

За каждым «с меня хватит», за каждым ощущением «больше нет сил», «сейчас взорвусь», «ничего не хочу», скрывается игнорирование сигналов от тела и психики.

**Что происходит, если мы не позволяем себе проявить свои эмоции или телесные желания? Например,**

- нам хочется убежать — а мы остаёмся на месте,
- хочется что-то от себя отодвинуть — но мы себе этого не позволяем,
- хочется плакать — а мы улыбаемся,
- страшно — но мы держим лицо,
- разозлились — но не выражаем свои претензии.

В таком случае переживания не проживаются, они накапливаются в нашем эмоционально-физическом контейнере, во внутреннем мире. Накапливаются так, как если бы мы запихивали их в шкаф или в подвал, или в чемодан. Потому что: «потом с этим разберемся», «этого нет в моей жизни, я этого не замечаю», «мне нельзя так думать», «мне нельзя так чувствовать», «мне нельзя так поступать, так проявляться» Сначала мы все это запихиваем, запихиваем, запихиваем...

А потом

1. Не можем положить в свой внутренний мир уже ничего нового, хорошего, потому что он забит непрожитыми переживаниями — как шкаф, в который уже никакую новую вещь красиво на вешалку не повесить, все занято «скомканными», непрожитыми переживаниями.
2. Не можем сконтейнировать никого из окружающих, потому что из нас валятся непрожитые переживания. Нам ребенок говорит: «Мама, послушай меня, обними меня». А нам нечем. Нам плакать хочется или нам тревожно, или мы злимся, нас все раздражает. Это значит, что уже некуда складывать не то что чужие, даже свои переживания.

**Причины накопления переживаний:**

1. *Установки и убеждения, заставляющие сдерживать и подавлять переживания.*

Например, «нельзя обижаться», «нельзя высказывать претензий», «хорошие девочки не злятся», «рано радоваться, а вдруг не получится», «я должна все успеть» и т.д.

Зачем мы следуем эти установкам и убеждениям во вред себе:

- из желания быть «хорошими» и «правильными», чтобы нас любили
- из страха, что иначе нас отвергнут
- из иллюзии того, что в мире всего очень мало, на всех не хватит

## **2. Слабый контакт с отвращением**

Отвращение — базовая эмоция, которая сигнализирует, что происходит что-то не то: неприемлемое или чрезмерное. У большинства из нас контакт с отвращением подавлен. Если со злостью и грустью мы хоть как-то научились обходиться, то с отвращением все сложнее. В нашей культуре проявление этой эмоции подавлялось с детства. Мы привыкли «доедать» то, что уже не нужно или неприятно. Это один и тот же механизм на психическом и физическом уровнях. Отвращение может вызывать даже много хорошего, слишком много. Например, много детских объятий, смеха, улыбок. «Но ведь нельзя же чувствовать отвращение от детей?» — такой вопрос появился в чате. «Страшную вещь скажу. Можно». Можно чувствовать отвращение к чрезмерному общению с детьми. И дело не в том, что нам «дети не нужны». Нам в данный момент может быть не нужно общение с ними. Может быть слишком много прекрасного — детского смеха, игр, рисунков. Может быть желание отстраниться от всего этого, отодвинуть, побыть наедине с собой. В тишине.

### **Что заставляет нас терпеть отвращение?**

Установки и убеждения. Давайте посмотрим на простом примере, как это работает. Меня заставляют съесть то, что я не хочу. Но я ем, т.к. мне важны отношения с человеком. Не хочу его обидеть. Еще что-то. Я съедаю в надежде укрепить отношения. А потом чувствую, вижу, что особенно-то это никому и не помогло. Сильно счастливее никто не стал. Тем более я. И отмотать ситуацию назад нельзя. Остается только переваривать — и в телесном, и в эмоциональном смыслах. Это часто приводит к тому, что недовольство, отвращение мы в итоге направляем на самих себя — потому что согласились сделать неприятное.

### **Где выход?**

Выход в том, чтобы учиться распознавать свое отвращение заранее. И тем самым обходиться с неприятными ситуациями с заботой о себе. Это не значит, что мы резко все меняем и не делаем того, что неприятно, даже если этого требуют объективные обстоятельства. Это значит, что мы идем к тому, чтобы знать себя и делать более осознанные выборы. Это помогает меньше терпеть и запирать свои переживания, реже разочаровываться и попадать в состояние «с меня хватит».

### **Сейчас я предлагаю практику по активации отвращения и расслаблению.**

#### **Игропрактика «Отвращение»**

Предлагаю сесть поудобнее, закрыть глаза. Почувствуйте, как опираются на пол ноги, как опирается на спинку стула спина, расслабьте плечи, шею, мышцы лица. Расслабьте нижнюю челюсть, немного опустите ее, приоткрыв рот. Можно сделать максимально глупое выражение лица, попробуйте издать любой звук.

И пусть все мысли стекают, уходит, спадает напряжение.

Попробуйте активизировать свое отвращение, вспомните, от чего хотите избавиться.

Помогайте себе руками, как будто отодвигаете от себя все, к чему испытываете отвращение. Можно повторить еще пару раз.

Если для вас достаточно, то можно открыть глаза.

### **Обсуждение:**

Поделитесь вашими впечатлениями.

В ходе этого упражнения мы пробовали расслабить нижнюю челюсть, а расслабление нижней челюсти приводит к расслаблению в других частях тела.

