



АНО ДПО МИППиП «Интеграция»

Программа профессиональной переподготовки:

«Телесно-ориентированный подход в индивидуальном консультировании»

Квалификационная работа

«Адаптация принципов и методов телесно-ориентированной психотерапии к психолого-педагогическому сопровождению подростков»

Выполнил (-а): Антонов Артем Валерьевич

(подпись)

Город обучения: Новосибирск
Срок обучения: 08.10.2021-26.03.2024

Преподаватель: Дуплищев Константин Николаевич

(подпись)

Квалификационная
работа принята преподавателем
26.03.2024

г. Новосибирск

Оглавление

Введение.....	3
Глава 1. Теоретико-методологические основания применения принципов и методов ТОП в психолого-педагогическом сопровождении подростков.....	6
1.1. Обзор научных исследований по безопасности и эффективности методов ТОП.....	6
1.2. Особенности и рекомендации по применению принципов и методов ТОП в сопровождении подростков	10
Глава 2. Практика применения принципов и методов ТОП в сопровождении подростков (на примере программы тренинга «Антистресс-практики»)	19
2.1. Пояснительная записка.....	19
2.2. План занятия 1. «Что такое стресс и как с ним бороться?».....	23
2.3. План занятия 2. «Антистресс-практики, работающие с мышлением и поведением».....	27
2.4. План занятия 3. «Антистресс-практики, работающие с телом и ощущениями: от головы до груди»	34
2.5. План занятия 4. «Антистресс-практики, работающие с телом и ощущениями: от диафрагмы до ног»	43
2.6. План занятия 5. «Антистресс-практики, работающие с эмоциями и чувствами»	50
Заключение	56
Список литературы	58
Приложение 1. Дневник «Антистресс».....	61
Приложение 2. Критерии самонаблюдения по уровням: ощущение – эмоции – мысли «до» и «после» занятия.....	62
Приложение 3. Опросник на определение уровня стресса (по В. Ю. Щербатых).....	63

Введение

Актуальность. Как гуманистически ориентированный психолог, начну с актуальности данной работы для меня лично.

В данной работе я хочу обобщить и систематизировать свой опыт психолого-педагогической работы, насчитывающий более 16 лет. Я работал учителем истории старших классов общеобразовательной школы. Также преподавал психологию для студентов непсихологических специальностей в университете и для педагогических работников в институте повышения квалификации. Даже был старшим научным сотрудником в институте развития образования. Параллельно вел бизнес-тренинги для взрослых по темам деловой коммуникации и личной эффективности.

Один из осознаваемых мною мотивов – помощь подросткам и их семьям в проживании пубертатного периода взросления. Я помню свои годы жизни с 13 до 18 лет как самые интеллектуально сложные, эмоционально и физически тяжелые. Тогда мне и моей семье помог школьный психолог, по совместительству историк (что определило и мою карьерную траекторию). Можно метафорично сказать, что он стал моим крестным отцом в профессии. Теперь «возвращаю долг», работая с подростками и семьями – по мере сил оказывая им сопровождение и поддержку, в которых они нуждаются.

В ходе обучения в «Школе телесно-ориентированной психотерапии (ТОП) К.Н. Дуплищева» (март 2017- октябрь 2019 гг.) я начал свою активную практику психологического консультирования и ведения телесных клубов по ТОП. Последние три года много работаю с подростками, их родителями и педагогами в Образовательном центре «Сириус» (г. Сочи).

За эти годы у меня сложилось своя профессиональная позиция психолога, участвующего в психолого-педагогическом сопровождении подростков. Во многом она опирается на принципы и методы пройденной программы «Индивидуальное консультирование в телесно-ориентированной психотерапии (ТОП)».

Работая в образовании, я часто наблюдал разрыв между декларируемыми принципами психолого-педагогического сопровождения детей (ФГОС) и практикой. Можно сказать, что я посвятил свою профессиональную жизнь минимизации этого разрыва. В своей практике работы с подростками и трансляции этого опыта я следовал принципам, общим как для педагогики (В.С. Безруков), так и для телесно-ориентированной психотерапии (К.Н. Дуплищев): принципу природосообразности (учет естественных законов психического развития человека); принципу целостности, принципу гуманизации, принципу человекообразности и т.д.

Новизна работы. Когда я изучал опыт коллег по психолого-педагогическому сопровождению детей, то практически не встретил работ или исследований по применению ТОП в работе с подростками. Исключения указаны мною в первом параграфе первой главы данной работы. Сам курс

«Консультирование в ТОП» также был ориентирован на работу со взрослой аудиторией. Таким образом, новизна заключается в адаптации полученных на курсе принципов и методов ТОП к работе с подростками, в том числе с учетом особенностей сопровождения детей в образовательной организации.

Целевая аудитория. Работа написана как для частнопрактикующих специалистов, так и, в большей степени, для практиков в образовании: психологов, учителей (классных руководителей), тьюторов, социальных педагогов и других педагогических работников, консультирующих и сопровождающих подростков и их семьи.

Цель работы. Адаптация телесно-ориентированной психотерапии (ТОП) к психолого-педагогическому сопровождению подростков для сохранения их физического, психического здоровья и эффективной социализации.

Задачи:

1. Обосновать безопасность и эффективность применения методов ТОП для сохранения физического и психического здоровья детей.

За 16 лет работы в образовании я убедился, что работа с несовершеннолетними требует от специалистов (как юридически, так и практически) безопасного, бережного и эффективного подхода. Я сам, будучи не только педагогом, но и магистром и аспирантом психологии, решил опираться на научные данные, дабы быть уверенным, что используемые мною методы не только не навредят детям, но и окажутся полезными и эффективными.

Для этого я подготовил обзор российских научных исследований, доказывающих эффективность и безопасность методов ТОП, в первом параграфе первой главы данной работы. Список исследованной литературы указан в конце данной работы.

2. Разработать рекомендации по особенностям применения принципов и методов ТОП в работе с подростками как индивидуально (консультация), так и в группе (тренинг).

За годы работы в системе образования я убедился в том, что до внедрения в практику психолого-педагогического сопровождения детей каких-либо принципов, методов или программ занятий, специалисту важно понимать:

- откуда, как и для чего они возникли;
- какие есть особенности и рекомендации по их применению;
- какова была экспертная оценка программ;
- каков опыт и результаты их апробации;
- каковы перспективы использования и варианты адаптации предложенных программ занятий под другие условия и образовательные организации и т.д.

Для ответа на эти вопросы и был написан второй параграф первой главы данной работы.

3. Упростить внедрение принципов и методов ТОП в практику психолого-педагогического сопровождения подростков, используя целиком

или частично готовую программу и сценарий авторской разработки тренинга «Антистресс-практики».

По личному опыту знаю, насколько становятся ценны, полезны и удобны для применения подробно прописанные, апробированные разработки групповых занятий. Поэтому во второй главе я предоставил программу и сценарий своей разработки социально-психологического тренинга для подростков «Антистресс-практики».

Глава 1. Теоретико-методологические основания применения принципов и методов ТОП в психолого-педагогическом сопровождении подростков

1.1. Обзор научных исследований по безопасности и эффективности методов ТОП

За 16 лет работы в образовании я убедился, что работа с несовершеннолетними требует от специалистов (как юридически, так и практически) безопасного, бережного и эффективного подхода. Я сам, будучи не только педагогом, но и магистром и аспирантом психологии, решил опираться на научные данные, дабы быть уверенным, что используемые мною методы не только не навредят детям, но и будут полезны и эффективны.

С этой целью я начал изучать доступную научную литературу и увидел следующие закономерности.

Во-первых, если обзоры исследований эффективности телесно-ориентированной психотерапии (ТОП) на английском языке проводятся периодически [14, 15 – здесь и далее даны ссылки на список литературы в конце работы], то обзоров русскоязычных исследований по этой теме мне встретить не удалось. Понятно, что можно изучить и сослаться на обзоры зарубежных авторов, но далеко не для всех педагогов-психологов опыт зарубежных коллег легко доступен для чтения, подойдет и будет считаться экспертным.

Во-вторых, большинство научных исследований эффективности ТОП в России проводятся либо медиками, либо клиническими психологами и сосредоточены на эффективности ТОП в лечении психосоматических расстройств.

В-третьих, по данным статистики, оценка эффективности ТОП в лечении психосоматических и стрессовых расстройств и детей, и подростков очень актуальна и перспективна. Так, по данным Всемирной организации здравоохранения (ВОЗ) на 2021 г.¹:

«Психические расстройства наблюдаются у каждого седьмого человека в возрасте 10–19 лет в мире; на них приходится 13% от глобального бремени болезней в этой возрастной группе;

Депрессия, тревожность и поведенческие нарушения входят в число ведущих причин заболеваемости и инвалидности среди подростков;

Непринятие мер борьбы с нарушениями психического здоровья в подростковый период чревато последствиями, которые распространяются и на

¹ Психическое здоровье подростков // <https://www.who.int/ru/news-room/factsheets/detail/adolescent-mental-health>

взрослый возраст, негативно влияя как на физическое, так и на психическое здоровье и ограничивая возможности для полноценной взрослой жизни».

Также, по данным различных европейских исследований, на фоне пандемии коронавирусной инфекции в мире показатель психических расстройств среди детей и подростков вырос от 25% до 200%².

По данным российского Минздрава, на 20% за пять лет выросло число детских психических расстройств³.

По данным опроса Национального медицинского исследовательского центра здоровья детей (НМИЦ) Минздрава РФ, почти у 84% школьников самоизоляция и дистанционное обучение спровоцировали неблагоприятные психические реакции. У 42,2% подростков «можно предположить наличие депрессивных проявлений», у 41,6% — астенические состояния, у 37,2% — обсессивно-фобические состояния, отмечалось в результатах исследования⁴.

Таким образом, помощь подросткам в профилактике, коррекции и реабилитации в ситуации психических и психосоматических расстройств стала ещё более актуальна.

Чтобы специалисты в своей работе могли опираться на научно обоснованные методы ТОП, я предпринял следующее:

1. Сделал обзор доступных опубликованных российских исследований телесно-ориентированной психотерапии и её вклада в лечение психосоматических расстройств за последние два десятилетия.
2. Представил телесно-ориентированную психотерапию (ТОП) и её преимущества при работе с психосоматическими расстройствами.
3. Обсудил результаты проведенных исследований и сделал вывод об эффективности и безопасности применения методов ТОП в работе с детьми и подростками.

Чтобы исследовать научно-доказанную эффективность методов ТОП, также были изучены:

- 4 кандидатские и 2 докторские диссертации по указанной теме, защищенные с 2000 по 2016 гг. по специальностям медицинской психологии и/или медицинским наукам;
- 6 современных статей-исследований по теме, проведенных на стыке психологии и медицины с 2009 по 2017 гг. (из них 3 опубликованы в журналах, рецензируемых ВАК).

Я сделал следующие основные выводы в ходе изучения исследований по эффективности ТОП в кандидатских и докторских диссертациях, опубликованных с 2000 по 2016 годы.

² Отложенный удар: как на подростках скажется коронавирус // «Известия» от 05.01.2022 <https://iz.ru/1271867/ekaterina-korinenko/otlozhennyi-udar-kak-na-podrostkakh-skazhetsia-koronavirus>

³ Зачем школе детский психиатр? // «Российская газета» №8 от 16.01.2020 <https://rg.ru/2020/01/16/v-rossii-vyroslo-chislo-detskih-psihicheskikh-rasstrojstv.html>

⁴ Исследование: режим самоизоляции стал причиной депрессии более чем у трети школьников // ТАСС 14.09.2020 <https://tass.ru/obschestvo/9448809>

Смоловой В. П. отмечалось статистически достоверное уменьшение нарушений по всем шкалам синдромов в группах больных гипертонической болезнью и ишемической болезнью сердца [6].

Швецов М. В. провел исследования, которые доказали высокую значимость психотерапевтических методов в решении проблемы угрозы невынашивания беременности [11].

Оганесян Н. Ю. было установлено, что в результате применения танцевальной терапии у психотических пациентов улучшаются моторные функции, пространственное воображение, повышается самооценка, снижается тревога, улучшается концентрация внимания на телесном уровне, улучшаются коммуникативные способности, эмоционально-телесное самовыражение [4].

Суханова Н.С. выяснила, что проведение телесно-ориентированной психотерапии положительно повлияло на психологический статус моряков, больных гипертонической болезнью I-II стадий и пограничной артериальной гипертонией. Значение показателей экстраверсии, нейротизма и лжи после телесно-ориентированной психотерапии достоверно снизилось [8].

Яковлев С.В. обнаружил положительную динамику у пациентов с затяжными депрессивными и тревожными расстройствами при использовании групповой интегративной телесно-ориентированной психотерапии. Также увеличение сроков ремиссии достигалось профилактическим использованием пациентами полученных навыков в процессе психотерапии [13].

Новаторскую «Интегративную концепцию психосоматических расстройств» предложил Сандомирский М.Е. (2016), который одним из первых начал исследовать и внедрять телесно-ориентированную психотерапию в форматах самопомощи как индивидуальной, так и групповой.

В своей работе М.Е. Сандомирский убедительно доказывает, что психосоматика — это способ заученной реакции в стрессовой ситуации, сформировавшийся за счет возрастной регрессии к детским, инфантильным защитным механизмам [5]. В этом ключе можно полагать, что доказанная эффективность ТОП при психосоматических расстройствах у взрослых будет сохраняться и в работе с детьми, поскольку отражает суть тех же самых внутриличностных конфликтов и механизмов реакции на стресс, что проявляются у детей и сохраняются во взрослом возрасте.

Основные выводы обзора исследований по эффективности ТОП по статьям в журналах, рецензируемых ВАК.

Три статьи Матвеева В.В., Енина К.А. посвящены теме «Психофизиологических подходов к оценке эффективности комплекса телесно-ориентированной психотерапии у лиц опасных профессий». Проведенное исследование показало эффективность программы коррекции на основе ТОП. Нормализуется психоэмоциональный статус организма за счет уменьшения эмоционального напряжения и выраженности стрессовых реакций, а также сбалансированности процессов торможения и возбуждения в центральной нервной системе. Курс психокоррекционных мероприятий повышает функциональные резервы организма, функциональное состояние

нервной системы и стрессоустойчивость у практически здоровых людей [1, 2, 3].

Статья Юдиной И.И. написана на основе обзора методологических оснований ключевых направлений ТОП. В пользу доказательства эффективности ТОП в работе с депрессивными пациентами Юдина И.И. приводит описание клинического случая с применением ТОП в течение 10 занятий. [12]

Подводя итог, можно резюмировать следующие преимущества телесно-ориентированной психотерапии (ТОП), которые также касаются работы с детьми и подростками.

1. По данным зарубежных обзоров эмпирических исследований и мета-анализа данных, ТОП эффективна в работе с соматоформными расстройствами (необъяснимыми с медицинской точки зрения синдромами): депрессией, посттравматическим стрессовым расстройством, нервной анорексией и хронической шизофренией [14].

2. Также, по данным российских исследований, ТОП показала свою эффективность в лечении: сердечно-сосудистых заболеваний [6], гипертонической болезни [8], депрессивных и тревожных расстройств [13], стрессовых расстройств и расстройств адаптации [1, 2, 3].

3. ТОП подходит для широкого применения, в том числе показана для психотических пациентов вне фазы обострения [4]; беременных женщин (с определенными ограничениями) [11].

4. По данным мета-анализа, вероятность значимых побочных эффектов при телесно-ориентированных психотерапевтических вмешательствах значительно мала по сравнению с вероятностью наличия значимых побочных эффектов при психофармакологических препаратах [14].

5. ТОП достаточно проста в освоении на уровне приемов для «домашнего применения», а также подходит для самостоятельного повседневного применения в рабочих (учебных) условиях в качестве практики саморегуляции [5].

6. Поскольку доказано, что психосоматика у взрослых – это способ заученной реакции в стрессовой ситуации, происходящей за счет регрессии к детским, инфантильным защитным механизмам [5], можно полагать, что доказанная эффективность ТОП при психосоматических расстройствах у взрослых будет сохраняться и в работе с детьми, поскольку отражает суть тех же самых внутриличностных конфликтов и механизмов реакции на стресс, что проявляются у детей и сохраняются во взрослом возрасте.

7. В учебнике для вузов по детской психиатрии и психотерапии Э.Г. Эдимеллера и др. (рекомендованном Ученым советом факультета психологии СПбГУ) авторы предлагают использование ТОП и танцевально-двигательной терапии при серьезных психических нарушениях у детей: психозах (вне фазы

обострения), расстройствах аутистического спектра (в том числе раннем детском аутизме), тикозных расстройствах (в том числе синдроме Туррета) и др.⁵

Таким образом, я могу сделать вывод о том, что зарубежные и российские ученые-исследователи считают методы ТОП в целом достаточно эффективными и безопасными в сравнении с медикаментозным лечением.

