



Казахский национальный университет имени аль-Фараби
Факультет философии и политологии
Кафедра общей и прикладной психологии

Психологическая устойчивость личности в стрессовой ситуации



Садвакасова Зухра Маратовна – к.п.н., доцент
zuhra76@mail.ru

- Диагностика выявления «группы риска»

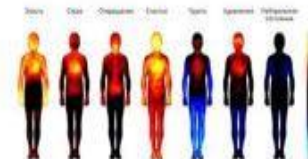
Методика «Человеческое тело» / Чарльз Лэм

1. Предлагается написать список эмоции человека: любовь, радость, злость, страх и т.д.
2. После перед каждой эмоцией написать с каким цветом ассоциируется.
3. Убирается листочек и на новом листочке рисуется человек и разукрашивается карандашами или красками .
4. Дальше анализ рисунка, какие эмоции испытывает человек. Важно понять какие эмоции поселились в сердце, в голове и т.д. (см.фото) и активно вносить коррективы в свое психическое состояние.

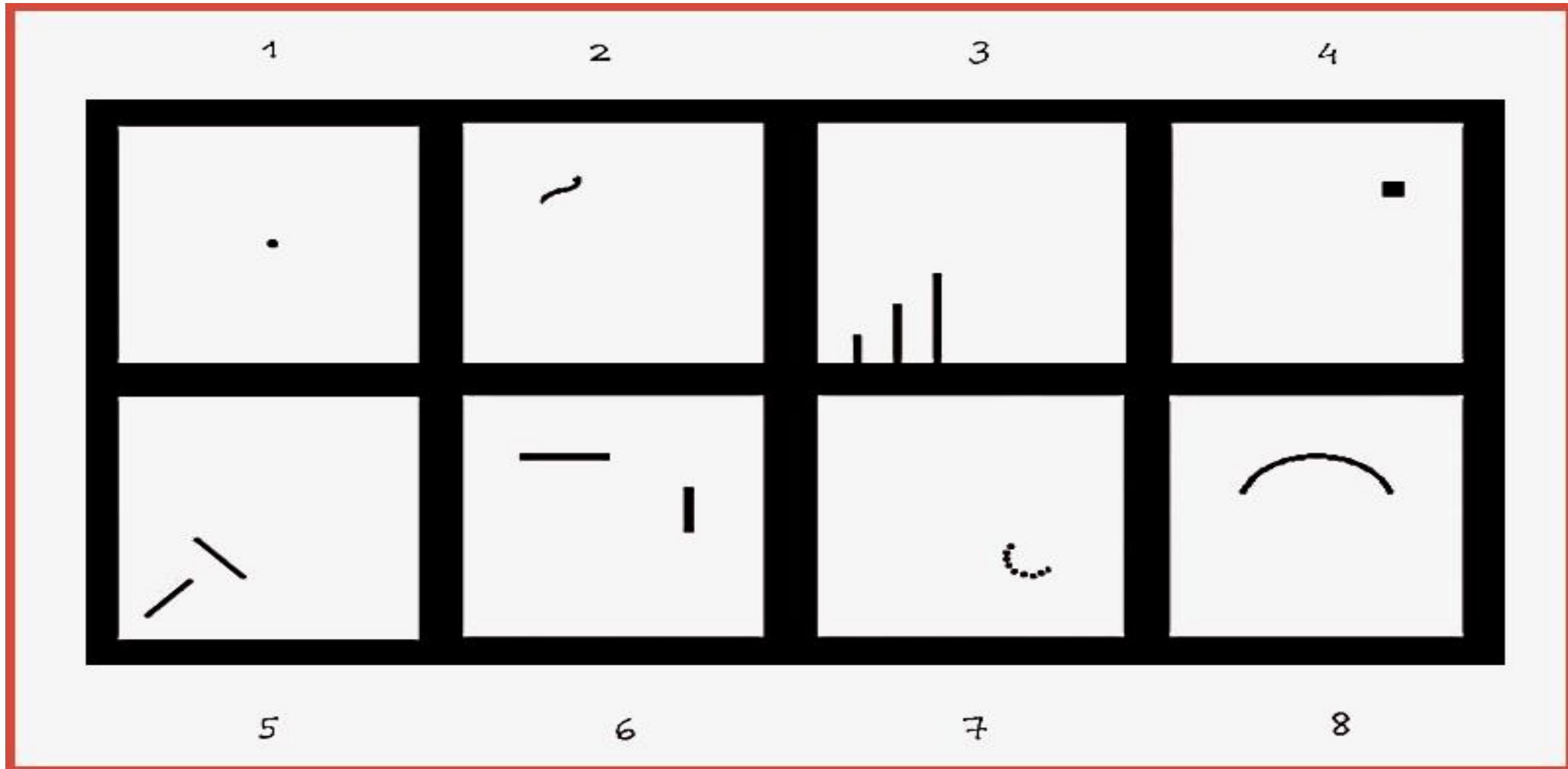
З.Фрейд



«Подавленные эмоции не умирают. Их заставили замолчать, но изнутри они продолжают влиять на человека.»



Графический тест Вартегга



<https://psychojournal.ru/tests/14-graficheskiy-test-vartegga.html>

Методика «Бабочка»

Проективная методика «Дерево»



Инструкция дается в следующей форме:

- «Рассмотрите это дерево. Вы видите на нем и рядом с ним множество человечков.
- У каждого из них разное настроение, и они занимают различное положение.
- Возьмите красный фломастер и раскрасьте того человечка, который напоминает вам себя, похож на вас, ваше настроение и ваше положение.
- Теперь возьмите зеленый фломастер и раскрасьте того человечка, которым вы хотели бы быть и на чьем месте вы хотели бы находиться».

- Выбор позиции № 1, 3, 6, 7 характеризует установку на преодоление препятствий.
- № 2, 19, 18, 11, 12 —общительность, дружескую поддержку.