Еще хочу отметить, что вот такое физическое отодвигание от себя чего-то для вас неприятного, позволяет выразить эмоцию отвращения, она уже не внутри вас, она снаружи, она где-то размещается, но уже не в нашем контейнере.

Мы эту эмоцию уловили, мы ее обнаружили, и мы ее выразили.

### **3. *Нарушение контакта с телом.***

Это еще одна причина накопления переживаний. Когда мы игнорируем сигналы, посылаемые телом.

Чтобы это исправить, надо начать с того, чтобы чуть лучше чувствовать свое тело. Доверять ощущениям. И следовать их сигналам. Сама идея доверять первым импульсам, первой мысли, первому ощущению телесному, первой эмоции — целительна. Потому что наш первый импульс — всегда верный. А потом уже появляются идеи: как правильно, как надо, что мне можно, что мне нельзя, что я должна, на что я не имею права, перед кем я виновата, кого я могу обидеть или на кого сама обижаюсь и т.д.

И для того, чтобы потренироваться лучше чувствовать свое тело, я предлагаю вам еще одно упражнение.

### **Упражнение "Массаж"**

Предлагаю вам найти себе пару с закрытыми глазами. При этом, не обязательно тот человек, который попадет у вас на пути первым, будет вашей парой, вы можете продолжить поиски, прислушиваясь к своим ощущениям, насколько вам хорошо рядом с этим человеком, может быть у него слишком холодные руки, может быть его движения для вас слишком резкие. Продолжайте поиски до тех пор, пока вы не поймете, что нашли свою пару.

Как только вы найдете себе пару, можно открыть глаза и договориться о массаже: о зонах, где бы вам хотелось, чтобы вас помассировали, интенсивности массажа (просто погладить или с усилием размять).

### **Обсуждение.**

Легко ли было найти себе пару?

Насколько точно партнеру удалось следовать вашей просьбам?



Насколько вам было приятно или неприятно?

В конце я предлагаю вам упражнение, которое поможет вам наполниться ресурсом.

### **Упражнение «От чего поет моя душа»**

Я, вам предлагаю ненадолго вернуться в ваше детство. Совершить небольшое путешествие в ваш детский возраст, постепенно из настоящего возвращаясь в свое студенчество, школьную пору, детский возраст. И предлагаю вам вспомнить моменты, когда пела ваша душа, когда из вашего сердца лилась такая особенная песня, когда ноги сами бежали впереди вас, когда было ощущение, что ты туда готов полететь. И я предлагаю вам вспомнить, а что это было, когда это было, что это были за особенные моменты в вашей жизни, на встречу с кем или с чем вы так стремились. Это может быть одна или две ситуации, просто вспомните о них, сфотографируйте внутри, представьте себе этот образ, и попробуйте вернуться и почувствовать то состояние, которое было в детстве. И что это было за состояние? Как вы его переживали? И какое было такое условие, без которого не было бы этого полета, не было бы вот этой песни, без которого эти переживания не были такими волнительными. Вы можете записать, что это было, и какие были условия, что это было возможно. Если кто-то может рассказать, чтобы мы могли разделить ваш детский опыт и увидеть, что это были за условия, когда такие переживания были возможны в вашем детстве.

(Одним из условий, когда такие переживания возможны, является отсутствие давления и насилия)

### **Обсуждение.**

Вы знаете, хочется сохранить то тепло и ту радость, когда я слышу ваши истории, хочется это ощутить и законсервировать. Или может быть положить свои впечатления в шкатулку где-то в своей душе, и открывать ее, прикасаться к этому приятному опыту, когда тяжело, грустно, когда ты не в ресурсе.

Этот опыт ваш, он у вас был, и можно себе задать вопрос, а что нужно, чтобы ощутить это снова, но уже сейчас. Есть, над чем поразмышлять.

## **6. Заключение.**

Итак, подводя итог нашей встрече, хочется сделать вывод, чтобы снова ощутить себя в ресурсном состоянии (в состоянии я хочу и могу), в состоянии, когда поет душа, прежде всего необходимо:

Первое — это контакт со своим телом. Начинаем с того, чтобы чуть лучше чувствовать свое тело. Доверять ощущениям. И следовать их сигналам. Об этом мы подробно говорили в первой серии практикума. Сама идея доверять первым импульсам, первой мысли, первому ощущению телесному, первой эмоции — целительна. Потому что наш первый импульс — всегда верный. А потом уже появляются идеи: как правильно, как надо, что мне можно, что мне нельзя, что я должна, на что я не имею права, перед кем я виновата, кого я могу обидеть или на кого сама обижаюсь и т.д.

Второе — это высокий эмоциональный интеллект, т.е. умение распознавать и называть свои эмоции и чувства.

Третье важное условие — адекватность реакции. То есть умение выражать свои переживания в соответствии с ситуацией. Доверять своим первым импульсам — НЕ значит стать такими внезапными спонтанными и противоречивыми: «Хочется мне танцевать, значит, я начну танцевать на деловой встрече. Хочется мне что-нибудь еще, так я пойду сразу сделаю». Нет. Можно оставаться собой и действовать адекватно ситуации. Быть в контексте, понимать, когда и как мне выражать свои переживания, а когда их, наверное, стоит положить на полочку в шкафчик и разобраться. Но тогда уж честно разобраться, не откладывая надолго.