Существенным ограничением представленных работ является то, что в российских научных исследованиях (в отличие от зарубежных, где перечень был гораздо шире) оценивалась эффективность лишь таких методов (направлений) ТОП, как вегетотерапия В. Райха, биоэнергетический анализ А. Лоуэна и танцевально-двигательная терапия (также причисляемая авторами к направлению ТОП). Они показали, что данные методы безопасны как в перинатальный период развития младенца (обучение беременных матерей саморегуляции), так и в работе с детьми в последующие периоды их роста и становления как подростков.

Также возможно обучение подростков техникам ТОП как способам саморегуляции своего психического состояния.

В том числе по этой причине практика работы с подростками будет опираться на принципы и методы ТОП, связанные с вегетотерапией В. Райха, биоэнергетическим анализом А. Лоуэна, и содержать элементы танцевально-двигательной терапии.

1.2. Особенности и рекомендации по применению принципов и методов ТОП в сопровождении подростков

На мой взгляд, сформировавшийся на основе системной семейной психотерапии, эффективное сопровождение несовершеннолетних возможно только в работе с такими системами, как семья и образовательная организация (школа, а в последствии колледж, техникум или вуз). В семье происходит первичная социализация ребенка, а в школе, колледже или вузе, часто по необходимости, происходит ресоциализация или вторичная социализация подростка (адаптации человека к существованию в новом для него социуме).

На этом пути ребенка и его семью сопровождают соответствующие кризисы. Судя по моей практике, и родители, и дети обращаются к психологам и педагогическим работникам за помощью особенно часто именно в подростковый период. В свою очередь, педагоги в сложных ситуациях работы с подростками также обращаются за поддержкой к психологам.

Сами психологи, с целью сохранения физического и психического здоровья детей в образовании проводят психопрофилактическую работу. Психологическая профилактика представляет собой малоразработанный вид деятельности практического психолога, основная роль которого заключается в «опережении» проблем в психическом развитии ребенка и их своевременном

⁵ Эйдемиллер Э.Г., Тарабанов А. Э., Городнова М. Ю. Детская психиатрия, психотерапия и медицинская психология. Учебник для вузов. Питер, 2022. С. 587-593.

предупреждении. В России большинство усилий школьных психологов традиционно направлено на работу с учащимися (и их семьями), которые уже испытывают стресс, трудности и те или иные расстройства адаптации⁶.

Психологическая профилактика как вид деятельности практического психолога разработана слабо, несмотря на то, что ученые и практики признают важность этой работы. Я вижу значимость предлагаемых далее элементов и примера программы сопровождения подростков как ещё один шаг к становлению системы профилактики социально-психологического неблагополучия и сохранения физического и психического здоровья детей в современном образовании.

Поскольку данная работа направлена на адаптацию принципов и методов телесно-ориентированной психотерапии к психолого-педагогическому сопровождению подростков, то считаю важным уточнить, что я имею в виду.

Принципы — основные исходные положения какой-либо теории, науки в целом, основные требования, предъявляемые к чему-либо. Педагогические принципы — это основные идеи, следование которым помогает наилучшим образом достигать поставленных педагогических целей⁷.

В своей практике работы с подростками и трансляции этого опыта я следовал принципам, общим как для педагогики (В.С. Безруков), так и для телесно-ориентированной психотерапии (К.Н. Дуплищев): принципу природосообразности (учет естественных законов психического развития человека); принципу целостности, принципу гуманизации, принципу человекообразности и т.д.

На мой взгляд и опыт, сохранить физическое и психическое здоровье подростков помогают такие прикладные принципы из консультирования в ТОП, как: «Категории зрелости клиентского запроса», «5-шаговая модель консультирования», «Разум-Эмоции-Тело. (РЭТ-система)» и «Модель личности в ТОП».

В данной работе я покажу особенности и предложу рекомендации для практиков, которые позволят применять эти принципы ТОП (исходные положения, модели и идеи) в системе психолого-педагогического сопровождения подростков.

Описываемые мною здесь и далее элементы системы сопровождения подростков возникли из практики, живых, реальных запросов детей, родителей и педагогов.

1. Психологическое консультирование детей и подростков по их запросу.
2. Обучение основам психологического консультирования молодых педагогов – кураторов для оказания помощи при индивидуальных обращениях детей.
3. Обучение подростков «Антистресс-практикам» для обучения приемам саморегуляции, повышающими стрессоустойчивость.

⁶ Психологическая профилактика //

https://studme.org/249273/psihologiya/psihologicheskaya_profilaktika

⁷ Педагогические принципы https://studme.org/46994/psihologiya/pedagogicheskie_printsipy

4. Обучение молодых педагогов (кураторов) антистресс-практикам как для повышения их собственной стрессоустойчивости, так и для применения в индивидуальной работе с детьми.
5. Психологическое просвещение родителей (семей), необходимое для понимания, коммуникации и сопровождения своих детей-подростков.

Подробнее остановлюсь на каждом направлении. Начну с консультирования детей и обучения этому молодых педагогов (кураторов).

Мой опыт консультирования и обучения в последние 2 года активной практики включает более 420 часов индивидуальных консультаций (в том числе порядка 30 часов онлайн-консультаций) и ещё более 330 часов групповых занятий (из них порядка 260 часов в очных тренинговых форматах и порядка 70 часов в форматах онлайн-групп и вебинаров).

Возраст подростков 12-17 лет, средний возраст 15,6 лет, соотношение по полу 74% девочки и 26% мальчики.

Исходя из данного опыта консультаций, я пришел к следующим ценным выводам по адаптации знаний и умений курса «Консультирование в ТОП» для работы с подростками:

1. Структура работы со степенью зрелости запроса также подходит для работы с подростками, как и со взрослыми. В своей практике я немного расширил типологию запросов с учетом того, какие из них чаще встречаются у подростков. Я разделил «жалобу» на типы «Обвинитель» («Кто-то виноват...»), «Сделайте что-то...») и собственно «Жалобщик» (рассказ о своих чувствах и переживаниях). Также добавил тип «Советчик» («Что мне делать, дайте совет?»), что соответствует «незрелой теме запроса», и «Решатель», что соответствует «незрелому запросу». Каждый тип дополнил своими наблюдениями по скрытой потребности, стратегией и тактикой работы, а также снабдил примерами для перевода на следующий этап зрелости запроса. Данная схема (тип-стратегия и тактика работы) указана в Приложении. Эта схема при консультировании подростков позволяла мне достаточно быстро, порой даже в ходе 1 консультации (50-60 минут) выходить на зрелый запрос со стадии «жалобы». При «незрелом запросе» получалось за одну консультацию пройти по всем этапам 5-шаговой модели консультирования до теста на мотивацию к действию.

Ниже представлена таблица, разработанная мною для обучения молодых педагогов (кураторов). Таблица составлена таким образом, чтобы в зависимости от типа запроса ребенка куратор смог подобрать соответствующую стратегию и тактику консультирования для помощи в «созревании» запроса.

Тип	Запрос	Потребность	Стратегия	Пример тактики
«Обвинитель»	«Все вокруг виноваты», «вы должны сделать то-то и то-то» и т.п.	В «младенческой заботе» => перекладывание ответственности за себя и свое состояние на взрослых	Возвращение в реальность (адекватно ситуации и возрастной норме), установление контакта	«Вижу, что ты хочешь в своих трудностях обвинить меня/окружающих. Я здесь и готов разделить эту ношу с тобой. А чего ты этим поведением на самом деле хочешь добиться?»
«Жалобщик»	«Меня не любят», «У меня ничего не получается» и т.п.	В признании и поддержке, безусловной любви => поиск «заботливого родителя»	Давать признание, безусловную любовь и поддержку в росте самостоятельности	«Вижу, как тебе тяжело, сочувствую тебе. Я рад, что ты пришел(а) и что-то хочешь с этим делать. И кстати, а что ты хочешь и можешь с этим сделать?»
«Советчик»	«Подскажи мне, как мне быть? Что вы посоветуете?»	В безопасности (страх ошибки + наказания) и «силе взрослого» (взять ответственность за выбор и последствия)	Давать безопасность и поддержку + возвращать ответственность за свой выбор и его последствия + поиск ресурсов	«Вижу, что ты ждешь от меня совета и считаешь, что мне лучше знать, как тебе жить и что делать. Так вот мой совет: реши, что и как ты сам(а) хочешь. Со своей стороны я помогу тебе выбрать и реализовать лучший вариант».
«Достигатор»	«Я хочу решить проблему / ситуацию...», «Я уже сделал...», «От вас хочу...»	В поддержке действий, в обратной связи на свои действия, в партнерстве и развитии умений/навыков (наставнике)	В соответствии с запросом выстраивать партнерские отношения в «здесь-и-сейчас»	«Я не знаю, как тебе эффективней общаться со сверстниками и управлять командой. Я могу поделиться своими наблюдениями или своим личным опытом. Или, если хочешь – мы с тобой можем пообщаться, а потом я смогу дать тебе обратную связь, как мне было общение с тобой и узнать, как тебе было общение со мной, а затем мы вместе можем решить какие еще умения были бы тебе полезны. Как тебе такое предложение?»

Опора на данную таблицу позволяла молодым педагогам (кураторам) без психологического образования и большого опыта работы быстро и эффективно реагировать на запросы ребёнка, при этом внимательно относиться к его состоянию и отслеживанию личной динамики «взросления».

2. 5-шаговая модель консультирования также показала свою высокую эффективность в работе с подростками, начиная с возраста 14 лет. В некоторых ситуациях при работе с детьми 10-13 лет после выяснения запроса в виде жалобы или незрелого запроса и неготовности формулировать план действий/изменений я менял стратегию работы.

- Сначала задавал волшебные вопросы: «А если бы у меня была волшебная палочка и можно было сделать все, что угодно, а тебе за это ничего не было, то чего бы ты хотел(а) сделать?».

- Если даже эта интервенция не помогала, то предлагал порисовать/полепить или использовал МАК (метафорические ассоциативные карты в виде рисунков или сюжетов сказок), а также использовал песочницу, для того чтобы составить бессознательный ассоциативный аналог плана, истории или сюжета «исцеления» и «расколдовывания» ребенка или «героя-заместителя».

- Обычно таких интервенций хватало как для диагностики текущего состояния/проблемы ребенка, так и описания желаемого состояния/решения для ребенка, а также описания/представления примерного плана действий. Сначала этот «план действий» создавался бессознательно, впоследствии я помогал осознать и «заземлить его об реальность» на том уровне зрелости конкретного ребенка, на который он(а) был(а) готов(а).

3. РЭТ система («Разум-Эмоции-Тело») при работе с подростками также показала свою высокую эффективность вне зависимости от возраста. Часто хватало проговорить и интегрировать свои мысли с телесными ощущения с чувствами и желаниями. Иногда у детей 10-13 лет возникали трудности с названием эмоций и тогда мне помогали наглядные схемы с иллюстрациями по примеру «Адаптационной теории эмоций Роберта Плутчика».⁸ Единственным выявленным мной недостатком этой теории и схемы стало отсутствие стыда, при том, что у детей он встречается очень даже часто.

4. Молодые педагоги в ходе обучения консультированию проходили практикумы в тройках, отрабатывая полученные знания и умения на практике. Также они могли индивидуально обращаться как с личными запросами, так и с вопросами по сопровождению отдельных детей и команд.

5. Идеи супервизионных самоотчетов была мною адаптирована для педагогических работников, проводящих индивидуальные консультации с детьми. Данные самоотчеты показали свою эффективность и помогали начинающим педагогам разобраться в понимании подростка, себя в роли консультанта и происходящих отношений между ними. Также мною по запросу проводилась групповая педагогическая супервизия, по структуре напоминающая полимодальную групповую супервизию, только представляемые для супервизии случаи касались как работы с отдельными подростками, так и с командами детей.

С точки зрения результата, обучение базовым техникам консультирования молодых педагогов имело следующие эффекты. Запросы подростков можно условно разделить на 2 категории: те, с которыми часто

⁸ Адаптационная теория эмоций Роберта Плутчика // <https://psychojournal.ru/article/145-adaptacionnaya-teoriya-emociy-roberta-plutchika.html>

может справиться сам педагог, и те, где желательна работа с психологом. Ниже представлен рейтинг по частоте тем запросов подростков.

№	Категории запросов	%
1	Личностные и экзистенциальные проблемы (поиск себя, самопознание, профессиональное самоопределение и т.п.)	31,5
2	Проблемы взаимоотношений со сверстниками (дружба, любовь, конфликты и т.п.)	28,6
3	Проблемы в семейных отношениях (со взрослыми и братьями/сестрами)	13,4
4	Здоровье (соматическое, психическое состояние)	13,3
5	Учеба, адаптация к школе (в т.ч. запросы педагогов)	10,9
6	Другое	3,2

По таблице видно, что категории запроса 1, 2 и 5, составляющие порядка 70% всех запросов, могут быть темой личного обращения ребенка к педагогу. Если педагог будет практически готов к этому, то запросы и потребности подростка могут быть частично или полностью решены с помощью и при поддержке педагога. По моему опыту, 60-80% обращений подростков может быть удовлетворено квалифицированными и замотивированными педагогами, непосредственно работающими с ними. В остальных 20-40% случаев может понадобиться помощь психолога или смежных специалистов.

Третье и четвертое направление касалось обучения как подростков, так и молодых педагогов «Антистресс-практикам» с опорой на принципы и методы ТОП.

Для этой цели была разработана представленная во второй главе программа социально-психологического тренинга по «Антистресс-практикам».

Тренинг «Антистресс-практики» прошел методическую экспертизу и был рекомендован к проведению как дополнительная образовательная программа в образовательном центре «Сириус» (г. Сочи).

Тренинг был апробирован четыре раза в виде описанной системы из 5 последовательных занятий для разных целевых групп подростков – научных, творческих направлений и даже спортсменов. Все дети были в возрасте 14-17 лет.

Также разработанные упражнения были апробированы и показали свою эффективность в онлайн-формате на тренингах марафонов от «Школы профессиональной телесно-ориентированной психотерапии К.Н. Дуплищева».

За 4 смены реализации данной тренинговой программы полный курс обучения прошли порядка 55 подростков. От них была получена высокая оценка данного тренинга (4,8 из 5 баллов) и позитивные, благодарные отзывы.

Также занятия проводились в форматах очного обучения для педагогов более 10 раз. Педагоги также высоко оценили как эффективность пройденных практик, так и потенциальную пользу от обучения им детей.

Отдельно по направлению и согласованию с врачами образовательного центра «Сириус» были проведены десятки индивидуальных консультаций с обучением подростков отдельным методикам самопомощи при гипертонии, головных болях и разных других ситуативных психосоматических расстройствах, связанных с выступлением на соревнованиях (направление «Спорт»), написанием олимпиад (направление «Наука»), просмотром творческих работ (направление «Искусство»).

Исходя из данного опыта проведения занятий и консультаций, я пришел к следующим ценным выводам по адаптации знаний и практик курса «Консультирование в ТОП» для работы с подростками:

1. Модель личности в ТОП полностью подходит для применения к подросткам. Она дает специалисту опору и ориентацию в психике детей, что особенно полезно в ситуации эмоциональных аффектов у подростков. Суть консультации может быть представлена как движение по уровням от «периферии» («маски») к «центру» («ядру»): 1) от поведения и мышления; 2) через телесные ощущения к 3) эмоциям и чувствам для 4) контакта со своими желаниями с преобразованием их в цели и планы для последующей реализации в жизни «снизу-вверх» или «изнутри-наружу». При этом, если 4-й уровень (контакт со своими желаниями) относится к психологическому консультированию и психотерапии, и это работа специалистов-психологов, то предыдущие уровни, на мой взгляд, доступны для педагогической работы в формате групповых тренингов. Таким образом, психологи или педагоги, прошедшие соответствующее обучение, могут обучать детей методам саморегуляции и самопомощи.

2. РЭТ система была адаптирована мною под три направления работы в образовательном центре «Сириус»:

- «Разум» – действие через мышление и поведение (по алгоритму) – для направления «Наука»;
- «Тело» – действие через тело и ощущения – для «Спорта»;
- «Эмоции» – действие и воздействие на эмоции и чувства (как свои, так и окружающих) – для «Искусства». Таким образом, концептуальной идеей данной программы стало развитие у представителей каждого направления «дефицитных», недостающих им способов преодоления стресса. При этом первые шаги, объяснение и первые результаты могут быть получены через «знакомые» и подходящие для каждого направления соответственно способы справляться со стрессом.

3. Третье и четвертое занятие программы составлены на основе идей В. Райха: мышечного панциря, кривой создания и выражения напряжения («оргазмической кривой»). Но все телесные практики подростки выполняют индивидуально, повторяя за ведущим. В этом плане были взяты и доработанные упражнения из «Биоэнергетических опытов» А. Лоуэна. В программе подобраны упражнения на каждый блок мышечного панциря, адаптированные для детской аудитории.

4. Сильным местом программы является диагностика. В начале первого занятия участники проходят самодиагностику по опроснику (см. Приложение 3). А в каждом последующем занятии в начале и конце участники проходят самодиагностику по бинарным шкалам ощущений и эмоций. Это также авторская разработка, развивающая принципы и методы ТОП, полученные на курсе консультирования, и адаптированная для работы с подростками. Так подросткам проще ориентироваться в своем внутреннем мире, отслеживать внутреннюю динамику и развивать практику самонаблюдения (см. Приложение 2). В наборе упражнений для каждого сегмента мышечного панциря содержатся диагностические упражнения для сравнения состояния до и после выполнения упражнений данного блока. Это позволяет продемонстрировать подросткам их личную динамику и поддерживает в них мотивацию, а ведущему помогает следить за состоянием группы.

5. В заключительном занятии программы используются элементы танцевально-двигательной терапии (упражнение «Танец эмоций») для группового взаимодействия и исследования подростками связи эмоции и движения. Важно отметить, что данное упражнение было придумано и эффективно использовалось мной для проведения мастер-класса у первоклассников (детей 7-8 лет). Могу предположить, что и остальные практики тренинга, с необходимой корректировкой в инструкциях и компоновке упражнений, могут быть применены на младших детях (7-11 лет).

Таким образом, тренинг «Антистресс-практики» развивает принципы и методы ТОП в адаптации для подростков и педагогов. Данная программа и сами практики ТОП получили широкое распространение и признание как среди детей, так и врачей и педагогов в образовательном центре «Сириус». Я также делился этим опытом с региональными центрами, работающим по модели «Сириуса» по всей России на Межрегиональной конференции в октябре 2022 г. и получил от коллег много вопросов и живого интереса по этой программе.

Система психолого-педагогического сопровождения подростков была бы не полной, если бы в ней не было места родителям. Программа вебинаров возникла из запросов самих родителей. В результате их опросов были сформированы темы занятий. Целью программы стало психологическое просвещение и развитие родительских компетенций в понимании и сопровождении роста своих детей. Некоторые идеи занятий также были взяты из курса «Консультирование в ТОП» и адаптированы под ситуацию психологического просвещения родителей.

Например, вебинар «Психосоматика, или Что делать, если ребенок часто болеет?» осветил родителям представленные в данной работе принципы целостности и связи психики-тела, факторы семьи и их влияние на здоровье ребенка. Также родителям были даны рекомендации и простые практики, благодаря которым они смогут помочь себе и своим детям.

Еще из одного вебинара «Психологические травмы у детей» родители узнали о кризисах и внутриличностных конфликтах, через которые проходит ребенок в контакте с родителями, согласно типологии характеров А. Лоуэна (в т.ч. в популярной подаче Л. Бурбо).

В завершении главы хочу указать на существующие лимиты и перспективы проведенной работы. То, что программа тренинга,

представленная во второй главе, одобрена, получила экспертную оценку и прошла апробацию, позволяет другим педагогам и психологам использовать её целиком или частично для адаптации под цели, задачи и возможности разных образовательных организаций и специалистов (в т.ч. в частной практике).

Вместе с тем, считаю важным указать несколько лимитов проведённой апробации. Данная работа во многом была апробирована на выборке одаренных подростков образовательного центра «Сириус».

Поэтому для формирования целостно системы психолого-педагогического сопровождения считаю перспективным дальнейшую апробацию идей, принципов и методов ТОП как на детях дошкольного и младшего школьного возраста, так и на детях (подростках) с особыми потребностями, например, с ОВЗ.

Предполагаю, что детям с теми или иными видами нарушений (ОВЗ) методы ТОП в долгосрочной перспективе будут помогать в восстановлении психики, соматики и целостной личности, а также (как методы терапии) в работе с первичными симптомами детей с ОВЗ.

Я вижу большой потенциал и перспективу развития психолого-педагогического сопровождения как семьи, так и обучения этому специалистов в системе дополнительного образования с опорой на принципы и методы ТОП.

Так, мне кажется перспективной идея телесных выездных интенсивов, в которых будут участвовать целые семьи (дети и родители). В этом формате как дети, так и родители могли бы увидеть друг друга в новом ракурсе, освоить новые практики взаимодействия, получить опыт и поддержку группы и т.д. Причем, благодаря универсальности, безопасности и эффективности телесных практик, группы могут проводиться с детьми и родителями разных возрастов. При такой своевременной (в детский и подростковый период) профилактике и коррекции дети и родители могут получить необходимую помощь, улучшить свое психоэмоциональное состояние, отношения и качество жизни.

Также считаю перспективной внедрение 4-частной модели обучения (теория, практика, личная терапия, супервизия/интервизия) в систему подготовки педагогических работников. Отдельного места здесь заслуживают личная терапия и супервизия (как в группе, так и индивидуально) для профилактики эмоционального выгорания и профессионального роста педагогов.

Глава 2. Практика применения принципов и методов ТОП в сопровождении подростков (на примере программы тренинга «Антистресс-практики»)

2.1. Пояснительная записка

Данная программа тренинга реализовывалась мною 4 раза в образовательном центре «Сириус» в формате клубов по интересам, куда записывались обучающиеся всех 3-х направлений работы центра – «Наука», «Искусство» и «Спорт». Клубы включали 5 занятий по 1,5 часа каждое. Клубная деятельность завершилась фестивалем клубов, где желающие рассказывали о своем опыте, полученном на клубе, и показывали, чему они научились.

Целевая аудитория программы: обучающиеся 14-18 лет, до 14 участников.

Актуальность. Во-первых, частый запрос со стороны педагогов и медиков, связанный с тем, что обучающиеся эмоционально выгорают, физически истощаются, имеют признаки психосоматических нарушений.

Во-вторых, частые запросы к психологам от самих обучающихся на получение инструментов и техник саморегуляции для снижения волнения и напряжения, повышения способности справляться с нагрузками, улучшения своего самочувствия.

Чтобы не только разово помочь одному из обратившихся подростков, но, и профилактировать наступление тревог и напряжения у множества обучающихся, а также помочь желающим овладеть саморегуляцией и повысить качество жизни, был разработан этот практикоориентированный курс.

Концептуальная авторская разработка занятий данного тренинга опирается на принципы и методы телесно-ориентированной психотерапии (ТОП).

Во-первых, на встречающийся в спортивной психологии и не только психологии подход в выделении когнитивного («разум»), эмоционального и телесного компонентов (РЭТ система) в развитии спортсменов в условиях стресса и интенсивных тренировок.

Во-вторых, базой стала модель личности в телесно-ориентированной психотерапии – движение по уровням от «периферии» к «центру»: 1) от поведения и мышления; 2) через телесные ощущения к 3) эмоциям и чувствам для 4) контакта со своими желаниями с преобразованием их в цели и планы для последующей реализации в жизни «снизу-вверх» или «изнутри-наружу».

При этом, если 4-й уровень (контакт со своими желаниями) относится к психологическому консультированию и психотерапии, и это работа

специалистов-психологов и психотерапевтов, то предыдущие уровни, на мой взгляд, доступны для педагогической работы в формате групповых тренингов для обучения методам саморегуляции.

В-третьих, данная модель явно демонстрирует способы преодоления стресса, преимущественно уже знакомые обучающимся – представителям трех направлений образовательного центра «Сириус»:

Действие через мышление и поведение (по алгоритму) – для «Науки»;

Действие через тело и ощущение – для «Спорта»;

Действие и воздействие на эмоции и чувства (как свои, так и окружающих) – для «Искусства».

Таким образом, концептуальной идеей данной программы является обучение представителей каждого направления «дефицитным», недостающим им способам преодоления стресса. При этом первоначальный заход, контакт и первые результаты могут быть получены через «знакомые» способы справляться со стрессом с их дополнением и углублением.

Считаю данную концептуальную модель перспективной для описания особенностей и применения в практике, т.к. она учитывает накопленный опыт консультационной и педагогической работы и специфику реакции на стресс одаренных обучающихся образовательного центра «Сириус».

Цель программы: развитие у обучающихся базовых знаний и умений по психологической саморегуляции (оказание «первой самопомощи» при стрессе) и повышение стрессоустойчивости.

Задачи программы:

1. Пройти самодиагностику уровня стресса, разобраться в причинах и факторах развития стресса.
2. Изучить и освоить антистресс-практики, работающие с мышлением и поведением.
3. Изучить и освоить антистресс-практики, работающие с телом и ощущениями.
4. Изучить и освоить антистресс-практики, работающие с эмоциями и чувствами.

Содержательная характеристика программы

В программе будут последовательно реализованы следующие этапы (соответственно поставленным задачам, где 1 встреча на 1,5 часа = 1 задача):

1. Знакомство участников, определение запроса, изучение причин и факторов развития стресса, проведение самодиагностики, получение общих рекомендаций по его профилактике и коррекции, презентация программы курса.

2. Изучение и освоение антистресс-практик, работающих с мышлением и поведением.

3. Изучение и освоение антистресс-практик, работающих с телом и ощущениями (проработка «мышечных блоков»: глаза, челюсти, шея, грудь и руки).

4. Изучение и освоение антистресс-практик, работающих с телом и ощущениями (проработка «мышечных блоков» – диафрагмы и живота, таза и ног, практики для всего тела).

5. Изучение и освоение антистресс-практик, работающих с эмоциями и чувствами.

В финале желающим будет предложено: выбрать практики, оказавшие на них наибольший эффект, которые они сами освоили и готовы показать другим обучающимся для снижения и профилактики стресса в формате демонстрационного мастер-класса на фестивале клубов.

Образовательные технологии

В формате социально-психологического тренинга будет реализована методология движения по уровням от «периферии» к «центру»: 1) от поведения и мышления 2) через телесные ощущения к 3) эмоциям и чувствам, в результате которой каждый обучающийся освоит и выберет для себя те практики саморегуляции, которые подошли и были для него наиболее эффективны.

Учебно-тематический план занятий

№	Тема занятия	Краткое содержание	Результат
1.	«Что такое стресс и как с ним бороться?»	Знакомство с ведущим, объяснение правил клуба; Знакомство с участниками, формирование запроса группы; Диагностика уровня стресса чрез опросник В.Ю. Щербатых; Причины и факторы стресса; Уровни работы со стрессом: мышление и поведение; ощущения и тело; эмоции и чувства;	Знакомство участников, самодиагностика и формирование запроса на клуб.
2.	«Антистресс-практики, работающие с мышлением и поведением»	Тренинг с антистресс-практиками, работающими с мышлением и поведением.	Изучат и попробуют на себе антистресс-практики, работающие с мышлением и поведением.

Д/З	Ведение дневника «Антистресс»	Участники указывают в дневнике: событие, вызвавшее стресс, и его уровень, примененную практику(-и) «антистресс», изменение уровня стресса.	Отработка полученных умений в ежедневной практике.
3.	«Антистресс-практики, работающие с телом и ощущениями»	Приемы и практики, работающие с мышечными блоками: глаза, челюсти, горло/шея.	Изучат и попробуют на себе антистресс-практики, работающие с телом и ощущениями.
Д/З	Ведение дневника «Антистресс»	Участники указывают в дневнике: событие, вызвавшее стресс, и его уровень, примененную практику(-и) «антистресс», изменение уровня стресса.	Отработка полученных умений в ежедневной практике.
4.	«Антистресс-практики, работающие с телом и ощущениями»	Приемы и практики, работающие с мышечными блоками: грудь и руки, диафрагма и живот, таз и ноги. Практики, работающие с мышечными блоками на всех уровнях.	Изучат и попробуют на себе антистресс-практики, работающие с телом и ощущениями.
5.	«Антистресс-практики, работающие с эмоциями и чувствами»	Изучение базовых эмоций и их эволюционного смысла; Упражнения на осознание и выражение эмоций в коммуникации; Приемы управления своим эмоциональным состоянием и эмоциональным состоянием собеседника в контакте.	Изучат и попробуют на себе антистресс-практики, работающие с эмоциями и чувствами.
Д/З	Разработка фрагмента мастер-класса по антистресс-практикам на фестивале клубов	Желающим будет предложено: выбрать те практики, которые оказали на них наибольший эффект, которые они сами освоили и готовы показать другим обучающимся для борьбы со стрессом в формате демонстрационного мастер-класса на фестивале клубов.	Выступление с фрагментом мастер-класса по антистресс-практикам на фестивале клубов.

Требования к условиям организации образовательного процесса

1. Аудитория, подходящая для занятий, типа йоги с ковриками для йоги по числу участников (14) +1...
2. Ноутбук с подключением к интернету + плазма для презентаций / проектор с экраном.
3. В аудитории – флипчарт с бумагой (1 блокнот в 25 страниц) или доска, которую можно будет опустить на уровень пола. Набор из 4 цветов маркеров (толстых) для бумаги.
4. 14+1 папки-планшеты, 20 ручек для участников (в т.ч. запасные) + пачка бумаги А4 формата (для ведения записей участниками и распечатки раздаточных материалов с описанием упражнений).

2.2. План занятия 1. «Что такое стресс и как с ним бороться?»

Название этапа	Форма проведения	Время	Материалы
Знакомство. Формирование и озвучивание запроса на клуб.	Каждый участник высказывается по очереди.	50	Распечатанные листы Приложения 3 и коврики на каждого участника + ведущего.
Самодиагностика – ответы на опросник по В.Ю. Щербатых.	Самостоятельная работа	10	Ноутбук, экран, презентация, маркерная доска.
Обсуждение причин и уровней стресса.	Мозговой штурм + мини лекция + ответы на вопросы.	15	Маркеры 4 цв.
Завершающий круг	Индивидуальная рефлексия от каждого участника: как ему было на клубе? С чем уходит с клуба?	15	

Описание содержания этапов:

Вводная часть – 5 мин.

Ведущий представляется, рассказывает о себе и объясняет правила клуба для безопасности и комфорта участников:

1. Конфиденциальность – личные высказывания (мысли, чувства и ощущения) и истории участников остаются внутри группы, при этом полученными знаниями и практиками делиться можно и даже нужно.
2. «Я-высказывания» – каждый участник говорит за себя, про себя: свои ощущения, чувства и мысли.
3. «Уважение» – признание и принятие тех процессов и состояний, которые происходят у меня и других участников. Разрешение этому быть и предоставление этому процессу безопасного, поддерживающего пространства. С этой же целью отключаются и

откладываются мобильные телефоны и другие электронные устройства.

4. «Стоп» – каждый участник имеет право сказать «стоп» любому предложенному упражнению, высказыванию ведущего или другого участника. В этом случае участнику, воспользовавшемуся правилом «стоп», важно объяснить свою позицию и отношение к произошедшему, чтобы группа знала и не допускала повторов ситуации в дальнейшем.
5. Забота о себе – каждый участник заботится о своем комфорте, занимая удобное положение (сидя, лежа и т.д.), беря с собой воду и т.п., и может при необходимости свободно выходить и возвращаться (например, в туалет), стараясь не мешать окружающим.

Знакомство – 30-40 мин.

Ведущий представляется, рассказывает о себе и собственном опыте преодоления стрессов. Предлагает остальным участникам также рассказать о себе и своем опыте встречи со стрессами, а также озвучить ожидания от клуба.

Самодиагностика участников – 10 мин.

Для вовлечения в процесс дальнейшего обсуждения участникам предлагается пройти опросник по В.Ю. Щербатых (Приложение 3). В результате самодиагностики по опроснику участники определяют свой уровень стресса через поведенческие признаки. Ведущий сообщит критерии и интерпретацию.

Мини – лекция «Что такое стресс?» – 10 мин.

Стресс («напряжение») – неспецифическая реакция организма на возрастающие к нему требования (Г. Селье).

Любые воздействия внешних или внутренних раздражителей, которые по силе превышают пределы текущей адаптивности организма, могут приводить к стрессу и вызывать ту или иную реакцию, а именно Бей! Беги! Бойся! Реакция эта врожденная, а потому сознательно управлять ею практически невозможно. Психическое или же физическое напряжение возникает спонтанно, провоцируя негативные эмоции, такие как раздражение, гнев, страх или тревогу. В организме в этот момент стремительно вырабатывается адреналин, заставляя сердце стучать с удвоенной силой и усиливая прилив крови к мозгу.

Ганс Селье разделял стрессовую реакцию организма на три стадии:

1. Стадия тревоги.
2. Стадия сопротивления (резистентности).
3. Стадия истощения.

Перечисленные стадии следуют друг за другом по мере развития и усугубления стрессовой ситуации. С появлением раздражителя человек

ощущает тревогу, организм мобилизуется и подстраивается под новые условия существования. Благодаря функциональной собранности органов и жизненно важных систем усиливаются такие процессы, как память, внимание, осязание, восприятие. Если стрессор сверхмощный, организм может потерпеть фатальный удар непосредственно на этой стадии. Если же человек способен перенести такой стресс, приходит черед следующей стадии – резистентности. Человек не ощущает тревогу или чувствует ее минимально, организм проявляет более высокую сопротивляемость. Если стрессор воздействует слабо и недолго, стадия резистентности завершается тем, что человек приспособляется, увеличивая свою адаптивность и получая новые полезные качества.

При длительных же и выраженных воздействиях стрессоров, наступает черед стадии истощения. Человек чувствует то же, что и во время фазы тревоги, но длятся подобные ощущения намного дольше и в результате приводят к тяжелым паталогическим изменениям.

«Стресса может избежать лишь тот, кто ничего не делает!» (Ганс Селье).

Думаю, многие из нас согласятся с мнением Ганса Селье. В процессе жизнедеятельности мы постоянно сталкиваемся с теми или иными стрессовыми воздействиями, особенно в профессиональной среде, которые рано или поздно приводят к эмоциональному выгоранию.

Эмоциональное выгорание – это выработанный личностью механизм психологической защиты в форме полного или частичного исключения эмоций в ответ на психотравмирующие воздействия.

Синдром эмоционального выгорания (СЭВ) входит в международный классификатор болезней (МКБ-10).

Обсуждение уровней стресса – 10 мин.

Ведущий демонстрирует слайд с описанием стадий и дает комментарии и примеры проявления в жизни каждого признака (слайды 6, 7, 8).

1. **Напряжение** – характеризуется ощущением эмоционального истощения, усталости, вызванной собственной профессиональной деятельностью.

Проявляется в таких симптомах:

- переживание психотравмирующих обстоятельств (человек воспринимает условия работы и профессиональные межличностные отношения как психотравмирующие);
- недовольство собой (недовольство собственной профессиональной деятельностью и собой как профессионалом);
- «загнанность в тупик» – ощущение безвыходности ситуации, желание изменить работу или профессиональную деятельность в принципе;
- тревога и депрессия – развитие тревожности в профессиональной деятельности, повышение нервозности, депрессивные настроения.

2. **«Резистенция»** – характеризуется избыточным эмоциональным истощением, провоцирующим развитие и возникновение защитных реакций, которые делают человека эмоционально закрытым, отстраненным, безразличным.

На таком фоне любое эмоциональное привлечение к профессиональной деятельности и коммуникации вызывает у человека чувство избыточного переутомления.

Проявляется в таких симптомах:

- Неадекватное выборочное эмоциональное реагирование – не контролируемое влияние настроения на профессиональные отношения.
- Эмоционально-моральная дезориентация – развитие безразличия в профессиональных отношениях.
- Расширение сферы экономии эмоций – эмоциональная замкнутость, отчуждение, желание прекратить любые коммуникации.
- Редукция профессиональных обязанностей – свертывание профессиональной деятельности, стремление как можно меньше времени тратить на выполнение профессиональных обязанностей.

3. **«Истощение»** – характеризуется психофизическим переутомлением человека, опустошенностью, нивелированием собственных профессиональных достижений, нарушением профессиональных коммуникаций, развитием циничного отношения к тем, с кем приходится общаться, развитием психосоматических нарушений.

Проявляется в таких симптомах:

- Эмоциональный дефицит – развитие эмоциональной бесчувственности на фоне переутомления, минимизация эмоционального вклада в работу, автоматизм и опустошение человека при выполнении профессиональных обязанностей.
- Эмоциональное отчуждение – создание защитного барьера в профессиональных коммуникациях.
- Личностное отчуждение (деперсонализация) – нарушение профессиональных отношений, развитие циничного отношения к тем, с кем приходится общаться.
- Психосоматические нарушения – ухудшение физического самочувствия, развитие таких психосоматических нарушений, как расстройства сна, головная боль, проблемы с давлением.

После ведущий отвечает на вопросы участников касаясь их собственных наблюдений: какие поведенческие признаки на каких стадиях они заметили у себя? Кто из них хочет пройти тест на уровень эмоционального выгорания самостоятельно по ссылке (в качестве развивающего домашнего задания займет 20-30 мин.)?

Презентации идеи остального тренинга и последующих встреч – 5 мин.

Концептуальная авторская идея следующих занятий тренинга – интеграция подходов в работе со стрессом для разных направлений команд

образовательного центра «Сириус». Данная модель опирается на следующие основания:

Во-первых, на подход спортивной психологии – выделение когнитивного, телесного и эмоционального компонентов в развитии спортсменов в условиях стресса и интенсивных тренировок.

Во-вторых, этот подход дополнен моделью телесно-ориентированной психотерапии – движением по уровням от «периферии» к «центру»: 1) от поведения и мышления 2) через телесные ощущения к 3) эмоциям и чувствам для 4) контакта со своими желаниями с преобразованием их в цели и планы для последующей реализации в жизни «снизу-вверх» или «изнутри-наружу». При этом, если 4-й уровень относится к психологическому консультированию и психотерапии, и это работа специалистов-психологов и психотерапевтов, то предыдущие уровни, на мой взгляд, доступны для педагогической работы в формате групповых тренингов для обучения методам саморегуляции.

В-третьих, данная модель явно демонстрирует способы справляться со стрессом преимущественно уже знакомые обучающимся – представителям трех направлений образовательного центра «Сириус»:

Действие через мышление и поведение (по алгоритму) – для «Науки»;

Действие через тело и ощущение – для «Спорта»;

Действие и воздействие на эмоции и чувства (как свои, так и окружающих) – для «Искусства».

Таким образом, концептуальной идеей данной обучающей программы является обучение представителей каждого направления «дефицитным», недостающим им способам преодоления стресса. При этом первоначальный заход, контакт и первые результаты могут быть получены через «знакомые» способы преодоления стресса и их дополнение.

Далее в этом и последующих занятиях участников пошагово знакомят со способами работы со стрессом на всех трех уровнях и выбирают наиболее подходящие и эффективные именно для них.

Завершение 10-15 мин.

Индивидуальная рефлексия от каждого участника по кругу: как ему было на клубе? С чем уходит с клуба?

2.3. План занятия 2. «Антистресс-практики, работающие с мышлением и поведением»

Название этапа	Форма проведения	Время	Материалы
Актуализация занятия.	Беседа + игра в «крестики - нолики» + «мозговой штурм».	15	Коврики на каждого участника + ведущего.

Антистресс-практики, работающие с мышлением и поведением	Тренинг	70	Ноутбук, экран, презентация; раздаточный материал Приложения 2.
Домашнее задание	Самонаблюдение и ведение дневника «Антистресс».	5	Раздаточный материал Приложения 1.

Описание содержания этапов:

Проверка д/з – 5 мин.

В начале занятия ведущий опрашивает участников об опыте и результатах выполнения домашнего задания, отвечает на их вопросы. Если задание не выполнялось, то напоминает о том, что овладеть техниками саморегуляции и научить этому других возможно только в практике и что знание о стрессоустойчивости – это миф, пока оно не окажется в крови (в прямом и переносном смысле).

Вступление. Актуализация

Ведущий напоминает о модели работы с обучающимися по направлениям команд как концептуальной идее и структуре этого цикла занятий и подробнее останавливается на влиянии стресса на когнитивные функции.

В стрессе у людей снижается концентрация внимания, ухудшаются когнитивные процессы: ассоциативность, креативность, критичность мышления. В стрессовых ситуациях люди совершают больше ошибок, хуже ориентируются в пространстве.

Стэнфордский университет доказал: стресс может мешать строить планы, исходя из информации, хранящейся в памяти. То есть стресс препятствует использованию когнитивных систем, лежащих в основе памяти и целенаправленного поведения, которые позволяют решать проблемы быстрее и эффективнее. Сканирование мозга показало, что у людей, испытывающих стресс, было меньше возможностей активировать гиппокамп (центр памяти мозга). У них также отмечалась сниженная активность в сетях лобно-теменных долей головного мозга. Иными словами, в ситуации стресса люди «глупеют» и направляют все силы на физическое «выживание».

Для разминки предлагается решение задачи «Крестики и нолики».

Чертим заранее в перерыве квадрат 10 на 10 ячеек (квадратиков). Делим ребят на 2 команды. Они встают в колонну друг за другом. Даем впереди стоящим – одному синий, другому красный фломастеры. Инструкция: «Вам надо сыграть командами в крестики-нолики. Вы крестики, а вы нолики. Разговаривать нельзя, общаться жестами можно – вы же команда и понимаете друг друга с полувзгляда».

Объявляем, что за каждую заполненную крестиками или ноликами горизонталь, вертикаль или диагональ команда получает 1 балл. Начинают крестики – первый участник ставит крестик, передает фломастер второму, сам уходит назад. К флипчарту подходит участник из второй команды и ставит нолик, передает фломастер второму члену своей команды и уходит назад. И так происходит до тех пор, пока все поле не будет заполнено. Заполнение идет в полной тишине, по очереди, фломастеры передаются следующему участнику своей команды.

Обычно все заканчивается тем, что никто не выигрывает или выигрывает 1-2 балла 1 команда.

Обсуждение: что произошло? Почему? А как надо было действовать, чтобы выиграть?

Выиграть тут могут только обе команды – принять тактику сотрудничества, разделить поле на 2 части и заполнить свой кусок поля.

Но поскольку искусственно создана стрессовая ситуация соперничества, то каждая команда стремится выиграть так, чтобы другая команда проиграла – это и есть пример дисфункциональной рабочей коммуникации в стрессе по принципу «Бей и беги!».

Чтобы включить голову, договориться, важно слушать, слышать и понимать задачу, сохранять свое ресурсное состояние и искать решение в интересах команды.

Как раз для того, чтобы уметь самим справляться со стрессами, мы освоим следующие техники и упражнения для работы с мышлением и поведением «до», «во время» и «после» стресса.

Профилактика выгорания: «до», «во время» и «после» стресса – 30 мин.

Далее ведущий предлагает участникам провести «мозговой штурм» – вспомнить и поделиться своими способами борьбы со стрессом: «до», «во время» и «после», фиксируя их на доске или флипчарте. Затем показывает и рассказывает свой вариант.

На слайде 9 ведущий находит похожие варианты, уже предложенные участниками, и объясняет остальные способы. Пункты, выделенные жирным, будут продемонстрированы и проведены совместно с участниками в следующем занятии это цикла.

До стресса «Перезагрузка мыслей»

1-й шаг. Вы убеждены, что впереди вас ждет некая ситуация, чреватая неприятными переживаниями. Вы можете:

- либо «дрожать» в предчувствии;
- либо задать себе вопрос: «Что именно меня так пугает?», максимально конкретизировав свои опасения. Спросите себя: «А что действительно ужасного может произойти?» Вы заболете? Вам нечего

будет есть? Вы останетесь без крыши над головой? Тогда спросите себя, на основании чего вы пришли к такому выводу. Насколько эти мысли приближены к реальности? Или это только ваша фантазия?

2-й шаг. Задайте себе вопрос: «Что может произойти в самом худшем случае?»

Если появилось множество неопределенных, но крайне дискомфортных ощущений и предположений, вернитесь снова к первому шагу: именно в этом заключается следующий.

На уровне образов: представьте «Что я вижу в этой ситуации?» Например, «Меня пугает взгляд говорящего: серьезный, обвинительный. Или внешний вид: деловой, представительный!» Представили? Идем дальше.

На уровне звуков: спросите себя «Что я слышу?» Например, «Меня обвинили, оскорбили, указали на недостатки! Сказали такое, что теперь все – жизнь кончена, я пропал, я некомпетентный и т. д.». Услышали? Идем дальше.

На уровне ощущений: прочувствуйте «Что я чувствую в этой ситуации?» Например: «Краснею, бледнею, дрожу, покрываюсь потом, задыхаюсь, учащается/замедляется сердцебиение... падаю в обморок!» Прочувствовали? Ваши насыщенные ощущения – это необходимые критерии работы в этой технике. И вот теперь, если вы это прочувствовали действительно, по-настоящему, и вам стало дискомфортно, переходим к следующему шагу.

3-й шаг. Успокойтесь! Сделайте двухсекундный вдох, 2 -секундную паузу и 3-секундный выдох. Почувствуйте, вы живы, здоровы! И сердце бьется (хотя и быстрее), и все части тела на месте. Переходим к следующему шагу.

4-й шаг. После того как вы максимально конкретизировали негативный элемент грядущего события, разработайте один или несколько вариантов его нейтрализации или преодоления. Например, если суровый взгляд собеседника вас нервирует, заставляет отводить глаза или смотреть в пол, попробуйте смотреть ему не прямо в глаза, а на переносицу, это поможет вам собраться с мыслями. Напряжение перед авторитетным для вас лицом можно снять, представив этого человека в обычной повседневной жизни, выполняющим какое-то бытовое действие или увлеченного любимым занятием или хобби. Это снизит градус значимости предстоящего диалога и позволит вам управлять собой и своим поведением. Важно помнить, что в человеческом отношении мы все равны, и удерживать эту уважительную и равноправную позицию в диалоге.

Техника может показаться экстремальной по ощущениям. Но *«Ожидание страдания страшнее страдания»*, как сказал один из героев книги Пауло Коэльо *«Алхимик»*.

Теперь очень тщательно продумайте следующие вещи (можете записать ваши предположения):

- «Что же действительно и конкретно угрожает мне?»;
- «Насколько предполагаемое несовместимо с жизнью?»;
- «Как конкретно эту ситуацию можно нейтрализовать или преодолеть? (по собственному опыту или моделям других людей).

Эта техника полезна во многих жизненных ситуациях. Продумывать варианты, обладающие высокой вероятностью, в том числе и негативные, не значит отказываться от своих намерений. Четко обозначив в сознании ситуацию, вы обрели информацию. А «тот, в чьих руках информация, владеет миром», как гласит одна общеизвестная истина. И поэтому в ваших силах подготовить себя, продумать свои действия так, чтобы самого худшего не произошло. Техника эффективна:

- при подготовке к отчету;
- при подготовке к важным переговорам;
- при подготовке к экзаменам или выступлению;
- вообще в любой ситуации, мысли о которой вызывают у вас «дрожь в коленках», так как техника универсальна.

Во время стресса Техника «Что вижу – то пою!»

1. Переместите фокус внимания вовне, т. е. направьте его на внешние объекты, звуки, ощущения.
2. Перемещая внимание, перечислите все, что воспринимаете, по принципу «Что вижу – о том пою»:
 - Я вижу...
 - Я слышу...
 - Я ощущаю...

Иными словами, просто «отпустите» свое внимание, в режиме свободного полета созерцайте окружающий мир во всем его многообразии красок, форм, звуков, запахов и ощущений.

После стресса «Ресурсная подкачка»

1. Находясь в удобном положении и закрыв глаза, расслабьтесь. Дышите ровно и спокойно.
2. Ярко представьте себе пейзаж или ситуацию, которые связаны у вас с положительными эмоциями, ощущением психологического комфорта, например, прогулку по тенистому саду, тихую лесную поляну, купание в море, отдых на теплом песке пляжа и т. д. Другими словами, достаньте из «банка положительных воспоминаний» то, что действует на вас успокаивающим образом.

3. На этом фоне произносите любую выбранную вами фразу, которая характеризует аутогенную тренировку.

- «Я совершенно спокоен...» (Вспомните чувство приятного покоя, когда-либо вами испытанного).
- «Я уверен в себе» (Вспомните ситуацию, в которой чувствовали уверенность в себе, своих силах).
- «Все мои мышцы приятно расслаблены для отдыха» (Почувствуйте это расслабление, удобная поза будет способствовать этому).
- «Все мое тело полностью отдыхает» (Вспомните чувство приятного отдыха и расслабления, когда вы, например, лежите в теплой ванне).

Прием «Репродукция положительных эмоций» помогает обратиться к своим внутренним психоэнергетическим ресурсам для восстановления психологической «свежести», состояния «обновления».

Однако, чтобы использовать данные ресурсы, сначала нужно накопить в своей памяти как можно больше «ресурсных» сюжетных представлений, связанных с положительными эмоциями, ощущениями хорошего настроения, высокой работоспособности и комфорта. Поэтому заблаговременно сформируйте для себя личный «банк положительных эмоций», сюжетные образы ситуаций, соотносимые с яркими эмоциями и переживаниями радости, успеха, счастья и душевного благополучия. Бережно храните свои «сокровища» и почаще проверяйте, не потускнели ли они со временем.

Переопределения или перевод из «минуса» в «плюс»

Сначала ведущий демонстрирует слайд 5, где нет последнего столбца («позитивные, конструктивные мысли»), и предлагает участникам самим осуществить переопределение стрессовых ситуаций «коллективным разумом» – накидывая свои варианты. После этого ведущий демонстрирует слайд 6, и участники сверяются с предложенным вариантом (см. в таблице ниже).

Негативные, деструктивные мысли	«Волшебные вопросы»	Позитивные, конструктивные мысли
«Бесконечные стрессы – это ужасно!»	Как с другой точки зрения, по-новому я могу взглянуть на эту ситуацию?	«Стрессы – это аромат и вкус жизни!» (Г. Селье)
«Меня раздражают мои сокомандники!»	Как я могу позитивней относиться к этой ситуации?	«Мое раздражение – это проявление моей

Я не могу справиться со своим раздражением!»	Чему я могу научиться в этой ситуации?	активности и равнодушия! Если я захочу, то обучусь методикам разрешения конфликтов и саморегуляции!»
«От меня слишком много требуют... В таких-то условиях!»	К каким положительным последствиям это может привести?	«Окружающие верят в мои силы и возможности. Я буду гордиться собой, что справился (-лась)!»
«Моя учеба отнимает у меня слишком много сил!»	В чем действительно проблема? Каким может быть решение данной проблемы?	«Я могу реорганизовать себя (тайм-менеджмент) или развить способности к запоминанию и обучению».
«Это невозможно! Я не знаю, как это сделать...»	А при каких условиях это стало бы возможно? А если бы я знал (-а) решение (мог (-ла) поразмышлять)?	«При условии, что...» «Ну, возможно...»
- Боюсь не оправдать ожидания родителей/учителей расстроить их.	Какая будет их реакция, если оправдаешь ожидания родителей/учителей? - А какое желание скрыто за страхом? - Чего хочешь на самом деле?	Хочу, чтобы мной восхищались, хвалили, поддерживали.
- Не знаю, что выбрать, не могу выбрать профессию/ВУЗ и т.п.	- А если бы знал / мог ответить, или хотел бы поразмышлять, то как бы ответил? - А если бы поймал золотую рыбку и мог бы выбрать все, что хочешь сам, все что угодно, что бы выбрал?	- Ну может быть ...
<p>Упражнение «Да ... и ...» Помогает в тех, случаях, когда есть внешний критик или включается внутренний, который обесценивает все усилия и «загоняет в угол» своей критикой.</p>		

Цель: тренировка эмоционального присоединения к критикующему извне человеку, а также умения переводить из «минуса» в «плюс» и не заикливаться на негативе в контакте с собеседником.

Участникам предлагается поделиться на пары (можно по принципу ближнего соседа). Каждому для себя определить и написать список 3-5 качеств, которым он(а) не доволен (на) или хотел (-а) бы изменить. Затем передает список соседу (-ке) и просит ее (его) называть по очереди каждое слово с критикующим тоном. После того, как сосед назовет критическое качество, участник отвечает по формуле: «Да... и...» и называет качество в себе, которое ему нравится или способствует развитию предыдущего, а может, замещает его. Например, «Да, я болтлива, зато я легко завожу новые знакомства и у меня много друзей». Формула «Да ... И ...» может быть дополнена фразами перехода «зато, «с другой стороны», «вместе с тем» и т.п.

Домашнее задание – 5 мин.

Для внедрения полученных знаний и инструментов в ежедневную практику прошу вас вести «Дневник-антистресс» (см. Приложение 1).

Инструкция по заполнению: сразу после стрессовой ситуации сделайте несколько глубоких вдохов и длинных выдохов и найдите время для заполнения «Дневника-антистресс». Укажите в каждом столбце соответствующую информацию:

1. Дата и время.
2. Описание стрессовой ситуации.
3. Ваш субъективный уровень стресса или напряжения по шкале от 1 до 10, где 1 – слабо выражено (расслаблен), а 10 – очень сильно выражено (напряжен).
4. Укажите те техники и инструменты-антистресс, которые вы применили в этой ситуации (полный список техник и инструментов «до», «во время» и «после» стресса + приветствуется творческий поиск).
5. Укажите изменение уровня стресса или уровень вашего напряжения-расслабления от 1 до 10.

P.s. Количество замеров и практик-антистресс проведите столько, сколько, по вашему ощущению, нужно для стабилизации вашего состояния.

2.4. План занятия 3. «Антистресс-практики, работающие с телом и ощущениями: от головы до груди»

Название этапа	Форма проведения	Время	Материалы
Опрос участников по д/з и ответы на вопросы участников.	Беседа Мини-лекция	15	Коврики на каждого участника + ведущего.

Теория по работе с мышечным напряжением и блоками.			Ноутбук, экран, презентация; маркерная доска и маркеры 4 цв.; раздаточный материал Приложения 2.
Антистресс-практики, работающие с телом и ощущениями.	Тренинг	70	
Домашнее задание	Самонаблюдение и ведение дневника «Антистресс»	5	Раздаточный материал Приложения 1.

Описание содержания этапов:

Проверка д/з – 5 мин.

В начале занятия ведущий опрашивает участников об опыте и результатах выполнения домашнего задания, отвечает на их вопросы. Если задание не выполнялось, то напоминает о том, что овладеть техниками саморегуляции и научить этому других возможно только в практике и что знание о стрессоустойчивости – это миф, пока оно не окажется в крови (в прямом и переносном смысле).

Теория по работе с телесным напряжением и блоками – 10 мин.

Введение. Рассказ о мышечном панцире (В. Райх) как защите от физического и эмоционального напряжения при внешних воздействиях, позволяющей создать внутреннюю опору и костяк. Метафора аквалангиста 100 лет назад погружавшегося в морские глубины в «латах», чтобы они выдерживали давление воды (слайд 2).

Правила работы с мышечным напряжением – «панцирем» (слайд 3):

1. Добровольность и экологичность. При индивидуальной работе человек сам определяет степень, глубину и силу выполнения тех или иных упражнений.
2. Постепенность и аккуратность. Поскольку мышечный панцирь — это защита и опора психики, то резкое его «снятие» под давлением извне может навредить психическому состоянию и здоровью ребёнка.
3. Безопасность. Противопоказано: беременным, с риском отслоения сетчатки, большим хроническими заболеваниями в стадии обострения (!) и в остром психотическом состоянии. В остальных случаях, особенно в обучении саморегуляции подростка и под наблюдением психолога, безопасны и полезны.

Принцип работы с мышечным панцирем:

Создание и нагнетание «волны» мышечного напряжения, за которым, по принципу биологической обратной связи мозга и тела последуют разрядка и расслабление.

Смысл в том, чтобы выразить, «выдохнуть» и отпустить «застывшее» в теле напряжение любым доступным способом через телесные реакции: выдыхание, слезы, дрожь, звучание и т.п. Иными

словами, позволить телу жить своей жизнью и сбросить имеющееся напряжение подходящим ему способом.

Правила тренинга:

1. Конфиденциальность – личные высказывания (мысли, чувства и ощущения) и истории участников остаются внутри группы.
2. «Я-высказывания» – каждый участник говорит о себе: о своих ощущениях, чувствах и мыслях.
3. «Безоценочное принятие» – признание и принятие тех процессов и состояний, которые происходят у меня и других участников. Разрешение этому быть и предоставление этому процессу безопасного, поддерживающего пространства.
4. «Стоп» – каждый участник имеет право сказать «стоп» любому упражнению, высказыванию ведущего или другого участника. В этом случае участнику, воспользовавшемуся правилом «стоп», желательно (но не обязательно) объяснить свою позицию и отношение к произошедшему, чтобы группа знала и не допускала повторов ситуации в дальнейшем.
5. Группа может дополнить эти правилами своими.

Во время выполнения упражнений у участников может возникнуть сопротивление или пойти эмоции и чувства, которые они зажимали в теле – важно предупредить об этом феномене. Если участники захотят остановиться или откажутся выполнять упражнение, то ведущий может обратить на это внимание и спросить, что подумает о себе и об окружающих участник, если будет выполнять (продолжать) упражнение. Вполне вероятно, что участник выйдет на свои ограничивающие установки и убеждения по поводу проявления себя и своих эмоций и чувств. Неумение выразить свои эмоции и чувства приемлемым образом как раз и является прямой причиной стресса и телесного напряжения. Важно помочь участникам эти явления: ограничивающие установки – заблокированные эмоции – телесное напряжение и дезадаптивный стресс (дистресс).

Также во время выполнения всех телесных упражнений действует общее правило: в местах наибольшего напряжения или дискомфорта – замедляться и наблюдать телесные ощущения, искать способы выражения напряжения – через выдыхание, слезы, дрожь, звучание и т.п. Таким образом тело и психика избавляются от излишнего физического и эмоционального напряжения.

Большинство из описанных ниже упражнений могут выполняться как сидя, так и стоя, кроме специально указанных случаев, начиная с третьего упражнения «Встряхиваем руки» на блоке «Грудь, плечи, руки».

Методические пояснения при обучении данному тренингу педагогических работников.

Важно пояснить, что упражнения, с которыми далее познакомятся участники, будут выданы им в распечатанном виде и также будут доступны в электронном виде в методических разработках. Возможно, по

результатам обратной связи от участников – их комментариев и предложений – будут внесены изменения и дополнения в указанные упражнения.

Задача участников – посмотреть на данные упражнения с двух точек зрения:

- 1. «Участника», который применяет упражнения на себя, и дать обратную связь из этой роли.*
- 2. «Педагога-методиста», который будет обучать этим упражнениям детей как индивидуально, так в ходе групповых занятий.*

После каждого блока выделяется время на обратную связь, сначала от лица «участника», а затем вопросы или комментарии от лица «педагога-методиста».

Ведущий отвечает на вопросы участников по блоку теории, правил и принципов работы.

Антистресс-практики, работающие с телом и ощущениями

Практика самодиагностики – 5 мин.

Ведущий предлагает участникам оценить свои физические ощущения и эмоциональное состояние до упражнений на листе раздаточных материалов (Приложение 2). Просит отметить те зоны в теле, где участники больше всего чувствуют напряжение – можно сделать рисунок контура человека и отметить на нем те зоны, которые называют участники. Попросить понаблюдать за этими зонами в ходе занятия и дать обратную связь по изменениям в конце.

Все последующие упражнения демонстрируются и выполняются ведущим одновременно с участниками.

Практики, работающие с напряжением глаз

- 1. Упражнение «циферблат»**

Цель: диагностика мышечного напряжения

Инструкция: Участники очень медленно (в 2-3 раза медленнее секундной стрелки) вращают глазами по периферической границе своего зрения, мысленно отмечая, где ощущают напряжение, болезненные ощущения. В этих местах рекомендуется задержаться чуть дольше и «выразить» скопившееся там напряжение (через выдыхание, слезы, дрожь, звучание и т.п.). Упражнение выполняется как по часовой стрелке, так и против (в обе стороны).

Зоны, где обнаружили телесное напряжение, можно выделить на окружности на бумаге – получится диагностика в начале упражнений.

- 2. Упражнение «Вращение по осям»**

Цель: исследовать напряжение по осям и расслабить – выразить его.

Инструкция: Участники двигают глазами по осям «вверх-вниз» и «вниз-вверх», «влево-вправо» и «вправо-влево», а также по диагонали «слева-вниз –вправо-вверх и обратно» и «справа-вниз-влево-вверх и обратно». Структура та же: обнаружить напряжение, замедлиться и выразить его (через выдыхание, слезы, дрожь, звучание и т.п.).

3. Упражнение «Зажмурить-разжмурить»

Цель: создать в зоне вокруг глаз напряжение с последующим расслаблением

Инструкция: Участники с силой зажимают глаза и удерживают максимальное напряжение примерно 10-20 сек. (каждый индивидуально), затем широко их открывают и как бы «удивленно» смотрят на мир еще 10-20 сек. (каждый индивидуально). Экспрессивное выражение и кривляние приветствуется! Получаемое удовольствие от процесса – критерий качественного выполнения этого и последующего упражнения.

4. Упражнение «Стрелять взглядом»

Цель: напряжение-расслабление глаз + эмоциональное выражение

Инструкция: быстро закрывать и открывать глаза с стреляющим звуком «пюу-пюу-пюу». Сделать серию таких «выстрелов». Экспрессивное выражение и кривляние приветствуется! Также получаемое удовольствие от процесса – критерий качественного выполнения этого и последующих упражнений.

5. Упражнение «Циферблат 2»

Участники повторяют упражнение «циферблат» и смотрят на разницу, что изменилось в напряжении и расслаблении глаз в сравнении с первым опытом и рисунком.

Все участники дают личную обратную связь по данному блоку сначала как «участники», а затем как «педагоги-методисты».

Практики, работающие с напряжением челюсти и лица

1. Упражнение «Кулак в рот»

Цель: диагностика уровня напряжения мышц челюсти.

Инструкция: сжать кисть в кулак и попробовать её засунуть в рот: если кулак входит полностью, мышцы челюсти достаточно расслаблены; если только частично, то по следам от зубов определить, до какого уровня. В конце серии упражнений на челюстной блок можно будет сравнить результат и динамику.

Если упражнение не подходит по соображениям гигиены и эстетики (что, к слову, также является ограничивающей установкой, т.к. руки можно вымыть), то его можно заменить на самомассаж мышц и диагностику напряжения жевательных мышц челюсти – массетеров.

2. Упражнение «Агрессия зверя»

Цель: тренировка выражения невербальной агрессии в игровой форме.

Инструкция: оскалить зубы и порычать, как если бы вы были хищным зверем в опасности или в охоте. Получаемое удовольствие от процесса – критерий качественного выполнения этого и последующего упражнений.

3. Упражнение «Отвращение младенца»

Цель: тренировка выражения невербального отвращения в игровой форме.

Инструкция: изобразить всем лицом отвращение как у младенца, который не хочет что-то есть и срыгивает пищу. Также получаемое удовольствие от процесса – критерий качественного выполнения этого и последующих упражнений.

4. Упражнение «Губы младенца» + «Вращение губами» + «Уточка» + «Воздушный поцелуй»

Цель: снятие напряжения с мышц губ

Инструкция: изобразите губами сосательного движения младенца с проживанием и выражением эмоций, идущих в этом процессе. Следующее движение вращение губами по часовой и против часовой стрелки в поисках «мамы».

5. Упражнение «Уточка» + «Воздушный поцелуй»

Цель: снятие напряжения с мышц губ.

Инструкция: изобразите мимикой повзрослевшего малыша, когда он (она) изображает губами уточку. И совсем подростковый возраст, когда посылает воздушный поцелуй (как на фотографии для селфи).

6. Упражнение «Корчить рожи»

Цель: расслабление мышц лица и эмоциональная разрядка.

Тоже детская тема – корчить рожи разных зверей и дразнить окружающих с проживанием и выражением соответствующих эмоций. Обычно даёт сильную эмоциональную разрядку и расслабление мышц лица.

7. Упражнение «Шамкающий рот»

Цель: расслабление носогубной складки, нижней челюсти и подбородка + экспрессия ворчания и жалоб.

Изобразить «шамкающий» старушечий (стариковский) рот и с выражением поворчать и пожаловаться на то, что: «Раньше было хорошо, а теперь все плохо, а дальше будет еще хуже!» – всё в таком духе, что придет в голову.

8. Упражнение «Маска сна»

Цель: общее расслабление мышц лица.

Инструкция: представьте, что вы уснули – закройте глаза и понаблюдайте за своим лицом: насколько расслаблены лоб, глаза, щеки, рот, подбородок. Если чувствуете где-то остатки напряжения, попробуйте направить туда внимание и ещё чуть-чуть расслабить.

9. Упражнение «Кулак в рот – 2»

Цель: диагностика динамики расслабления челюсти.

Делается по той же инструкции, что и первое упражнение. Участники отмечают динамику и изменения.

Все участники по кругу дают личную обратную связь по данному блоку сначала как «участники», а затем как «педагоги-методисты».

Практики, работающие с напряжением шеи и горла

1. Упражнение «Поклон головы»

Цель: диагностика гибкости шеи.

Инструкция: склонить голову в шее и коснуться подбородком груди, чем ниже – тем гибче шея. Заметить пальцем до какого уровня опустился подбородок к груди.

2. Упражнение «Высвобождение шеи»

Цель: расслабление зажатых мышц шеи.

Инструкция: медленно совершать разминочные круговые движения головы. В тех местах, где в шее ощущается дискомфорт и напряжение, останавливаться и медленно выражать накопившееся напряжение (дыхание, голос и т.п.) до расслабления и разрядки.

3. Упражнение «Показать язык»

Цель: расслабление подъязычной мышцы.

Инструкция: показать и вытянуть как можно дальше язык с характерным звуком «м-м-м», как будто мы дразнимся. При появлении дискомфорта и ощущения напряжения у основания языка – поэкспериментировать со звуками («а-а-а», «о-о-о») и выдохом (быстро/медленно; сильно/слабо) для выражения зажатых эмоций.

4. Упражнение «Шипеть или кричать»

Цель: выражение зажатых в голосовых связках эмоций с «чистым» звуком.

Инструкция: для разминки можно начать с шипения и экспериментировать с шипящими согласными и силой выдоха – экспрессии «говорить на змеином языке», ощущая, как вибрируют голосовые связки.

Для продолжения – выбрать звук (например, «а-а-а»), набрать больше воздуха в грудь и вызвучать этот звук. Критериями качественно выполненного упражнения будет постоянство и чистота звучания. Слушающим со стороны также будет «слышна» выражаемая эмоция.

5. Упражнение «Растяжка шеи»

Цель: расслабить мышцы шеи и придать им гибкости и пластичности.

Инструкция: наклонив голову к шее, положить на затылок сложенные в замок кисти рук и, расслабив кисти рук на затылке, позволить шее плавно свисать вниз под собственным весом и весом кистей рук. При характерном натяжении мышц шеи экспериментировать с подходящим способом выражения на выдохе со звуком зажатых в мышцах эмоций. Длительность упражнения – порядка 5 минут для достижения заметного эффекта.

6. Диагностика «Поклон головы -2»

Цель: заметить динамику «было» и «стало».

Инструкция: исходное положение в завершении предыдущего упражнения. Медленно опустить кисти рук и пальцем замерить, до какого

уровня подбородок опустился к груди. Удерживая палец, очень медленно, буквально по миллиметру в секунду, разгибать шею позвонок за позвонком, поднимая голову вверх. Закончить упражнение с приподнятой головой на «обычном» уровне. Посмотреть, на каком уровне теперь палец, который отмерял «поклон головы», что изменилось в ощущениях?

Все участники дают личную обратную связь по данному блоку сначала как «участники», а затем как «педагоги-методисты».

Практики, работающие с напряжением в груди, плечах и руках

1. Упражнение «Диагностика плеч» + «Потягушки»

Цель: определить, насколько свободны плечи и руки.

Инструкция: Первая часть. Исходное положение – пальцы на плечи, выполняем знакомые круговые вращения в плечевом суставе в одну и другую стороны, но очень медленно для того, чтобы отследить, в каких местах скопилось мышечное напряжение и натяжение.

Вторая часть. Потягивания с вытягиванием рук в разные стороны. Также медленно, наблюдая, в каких местах существует мышечное напряжение и натяжение. По-прежнему, получаемое удовольствие от процесса – критерий качественного выполнения этого и последующего упражнения.

2. Упражнение «Заряжаем руки»

Цель: доведение напряжения в кистях до пика и последующего расслабления.

Инструкция: во-первых, соединяем ладони кистей в «молитвенном» жесте на уровне груди; во-вторых, свободно и легко дыша, постепенно создаем напряжение между руками давлением одной ладони на другую, выдерживаем порядка 40-60 сек. до появления характерной дрожи – выражаем телесное напряжение через голос и дыхание; в-третьих, по истечении 40-60 сек. разводим руки на расстояние порядка 10-15 см и постепенно сближаем снова – возможны изменения ощущений в ладонях и пространстве между ладоней.

3. Упражнение «Встряхивание кистей и рук»

Цель: расслабить руки и скинуть напряжение после предыдущего упражнения.

Инструкция: исходное положение стоя. Начинаем расслаблять руки, встряхивая их в кистях, затем в локтях, затем в плечах – когда руки болтаются, как плети, а туловище вращается «влево» и «вправо».

4. Упражнение «Дыхательный насос»

Цель: проработка мышц спины между лопатками, которые хронически сжимаются при сидячей работе за столом и компьютером, и вентиляция легких.

Инструкция: исходное положение стоя, колени присогнуты, кисти рук сжаты в кулаках и сведены вместе в районе живота. Представить мысленно ручной насос типа велосипедного (но раза в 3-4 больше), основание которого

стоит на земле, а поршень зажат в ладонях. Двигать руками вдоль туловища – на вдохе поднимая руки, а на выдохе опуская, достаточно интенсивно, в течение 40-60 сек. до достижения жара в мышцах между лопатками, в груди и трахеи. Вместе с дыханием и голосом как бы под давлением поршня насоса происходит освобождение легких и диафрагмы от мышечного напряжения. Если возникнет головокружение от гипервентиляции, то можно снизить интенсивность дыхания. Для эксперимента и под наблюдением можно продолжить интенсивно дышать, отмечая, какие эмоциональные, экспрессивные реакции будут происходить в продолжении упражнения. Общее правило: чем интенсивней дыхание, тем экспрессивней эмоциональный процесс выражения. Повторюсь, в этом случае важно и наблюдение взрослого со стороны.

5. Упражнение «Дыхание всеми руками»

Цель: сброс и выдыхание остаточных явлений от предыдущего упражнения для расслабления мышц всего плечевого пояса вплоть до диафрагмы.

Инструкция: исходное положение стоя, колени присогнуты, руки расслаблены и свисают вдоль плеч. На вдохе разводим руки в стороны, максимально расширяя грудную клетку и углубляя вдох. На выдохе сводим руки вместе перед собой, как будто выдыхаем через них – сопровождаем вдох и выдох характерным звуком и эмоциональным выражением сброса напряжения.

6. Упражнение «Сбросить груз с плеч»

Цель: сбрасывание напряжения с плеч с эмоциональной разрядкой.

Инструкция: исходное положение стоя, ноги чуть согнуты в коленях, руки сведены впереди вместе, шея со спиной наклонены вперед – поза, как будто человек собирается поднять тяжелый груз (сумку) с пола перед собой. Визуально представить некий груз «рюкзака», давящий на плечи – обязательства, задачи, ответственность и т.п., под давлением которого человек как бы нагибается вперед. На выдохе медленно разгибаться всем туловищем, поднимая кисти рук, расправляя плечи и сводя лопатки вместе – скинуть груз «рюкзака» со своих плеч. Эмоциональная экспрессия, сильный выдох и т.п. приветствуются – упражнения рекомендуется повторить 3-4 раза до наступления не только физического расслабления, но и эмоциональной разрядки – радости и удовольствия.

7. Упражнение «Рубка дров»

Цель: сбрасывание напряжения с плеч с эмоциональной разрядкой.

Инструкция: исходное положение стоя, ноги чуть согнуты в коленях, руки сведены впереди вместе, пальцы переплетены.

Руки поднимают над головой и со звуком опускают их перед собой вниз, имитируя удар топора.

Усиливают упражнение форсированный выдох и визуализация рубки дров.

Эмоциональная экспрессия, сильный выдох и т.п. приветствуются – упражнения рекомендуется повторить 8-10 раз до наступления не только физического расслабления, но и эмоциональной разрядки – радости и удовольствия.

8. Диагностика плеч-2 + «Потягушки»-2

Цель: заметить динамику «было» и «стало».

Инструкция: повторяем первое упражнение и отслеживаем разницу в плечах и руках – изменились ли ощущения: напряжение/расслабление, дискомфорт/комфорт.

В завершении каждый участник отслеживает свою динамику по шкалам (Приложение 2). Также, по кругу, участники дают свободную обратную связь по прошедшему занятию, своим изменениям и наблюдениям.

Домашнее задание – 5 мин.

Для внедрения полученных знаний и инструментов в ежедневную практику прошу вас вести «Дневник-антистресс» (см. Приложение 1).

Инструкция по заполнению: сразу после стрессовой ситуации сделайте несколько глубоких вдохов и длинных выдохов и найдите время для заполнения «Дневник- антистресс». Укажите в каждом столбце соответствующую информацию:

1. Дата и время.
2. Описание стрессовой ситуации.
3. Ваш субъективный уровень стресса или напряжения по шкале от 1 до 10, где 1 – слабо выражено (расслаблен), а 10 – очень сильно выражено (напряжен).
4. Укажите те техники и инструменты-антистресс, которые вы применили в этой ситуации (полный список техник и инструментов «до», «во время» и «после» стресса + приветствуется творческий поиск).
5. Определите степень изменения уровня стресса или уровень вашего напряжения-расслабления по шкале от 1 до 10.

P.S. Количество замеров и практик-антистресс проведите столько, сколько, по вашим ощущениям, нужно для стабилизации вашего состояния.

2.5. План занятия 4. «Антистресс-практики, работающие с телом и ощущениями: от диафрагмы до ног»

Название этапа	Форма проведения	Время	Материалы
----------------	------------------	-------	-----------

Опрос участников по д/з и ответы на вопросы участников.	Беседа Мини-лекция	15	Коврики на каждого участника + ведущего.
Антистресс-практики, работающие с телом и ощущениями	Тренинг	70	Ноутбук, экран, презентация; маркерная доска и маркеры 4 цв.; раздаточный материал Приложения 2.
Домашнее задание	Самонаблюдение и ведение дневника «Антистресс»	5	Раздаточный материал Приложения 1.

Описание содержания этапов:

Проверка д/з – 5 мин.

В начале занятия ведущий просит участников поделиться опытом и результатами выполнения домашнего задания, отвечает на их вопросы. Если задание не выполнялось, то напоминает о том, что овладеть техниками саморегуляции и научить этому других возможно только в практике и что знание о стрессоустойчивости – это миф, пока оно не окажется в крови (в прямом и переносном смысле).

Антистресс-практики, работающие с телом и ощущениями

Практика самодиагностики – 5 мин.

Ведущий предлагает участникам оценить свои физические ощущения и эмоциональное состояние до упражнений на листе раздаточных материалов (Приложение 2). Просит отметить те зоны в теле, где участники чувствуют наибольшее напряжение – для этого можно сделать рисунок контура человека (как на слайде 11) и отметить на нем зоны, которые называют участники. Попросить понаблюдать за этими зонами в ходе занятия и дать обратную связь по изменениям в конце.

Все последующие упражнения демонстрируются и выполняются ведущим одновременно с участниками.

Практики, работающие с диафрагмой

1. Упражнение «Массаж живота-1»

Цель: диагностика мышечного напряжения перед практиками, подготовка живота.

Инструкция: лягте на живот и мягкими «пальпирующими», давящими движениями прощупайте мышцы живота и пресса. При обнаружении напряжения или дискомфорта создайте легкую вибрацию, как бы «растрясывая» напряжение. После вибрации подержите ладонь на этом месте, фокусируя на нем внимание, «прогревая» и «дыша» через него, тем самым расслабляя эту область.

2. Упражнение «2 типа дыхания»

Цель: расслабление диафрагмы.

Инструкция:

1. Резко сокращая диафрагму, делайте короткие выдохи через широко открытый рот. Диафрагма, расслабляясь, приводит к вдоху. Вдох-выдох должен занять одну секунду. Примерно одна пятая секунды – резкий выдох, четыре пятых – плавный вдох.

2. Дышите животом: он должен как можно сильнее раздуться, а потом собраться и как бы прилипнуть к позвоночнику.

3. Упражнение «Дыхательный плуг»

Цель: растяжение диафрагмы.

Инструкция:

1. Лягте на спину. Делая выдох, поднимите туловище и постарайтесь схватить руками стопы ног. Задержите дыхание. Вернитесь в исходную позицию. Повторите.

2. Лягте на живот. Делая вдох, поднимите корпус и как можно дальше откиньте голову назад.

4. Упражнение «Дыхание 3 частями легких»

Цель: настроить физиологичное дыхание всеми отделами легких от грудной клетки до живота.

Инструкция: исследуются 3 фазы дыхания и их интеграция. Первый тип дыхания: исходное положение – одна рука на верхней части груди, другая на животе в районе пупка. Дышим верхней частью груди в свободном темпе, верхняя ладонь поднимается и опускается вслед за движениями грудной клетки, а нижняя не движется – таким образом «продыхиваются» верхушки легких. Второй тип: исходное положение – руки на ребрах. Дыхание «в стороны»: «раздуваем» легкие по горизонтали так, чтобы ладони поднимались вслед за ребрами. Третий тип: исходное положение – одна рука лежит на верхней части груди, другая – на животе. Дышим только низом живота так, чтобы не двигалась рука на груди. Четвертый тип – фаза интеграции всех «3 этажей» дыхания – верхушек, середины и «низа» легких (диафрагмы). Создаем дыхательную волну всем туловищем.

Практики, работающие с животом

5. Упражнение «Дыхание животом»

Цель: ощутить весь путь дыхания и синхронизировать его с движениями тела (целостное дыхание).

Лягте на пол, подстелив коврик или одеяло. Согните колени. Поставьте ноги на расстоянии около 45 сантиметров, стопы слегка развернуты в стороны. Запрокиньте голову назад, чтобы горло расширилось, но при этом вам должно быть комфортно. Положите обе кисти на живот в области лобка, чтобы чувствовать движение брюшной полости. В течение минуты спокойно дышите открытым ртом, задействуя живот.

- Почувствовали ли вы, как живот поднимался с каждым вдохом и опускался с каждым выдохом?
- Грудь двигалась в гармонии с брюшной полостью или она была ригидна? Позвольте ей следовать за движениями живота.
- Почувствовали ли вы некоторую жесткость в горле, нечто плотное?

6. Упражнение «Боевой живот»

Цель: растяжение мышц живота.

Инструкция: надуйте живот, словно воздушный шар. «Бейте» стенку животом, отталкиваясь от нее, напрягая при этом мышцы пресса. Веселье и удовольствие – верные признаки того, что вы выполняете упражнение правильно.

7. Упражнение «Гибкие животные»

Цель: развитие гибкости и подвижности позвоночного столба.

Инструкция: встаньте на четвереньки и изображайте разные кошачьи движения. Затем представьте, что вы змея, и попробуйте передвигаться по полу подобно беспозвоночному. Также можете представить и изобразить третье животное, которое ассоциируется у вас с гибкостью позвоночника. Игривость, гибкость и творчество приветствуются.

8. Повторите упражнение «Массаж живота», отследите разницу в сравнении предыдущим состоянием:

Как изменились ощущения, чувствуете ли вы напряжение или расслабление?

Обратите внимание, как изменилось дыхание?

Каким «этажом» легких вы сейчас преимущественно дышите?

Практики, работающие с тазом и ногами

1. Упражнение «Опора на себя-1»

Цель: диагностика устойчивости стоп и распределения веса.

Инструкция: если есть обувь, которую вы давно носите, то по истертым краям/частям подошвы можно увидеть, как вы распределяете вес на стопу. Также можно выполнить следующее упражнение. Встаньте

босиком на пол, ноги на ширине плеч, колени «мягкие» и приспущенные. Запомните изначальное ощущение в стопах. Затем, «приклеив» всю стопу от пятки до носка к полу, плавно и медленно наклоняйтесь всем корпусом вперед и назад, влево-вправо, по часовой и против часовой стрелки. Внимательно следите за ощущениями в стопах.

2. Упражнение «Лягающаяся лошадь»

Цель: разрядка напряжения в тазу.

Инструкция: встаньте на четвереньки и изобразите лошадь, лягающуюся задними копытами по очереди. Важно добавлять в движение удары такой силы, как будто вы лягаете своего врага, надоевшего и раздражающего вас человека или ситуацию, от которой вы хотите отделаться. Крики, возгласы и экспрессия приветствуются.

3. Упражнение «Велосипедик»

Цель: расслабление после нагрузки и эмоциональная разрядка.

Инструкция: лягте на спину и делайте «велосипедик» в воздухе; смех, веселье, радость и проживание детских воспоминаний приветствуются.

4. Упражнение «Удары ногами»

Цель: исследовать спонтанность и синхронизацию движений от ног до головы.

Лягте на мат или плотный матрас. Вытяните ноги. Расслабьте их, колени должны быть распрямлены, но не напряжены. Начинать поочередно поднимать ноги и ударять ими по мату или кушетке. Лодыжки не напрягать, удар наносится пяткой и икрой ноги. Первые удары должны быть довольно легкими, но постепенно их сила и темп возрастают. В конце опыта, придерживаясь руками за края мата или кушетки, следует наносить удары ногами как можно сильнее и быстрее. По желанию можно добавить крики: «Нет!», «Не хочу!», «Не буду!» и т.п.

- Этот опыт напоминает щелчки кнута. Если тело координировано, то голова будет покачиваться с каждым ударом. Если вам страшно потерять голову, «отпустив себя», то движения будут механистичными.

- Как вы остановились: резко или постепенно? Внезапная остановка напоминает судорожный поворот тормозного рычага и говорит о страхе естественного хода движений.

- Возможно, колени были согнуты так, что удары совершались, только пятками? Это указывает на чрезмерное напряжение в мышцах тыльной стороны ног.

- Конечно, к концу упражнения дыхание сбилось, ведь оно выражало гнев. Возможно, вы испытали панику, сбившись с дыхания? Может быть, закружилась голова? И паника, и головокружение пройдут, если восстановить дыхание.

5. Упражнение «В падении»

Цель: дать нагрузку и натяжение на каждую из ног для их последующего расслабления.

Инструкция: одна нога выдвигается вперед, колено сгибается довольно сильно, и вес тела полностью перемещается на эту ногу.

Другая нога отрывается от земли. Корпус наклоняется вперед так, чтобы руки, едва прикасаясь к полу, помогали сохранить равновесие. Таз отведен назад.

Это упражнение следует выполнять, предварительно подстелив под колено что-нибудь мягкое или упругое, чтобы вы могли без опаски опуститься или даже упасть на эту подстилку, когда натяжение связок станет слишком сильным.

Повторите опыт, постояв на другой ноге и снова опустившись на подстилку, когда боль станет слишком сильной.

Повторите упражнение еще раз.

Вернитесь в базовую ориентирующую позицию.

6. Диагностика «Опора на себя-2»

Снова встаньте на стопы, как в упражнении «Опора на себя» и обратите внимание:

Как изменились ощущения в стопах?

Насколько устойчиво вы сейчас стоите на своих ногах?

Какие чувства вы сейчас испытываете, стоя на собственных ногах?

Простые экспресс-практики для работы со всем телом (слайд 18)

Упражнение «Боди джаз»

Цель: интеграция всего тела и расслабление основных групп мышц.

Инструкция: стоя в кругу, участники под музыку танцуют вместе с ведущим. Поочередно двигаются различные зоны тела (по 30 секунд на каждую): начинается танец головой, потом шеей, затем подключаются грудная клетка, руки, живот, бедра, голени, ступни. В завершении танцует все тело в свободной импровизации. Получаемое удовольствие от процесса – критерий качественного выполнения этого упражнения.

Упражнение «Арка», или «дуга»

Цель: вызывание дрожи в ситуации стресса и напряжения, волнами расслабляющей всё тело от макушки до пяток.

Инструкция: встаньте, расставив стопы на расстояние около 50 сантиметров, слегка развернув мыски ног вовнутрь.

Теперь упритесь кулаками в поясницу так, чтобы костяшки больших пальцев были развернуты вверх.

Не отрывая пяток от пола, согните оба колена, насколько можете.

Прогнитесь назад, оставив кулаки на пояснице. Обязательно следите за тем, чтобы вес оставался смещенным вперед и приходился на передние части стоп.

Дышите глубоко, задействуя живот.

- Не чувствуете ли вы некоторой «натянутости» в пояснице? Если да, то это означает, что в этой части тела существует весьма значительное напряжение.

- Ощущается ли боль или напряжение в основаниях бедер или в районе колен? Если ноги расслаблены, вы не почувствуете натянутости нигде, кроме лодыжек и стоп, которые удерживают вес тела.

Упражнение «Коврик»

Цель: заземление и расслабление всего тела.

Инструкция: встаньте, расставив стопы на расстоянии около 25 сантиметров и развернув мыски вовнутрь так, чтобы слегка потянулись ягодичные мышцы. Наклонитесь вперед и коснитесь пола пальцами обеих рук. Колени слегка присогнуты. Вес тела должен приходиться на стопы, не переносите его на руки.

Расслабьте шею, насколько это возможно, дайте голове свободно повиснуть.

Дышите ртом свободно и глубоко. Внимательно следите за дыханием. На время проведения опыта забудьте о дыхании через нос.

Позвольте весу тела «перетечь» вперед так, чтобы он пришелся на передние части стоп. Пятки могут совсем немного отрываться от пола.

Осторожно распрямляйте ноги, пока не натянутся подколенные сухожилия. Ноги, однако, не должны выпрямиться полностью, но и не должны быть заблокированы.

Удерживайте эту позицию около минуты.

- Вы дышите свободно или что-то мешает вашему дыханию? Если дыхание сдерживается, вибрации не возникнет.

- Чувствуете ли вы вибрационную активность в ногах? Если нет, то попробуйте слегка присогнуть колени, а затем распрямить их, приняв исходную позицию. Повторяйте это действие, чтобы мышцы ног смогли расслабиться.

- Каков характер вибраций? Слабые они или сильные, равномерные или порывистые? В некоторых случаях люди буквально подпрыгивают, не в силах сдержать сброс напряжения.

В завершении упражнений участники отслеживают свою динамику по шкалам (Приложение 2). Также каждый участник дает свободную обратную связь по прошедшему занятию, своим изменениям и наблюдениям.

Домашнее задание – 5 мин.

Для внедрения полученных знаний и инструментов в ежедневную практику прошу вас вести «Дневник-антистресс» (см. Приложение 1).

Инструкция по заполнению: сразу после стрессовой ситуации сделайте несколько глубоких вдохов и длинных выдохов и найдите время для заполнения «Дневника-антистресс». Укажите в каждом столбце соответствующую информацию:

1. Дата и время.
2. Описание стрессовой ситуации.
3. Ваш субъективный уровень стресса или напряжения по шкале от 1 до 10, где 1 – слабо выражено (расслаблен), а 10 – очень сильно выражено (напряжен).

4. Укажите те техники и инструменты-антистресс, которые вы применили в этой ситуации (полный список техник и инструментов «до», «во время» и «после» стресса + приветствуется творческий поиск).

5. Укажите изменение уровня стресса или уровень вашего напряжения-расслабления по шкале от 1 до 10.

P.S. Количество замеров и практик-антистресс проведите столько, сколько, по ощущению, нужно для стабилизации вашего состояния.

2.6. План занятия 5. «Антистресс-практики, работающие с эмоциями и чувствами»

Название этапа	Форма проведения	Время	Материалы
Опрос участников по д/з и ответы на вопросы участников. Актуализация. Опрос участников на тему эволюционного смысла эмоций.	Беседа «Мозговой штурм»	15	Ноутбук, экран, презентация; маркерная доска и маркеры 4 цв.; раздаточный материал Приложения 2.
Антистресс-практики, работающие с эмоциями и чувствами.	Тренинг	55	
Рефлексия: «Кто? Что? Как?» готов показать и обучить других на мастер-классе на фестивале клубов.	«Мозговой штурм»	20	Фиксация предложений на доске /флипчарте.

Описание содержания этапов:

Проверка д/з – 5 мин.

В начале занятия ведущий просит участников поделиться опытом и результатами выполнения домашнего задания, отвечает на их вопросы. Если задание не выполнялось, то напоминает о том, что овладеть техниками саморегуляции и научить этому других возможно только в практике и что

знание о стрессоустойчивости – это миф, пока оно не окажется в крови (в прямом и переносном смысле).

Практика самодиагностики – 5 мин.

Ведущий предлагает участникам оценить свои физические ощущения и эмоциональное состояние до упражнений на листе раздаточных материалов (Приложение 2). Просит отметить те зоны в теле, где участники чувствуют наибольшее напряжение – для фиксации обратной связи можно сделать рисунок контура человека (как на слайде 11) и отметить на нем зоны, которые называют участники. Ведущий просит понаблюдать за этими зонами в ходе занятия и дать обратную связь по изменениям в конце.

Эволюционный смысл эмоций – 10 мин.

Ведущий предлагает участникам задуматься об эволюционном смысле эмоций и предположить в формате «мозгового штурма», зачем они нужны и чем важны. Это задание помогает вовлечь аудиторию и развить эмоциональный интеллект (умение узнавать и понимать смысл эмоций и стоящих за ними желаний).

Базовые эмоции:

- страх;
- гнев;
- отвращение, стыд, презрение;
- грусть, печаль;
- радость, счастье;
- интерес, удивление;
- симпатия, нежность;
- признание, восхищение.

В ходе обсуждения, когда участники дают свои пояснения, ведущий делится информацией и дополняет ответы следующей мини-лекцией.

Эмоции и чувства являются реакцией живого организма на изменения внешней и внутренней среды. Их можно разделить на две основные группы — защитные эмоциональные реакции и эмоциональные реакции, связанные с продолжением рода.

Эмоции могут различаться по интенсивности и частоте проявлений. Но все люди чувствуют их одинаково. И каждый человек испытывает состояния, которые формируются из нескольких эмоций.

Страх возникает при обнаружении опасности. Это первичная и самая мощная программа человека. Страх является древней программой и необходим для того, чтобы выжить, для безопасности и самозащиты, хотя сейчас большинство наших сигналов-опасений абсолютно бессмысленны.

Отвращение – для отдаления и отвержения с минимальным прикосновением.

Функция этой эмоции – отличать то, что для нас вредно, от того, что для нас полезно. Отвращение – это своего рода предупреждающий сигнал об

избытке, когда чего-то слишком много. При отвращении можно физически испытывать тошноту, которую человек сдерживает, поджимая губы, пальцы растопырены и подняты, как будто «вляпался» во что-то липкое, вязкое.

Злость – эмоция для изменения ситуации, либо для дистанцирования.

Брови сведены и опущены, кожа лба стянута, образуя на переносице небольшое утолщение. У человека могут выступить глубокие вертикальные морщины между бровями. Сжатые губы.

Эта эмоция очень ресурсная и полезная, хотя часто ее ошибочно считают вредной.

Злость связана с достижением цели и снимается при помощи физических действий. Например, ее можно преобразовать в поступки, предпринять шаги по достижению цели. Но при бездействии эта энергия будет направлена внутрь, разрушать человека и приводить к психосоматическим расстройствам. Поэтому важно выражать злость, преобразовать вовне. В ситуациях, когда нарушаются личные границы и человек вынужден защищать себя, эмоция злости мобилизует энергию, помогая ему отстаивать свои права.

Печаль помогает завершению отношений, созданию новой целостности организма и восстановлению границ.

Внутренние кончики бровей приподняты и сведены к переносице, поперечные морщины на лбу, суженные глаза и опущенные уголки рта.

Эта эмоция связана с прошлым, так как человек печалится тогда, когда утрачивает что-то очень значимое для себя. Печаль — это адекватная реакция на определенные события жизни, она помогает пережить потерю, и переживает ее каждый человек.

В печали невозможно улучшить свое финансовое положение или добиваться целей. Потому что нет энергии для движения вперед, все направлено в прошлое.

Но из эмоции печали можно провалиться в «выученную беспомощность». Ведь если мы раз за разом терпим неудачу, то можем отказаться пробовать дальше. Когда мы думаем, «для чего пробовать, если все равно ничего не получится», это может стать начальной точкой депрессии, в которой автоматически опускаются руки.

Функция печали – восстановиться. И важно давать себе время, чтобы осознанно печалиться. Помогают в этом процессе пребывание на природе, расслабление.

Радость – эмоция, связанная с возможностью удовлетворить актуальную потребность.

Улыбка – скуловые мышцы сокращаются, оттягиваются и немного приподнимают уголки рта, мышцы вокруг глаз сокращены.

Когда мы испытываем радость, наше тело и разум находятся в расслабленном состоянии, что позволяет восстанавливать энергию.

Эмоция радости выступает движущей силой. Если внутри достаточно драйва и кайфа, люди их чувствуют. Мозг так устроен, что чем больше

дофамина он выделит на цель, то есть чем ярче нарисованные в уме картинки, тем больше шансов, что вы эту цель достигнете. Цели достигаете не вы, а ваш мозг посредством тела. Если мы поможем ему понять, откуда он может получить то, чего жаждет, мозг выстроит и сгенерирует правильную цепочку событий. Необходимо создать зрительный образ желаемой реальности, чтобы мозг изобрел способ, как эту реальность создать.

Удивление – эмоция, возникающая на неожиданные обстоятельства. Удивление может переходить в интерес.

Поднятые брови, расширенные, округленные глаза, открытый рот.

Мы так устроены, что информация, которая нас чем-то удивила, предпочтительнее той, которая обрадовала. Эмоция удивления помогает нам развиваться. Чем больше мы удивляемся, тем выше продолжительность жизни. Чаще удивляйтесь и будете выглядеть моложе!

Далее ведущий делает вывод о том, что все эмоции нужны и важны, а способность осознавать и замечать свои эмоции и других людей, умение их выражать в контакте и реализовывать в действии и есть основа эмоционального интеллекта и отличная профилактика эмоционального выгорания.

Иными словами, если человек способен осознавать свои и эмоции и стоящие за ними желания, а также умеет их выражать и реализовывать, то эмоциональное выгорание ему не грозит по определению, наоборот – его жизнь становится наполненной и яркой!

Поэтому развитие эмоционального интеллекта у обучающихся – это необходимое условие профилактики выгорания и борьбы со стрессом.

Упражнения, работающие с эмоциями и чувствами – 55 мин.

Упражнение «Танец чувств» – 15 мин.

Цель: разминка и переход от языка ощущений и движений (прежние темы) на язык чувств.

Под соответствующую музыку участники в движении выражают определенные эмоции:

ПЕЧАЛЬ – РАДОСТЬ
ГНЕВ – СИМПАТИЯ
СТРАХ – ИНТЕРЕС

На каждую эмоцию подобрана соответствующая музыка.

В завершении участники по кругу дают обратную связь: с какими эмоциями им было легко контактировать и выражать их, а с какими сложно, что они испытали при этом. Иными словами, какая эмоция стоит на пути и блокирует выражение других эмоций.

Упражнение «Ромашка признаний» – 25 мин.

Цель: развитие эмоционального интеллекта в контакте = создание эмоциональной близости + обратная связь участнику из «Я-высказываний».

Инструкция: участники выстраиваются в «ромашку»: внутренний и внешний круги лицом к лицу (если количество участников нечетное, то ведущий также может участвовать в упражнении. Главное – успевать следить за инструкцией и временем).

Сначала человек из наружного круга говорит человеку из внутреннего в течение одной минуты слова на признание и выражение эмоций, затем в обратную сторону – говорит второй участник, продолжая формулу 1 ниже. Через 2 минуты, когда закончится упражнение, человек из внешнего круга смещается ровно на одного участника по кругу по часовой стрелке, и упражнение повторяется. Так смещение происходит до тех пор, пока все участники внутреннего и внешнего круга не выполнят упражнение. После этого начинается второй круг, в котором участник из внутреннего круга начинает первым говорить слова на признание и выражение эмоций, продолжая формулу 2 ниже, также в течение 1 минуты. Повторяется новый цикл упражнения по формуле 2 до выполнения упражнения всеми участникам во внутреннем и внешнем кругах.

Формулы признаний и выражения эмоций:

1. Комплемент внешности и/или человеческим качествам

«Я вижу в тебе... Я ценю в тебе ...».

2. Свои ощущения рядом с человеком и эмоции по отношению к человеку:

«Рядом с тобой я ощущаю себя... Я чувствую по отношению к тебе...»

В завершении упражнения ведущий собирает у участников обратную связь по форме «свободного микрофона»: описание своего состояния в процессе выполнения упражнения.

Упражнение на поддержку (5П) (слайд 23) – 15 мин.

Цель: развить умение давать и получать поддержку, создавать глубокую эмоциональную связь.

Инструкция: ведущий показывает слайд с формулой 5П и предлагает участникам в свободном режиме подойти друг к другу и в парах выполнить это упражнение по речевой формуле в обе стороны.

Речевая формула 5 П

1. Поприветствовать:

- Привет, Я (Имя)!

- Привет, Я (Имя)!

2. Поддержать:

«Я хочу тебя поддержать...»

3. Пожелать:

«Я хочу тебе пожелать...»

4. Поблагодарить:

«Благодарю тебя за...!»

5. Попрощаться:

«Пока, (Имя)!»

В завершении каждый участник отслеживает свою динамику по шкалам (Приложение 2). Также, по кругу, каждый участник дает свободную обратную связь по прошедшему занятию, своим изменениям и наблюдениям.

Методический «мозговой штурм»: Кто? Что? Как? хочет показать на мастер-классе на фестивале – 20 мин.

Рефлексия в форме «мозгового штурма»: Кто? Что? и в каких форматах участники могут показать полученные в этом цикле знания и умения, а главное, как могут научить этому обучающихся?

Ведущий фиксирует идеи на доске или флипчарте, обсуждает с участниками возможные варианты проведения мастер-класса для демонстрации другим детям антистресс-практик саморегуляции.

Рефлексия в завершении: участники по форме «свободного микрофона» делятся тем, какие эмоции и ощущения вызвали у них упражнения этого курса, что открыли в себе и в окружающих и что уносят с собой.

Д/З

Подготовка своего фрагмента мастер-класса для фестиваля клубов.

Заключение

В данной квалификационной работе я адаптировал принципы и методы ТОП к психолого-педагогическому сопровождению подростков. Я опирался на знания и умения из курса «Консультирование в ТОП» и свой опыт последних трех лет активной работы с подростками и их семьями.

Основываясь на данных российских и зарубежных исследований, я показал, что практики ТОП (вегетотерапия В. Райха, биоэнергетический анализ А. Лоуэна и танцевально-двигательная терапия) безопасны и эффективны в работе с детьми и подростками. Результаты данного обзора и его выводы были представлены мной на «XIV Всероссийской научно-практической конференции с международным участием (18-19 июня 2020 в г. Перми) и опубликованы в соответствующей авторской статье⁹.

Я показал особенности и дал рекомендации по применению принципов и методов ТОП в работе с подростками как в индивидуальном, так и в групповом формате во втором параграфе второй главы.

Для индивидуального формата (консультаций) дал рекомендации по применению:

- типологии, стратегий, тактики и примеров «вращения зрелости» запроса подростков (в таблице) в консультировании;
- 5-шаговой модели консультирования в работе с подростками;
- особенностей РЭТ системы в работе с детьми и подростками.

Также поделился наблюдениями, как обучение этим знаниям в 4-частной модели с применением практикумов, личных консультаций и педагогических супервизий повышает эффективность молодых педагогов (кураторов).

Для группового формата указал особенности тренинга «Антистресс-практики», опирающегося на принципы и методы ТОП:

- идеи вегетотерапии В. Райха (мышечный панцирь и «оргазмическая кривая») как методологические основания;
- телесные эксперименты из биоэнергетического анализа А. Лоуэна, рассматриваемые как практики самопомощи для индивидуального применения;
- элементы танцевально-двигательной терапии для группового взаимодействия и исследования связи эмоции и движения.

Также даны практические рекомендации по проведению тренинга с подростками:

- Как использовать модель личности в ТОП, двигаясь по уровням от «периферии» («маски») к «центру» («ядру»), и где возможно обучение техникам саморегуляции на уровнях «поведение», «ощущения» и «эмоции» для достижения целостности личности.
- Как использовать РЭТ систему для установления первоначального контакта, а затем компенсации «дефицитов» у детей с разными типами одаренности в образовательном центре «Сириус»:

⁹ Антонов А.В. Вклад телесно-ориентированной психотерапии в лечение психосоматических расстройств // Будущее клинической психологии – 2020 [Электронный ресурс] Пермь, 2020. – Вып. 14. С. 9-17. Режим доступа: <http://www.psu.ru/files/docs/science/books/sborniki/budusheeklinicheskoy-psihologii-2020.pdf>

интеллектуальной («разум»), творческой («эмоции»), спортивной («тело»).

- Как помочь подросткам в наблюдении за своим состоянием через шкалирование телесных ощущений и эмоций, а также ведении дневника наблюдений «Антистресс-практик» для переноса умений из обучения в повседневную практику (авторские методики).

Для упрощения внедрения в практику принципов и методов ТОП во второй главе я подробно описал каждое из 5 занятий тренинга, детально прописал упражнения ТОП с указанием цели и инструкции для его проведения, а также оговорил вариации по формам проведения, в зависимости от особенностей группы, разместив приложения (раздаточный материал для участников). Некоторые упражнения (например, «Танец эмоций») являются авторскими, другие специально адаптированы для данного тренинга.

Тренинг «Антистресс-практики» получил широкое распространение и признание как среди детей, так и врачей и педагогов в образовательном центре «Сириус». Я также делился этим опытом с педагогами региональных центров, работающих по модели «Сириуса» по всей России на Межрегиональной конференции в октябре 2022 г. и получил от коллег много живого интереса к этой программе.

В завершении я хочу указать ограничения и перспективы развития данной работы:

1. Расширение опыта применения ТОП не только на одаренных подростках (11-17 лет в образовательном центре «Сириус»), но и на школьниках младшего возраста и дошкольниках. Особенно перспективным мне видится применение ТОП в работе с детьми с ограниченными возможностями здоровья (ОВЗ).
2. Психологическое просвещение родителей. Особенно перспективным я вижу проведение телесных тренингов и интенсивов для детей и родителей, на которых они смогут расширить представление друг о друге, обучатся новым способам взаимодействия и улучшат свои отношения и качество жизни.
3. Внедрение в широкую практику подготовки и непрерывного повышения квалификации педагогических работников элементов 4-частной модели обучения (в особенности личных консультаций и педагогических супервизий) для профилактики их эмоционального выгорания и постоянного повышения профессионального уровня.

Список литературы

1. Енин К.А. Психофизиологические подходы к оценке эффективности программы комплексной психологической коррекции на основе телесно-ориентированной психотерапии. / К.А. Енин, В.В. Матвеева, В.О. Никольский // Вестник новых медицинских технологий Т. 22, № 3, 2015. С. 143-147. URL: <https://cyberleninka.ru/article/n/psihofiziologicheskie-podhody-k-otsenke-effektivnosti-programmy-kompleksnoy-psihologicheskoy-korreksii-na-osnove> (Дата обращения 19.06.2020).
2. Матвеева В.В., Енин К.А. Применение методики телесно-ориентированной психотерапии в процессе оптимизации функциональных резервов организма у лиц опасных профессий // Здоровье. Медицинская экология. Наука. 2015. №1(59). С. 21-23. URL: <https://yadi.sk/i/j76YYf7vciVGS> (Дата обращения 19.06.2020).
3. Матвеева, В.В. Психофизиологические подходы к оценке эффективности комплекса телесно-ориентированной психотерапии у лиц опасных профессий / В.В. Матвеева, К.А. Енин // Здоровье и образование в XXI веке, Т. 16, № 4, 2014. С. 193-196. URL: <https://cyberleninka.ru/article/n/psihofiziologicheskie-podhody-k-otsenke-effektivnosti-kompleksa-telesno-orientirovannoy-psihoterapii-u-lits-opasnyh-professiy> (Дата обращения 19.06.2020).
4. Оганесян Н. Ю. Танцевальная терапия в реабилитации психотических расстройств: автореферат дис. ... канд. психол. наук: 19.00.04 - СПб, 2005. - 20 с. URL: <http://www.dslib.net/med-psixologia/tancevalnaja-terapija-v-reabilitacii-psihoticheskikh-rasstrojstv.html> (Дата обращения 19.06.2020).
5. Сандомирский М.Е. Интегративная концепция психосоматических расстройств. — Автореферат дисс... доктора психологических наук. — Ярославль: МАПН, 2016а. — 51 с. URL: https://www.koob.ru/sandomirskij/sandomirskij_zashita_ot_stressa (Дата обращения 19.06.2020).
6. Смолова В. П. Телесно-ориентированная психотерапия психосоматических заболеваний сердечно-сосудистого профиля в условиях военного санатория: автореферат дис. ... канд. мед. наук : 14.00.18 / Воен.-мед. акад.- СПб, 2000. - 23 с. URL: <http://www.dslib.net/psixiatria/telesno-orientirovannaja-psihoterapija-psihosomaticeskikh-zabolevanij-serdechno.html> (Дата обращения 19.06.2020).

7. Старкова А. В. Телесно-ориентированная терапия как метод профилактики синдрома «эмоционального выгорания» у педагогов коррекционных образовательных учреждений / А. В. Старкова // Будущее клинической психологии – 2017: материалы XI Всерос. науч.-практ. конф. с междунар. участием (27–28 апреля 2017 г.). — Пермь: ПГНИУ, 2017. — Вып. 11. — С. 93-100. URL: http://elar.urfu.ru/bitstream/10995/54223/1/s-978-5-7944-2965-7_2017.pdf (Дата обращения 19.06.2020).
8. Суханова Н. С. Опыт применения телесно-ориентированной психотерапии при лечении артериальной гипертонии у профессиональной группы моряков / Н. С. Суханова, Е. В. Казакевич // Экология человека. - 2006. - N 3. - С. 44-46. URL: <https://cyberleninka.ru/article/n/opyt-primeneniya-telesno-orientirovannoy-psihoterapii-pri-lechenii-arterialnoy-gipertonii-u-professionalnoy-gruppy-moryakov> (Дата обращения 19.06.2020).
9. Суханова Н.С. Клинико-психологическая характеристика моряков, больных гипертонической болезнью при обучении в школе пациентов с использованием телесно-ориентированной психотерапии: автореф. дис. ... канд. мед. н.: 14.00.05, 19.00.02. Сев. гос. мед. ун-т: Архангельск, 2008. – 23 с. URL: <http://www.dslib.net/kardiologia/kliniko-psihologicheskaja-harakteristika-morjakov-bolnyh-gipertonicheskoy-boleznju.html> (Дата обращения 19.06.2020).
10. Тарасов С.В. Некоторые особенности использования телесно-ориентированной терапии и холотропного дыхания в терапии пограничных расстройств и реабилитации при наркомании / С.В. Тарасов, В.Н. Березина // Психология телесности: теоретические и практические исследования: сборник статей. Пенза, 2009. С. 293-296. URL: http://psyjournals.ru/files/40852/psytel_conf_Tarasov.pdf (Дата обращения 19.06.2020).
11. Швецов М. В. Факторы риска невынашивания и вклад телесно-ориентированной психотерапии в комплексное лечение беременных женщин: автореф. дис. . д-ра мед. наук. Томск, 2002. - 40 с. URL: <http://www.dslib.net/ginekologia/factory-riska-nevynashivaniya-i-vklad-telesno-orientirovannoy-psihoterapii-v.html> (Дата обращения 19.06.2020).
12. Юдина И.И. Телесно-ориентированная психотерапия как метод психотерапевтической коррекции в работе с пациентами, страдающими депрессией / И.И. Юдина // Современная терапия в психиатрии и неврологии №3-4, 2013 С. 47-55. URL: <https://cyberleninka.ru/article/n/telesno-orientirovannaya-psihoterapiya-kak-metod-psihoterapevticheskoy-korrekcii-v-rabote-s-patsientami-stradayuschimi-depressiey> (Дата обращения 19.06.2020).

13. Яковлев С.В. Групповая интегративная телесно-ориентированная психотерапия затяжных депрессивных и тревожных расстройств: автореф. дис. ... канд. мед. наук. М., 2009. 24 с. URL: <http://www.dslib.net/psixiatria/grupповaja-integrativnaja-telesno-orientirovannaja-psihoterapija-zatjazhnyh.html> (Дата обращения 19.06.2020).
14. Bloch-Atefi, A. and Smith, J. The effectiveness of body-oriented psychotherapy: A review of the literature. Melbourne: PACFA, 2014. URL: <https://pacja.org.au/2015/07/the-effectiveness-of-body-oriented-psychotherapy-a-review-of-the-literature/> (Дата обращения 19.06.20).
15. Röhricht, F. (2009). Body oriented psychotherapy. The state of the art in empirical research and evidence-based practice: A clinical perspective. *Body, Movement and Dance in Psychotherapy*, 4 (2), 135-156 URL: https://www.researchgate.net/publication/238318437_Body_oriented_psychotherapy_The_state_of_the_art_in_empirical_research_and_evidence-based_practice_A_clinical_perspective (Дата обращения 19.06.2020).
16. Эйдемиллер Э.Г., Тарабанов А. Э., Городнова М. Ю. Детская психиатрия, психотерапия и медицинская психология. Учебник для вузов. Стандарт третьего поколения. – СПб.: Питер, 2022. 720 с.

Приложение 1. Дневник «Антистресс»

Для внедрения полученных знаний и инструментов в ежедневную практику прошу вас вести самонаблюдение и записывать результаты в «Дневник-антистресс».

Инструкция по заполнению: сразу после стрессовой ситуации сделайте несколько глубоких вдохов и длинных выдохов и найдите время для заполнения «Дневника-антистресс». Укажите в каждом столбце соответствующую информацию:

1. Дата и время.
2. Описание стрессовой ситуации.
3. Ваш субъективный уровень стресса или напряжения по шкале от 1 до 10, где 1 – слабо выражено (расслаблен), а 10 – очень сильно выражено (напряжен).
4. Укажите те техники и инструменты-антистресс, которые вы применили в этой ситуации (практики «до», «во время» и «после» стресса + приветствуется творческий поиск).
5. Укажите изменение уровня стресса или уровень вашего напряжения-расслабления по шкале от 1 до 10.

P.S. Количество замеров и практик-антистресс проведите столько, сколько, по вашему ощущению, нужно для стабилизации вашего состояния.

Дата / время	Событие	Стресс (баллы)	Примененная «антистресс» техника	Стресс (баллы)

Приложение 2. Критерии самонаблюдения по уровням: ощущение – эмоции – мысли «до» и «после» занятия

До занятия

Мои ощущения

Напряжение	5	4	3	2	1	0	1	2	3	4	5	Расслабление
Поверх. дыхание	5	4	3	2	1	0	1	2	3	4	5	Глубокое дыхание
Замирание	5	4	3	2	1	0	1	2	3	4	5	Оживление
Холодно	5	4	3	2	1	0	1	2	3	4	5	Тепло

Мои эмоции

Печаль	5	4	3	2	1	0	1	2	3	4	5	Радость
Тревога	5	4	3	2	1	0	1	2	3	4	5	Интерес
Стыд	5	4	3	2	1	0	1	2	3	4	5	Признание
Раздражение	5	4	3	2	1	0	1	2	3	4	5	Симпатия

Мои мысли:

После занятия

Ощущения

Напряжение	5	4	3	2	1	0	1	2	3	4	5	Расслабление
Поверх. дыхание	5	4	3	2	1	0	1	2	3	4	5	Глубокое дыхание
Замирание	5	4	3	2	1	0	1	2	3	4	5	Оживление
Холодно	5	4	3	2	1	0	1	2	3	4	5	Тепло

Эмоции

Печаль	5	4	3	2	1	0	1	2	3	4	5	Радость
Тревога	5	4	3	2	1	0	1	2	3	4	5	Интерес
Стыд	5	4	3	2	1	0	1	2	3	4	5	Признание
Раздражение	5	4	3	2	1	0	1	2	3	4	5	Симпатия

Мои мысли:

Приложение 3. Опросник на определение уровня стресса (по В. Ю. Щербатых) ¹⁰

Интеллектуальные признаки стресса:

1. Преобладание негативных мыслей
2. Трудность сосредоточения
3. Ухудшение показателей памяти
4. Постоянное и бесплодное вращение мыслей вокруг одной проблемы
5. Повышенная отвлекаемость
6. Трудность принятия решений, длительные колебания при выборе
7. Плохие сны, кошмары
8. Частые ошибки, сбои в вычислениях
9. Пассивность, желание переложить ответственность на кого-то другого
10. Нарушение логики, спутанное мышление
11. Импульсивность мышления, поспешные и необоснованные решения
12. Сужение «поля зрения», кажущееся уменьшение возможных вариантов действия

Поведенческие признаки стресса:

13. Потеря аппетита или переедание
14. Возрастание ошибок при выполнении привычных действий
15. Более быстрая или, наоборот, замедленная речь
16. Дрожание голоса
17. Увеличение конфликтных ситуаций на работе или в семье
18. Хроническая нехватка времени
19. Уменьшение времени, которое уделяется на общение с близкими и друзьями
20. Потеря внимания к своему внешнему виду, неухоженность
21. Антисоциальное, конфликтное поведение
22. Низкая продуктивность деятельности
23. Нарушение сна или бессонница
24. Курение и употребление алкоголя

Эмоциональные симптомы:

25. Беспокойство, повышенная тревожность
26. Подозрительность
27. Мрачное настроение
28. Ощущение постоянной тоски, депрессия
29. Раздражительность, приступы гнева
30. Эмоциональная «тупость», равнодушие
31. Циничный, неуместный юмор
32. Уменьшение чувства уверенности в себе
33. Уменьшение удовлетворенности жизнью
34. Чувство отчужденности, одиночества
35. Потеря интереса к жизни
36. Снижение самооценки, появление чувства вины или недовольства собой или своей учебной

Физиологические симптомы:

¹⁰ Опросник доступен по ссылке https://sch1799.mskobr.ru/users_files/admin1420/files/metod_cabinet/intellektual_nye_priznaki_stressa.pdf

37. Боли в разных частях тела неопределенного характера, головные боли
38. Повышение или понижение артериального давления
39. Учащенный или неритмичный пульс
40. Нарушение процессов пищеварения (запор, диарея, повышенное газообразование)
41. Нарушение свободы дыхания
42. Ощущение напряжения в мышцах
43. Повышенная утомляемость
44. Дрожь в руках, судороги
45. Появление аллергии или иных кожных высыпаний
46. Повышенная потливость
47. Быстрое увеличение или потеря веса тела
48. Снижение иммунитета, частые недомогания

Результаты и интерпретация:

Для подсчета суммарного показателя используется следующая схема.

Наличие каждого симптома из интеллектуальных или поведенческих признаков стресса оценивается в 1 балл, каждый симптом из «эмоционального» списка оценивается в 1,5 балла, а каждый симптом из «физиологического» списка оценивается в 2 балла.

Таким образом, общая максимальная сумма по всему списку теоретически может достигать 66.

Показатель от 0 до 5 баллов считается хорошим и означает, что в данный момент жизни сколь-либо значимый стресс отсутствует.

Показатель от 6 до 12 баллов означает, что человек испытывает умеренный стресс, который может быть компенсирован с помощью рационального использования времени, периодического отдыха и нахождения оптимального выхода из сложившейся ситуации.

Показатель от 13 до 24 баллов указывает на достаточно выраженное напряжение эмоциональных и физиологических систем организма, возникшее в ответ на сильный стрессорный фактор, который не удалось компенсировать. В этом случае требуется применение специальных методов преодоления стресса.

Показатель от 25 до 40 баллов указывает на состояние сильного стресса, для успешного преодоления которого желательна помощь психолога или психотерапевта. Такая величина стресса говорит о том, что организм уже близок к пределу возможностей сопротивляться стрессу.

Показатель свыше 40 баллов свидетельствует о переходе организма к третьей, наиболее опасной стадии стресса — истощению запасов адаптационной энергии. Рекомендуется обращение к медицинским врачам для проведения профилактического или скринингового обследования.