- № 4 – устойчивость положения (желание добиваться успехов, не преодолевая трудности).
- № 5 утомляемость, общая слабость, небольшой запас сил, застенчивость.
- № 9 мотивация на развлечения.
- № 13, 21 – отстраненность, замкнутость, тревожность.
- № 8 характеризует отстраненность от учебного процесса, уход в себя.
- № 10, 15 комфортное состояние, нормальная адаптация.
- № 14 кризисное состояние, «падение в пропасть».
- Позицию № 20 часто выбирают как перспективу учащиеся с завышенной самооценкой и установкой на лидерство.

Следует заметить, что позицию № 16 учащиеся не всегда понимают как позицию «человечка, который несет на себе человека № 17», а склонны видеть в ней человека, поддерживаемого и обнимаемого другим (человечком под № 17).

Технология профилактики «Сигнал». (Садвакасова З.М.)

Пошаговые этапы реализации:

Обучить окружающих «Тревожащим Сигналам» (портрет и характеристики человека)
Меры-сигналы являются информация, предложения, требования о необходимости целенаправленного воздействия на суицидальные факторы

Обучить первой помощи в кризисной ситуации.
Памятки и зарубки в кризисной помощи человеку.
Меры-действия по содержанию можно, в свою очередь, разделить на организационные, экономические, технические и массово-разъяснительные.

Информировать о скорой помощи и адресной помощи к специалистам (Кому и куда можно обратиться в случае...адреса/электронные, телефоны, организаций)

Методика «Сигнал»

В чувствах



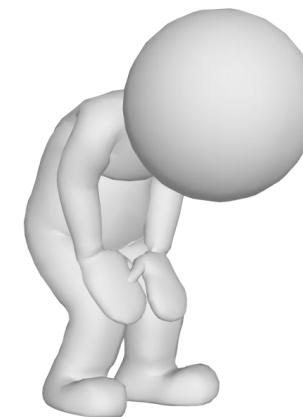
В мыслях



В поведении



В теле



Упражнение в командах

Методика «Сигнал»

Внешние признаки, словесные, поведенческие, отношение



Внутренние представления

(Что и как мы видим в нашем сознании?)

Что и как мы говорим и слышим в нашем сознании?)

Физиология

(поза, биохимические процессы, нервная энергия, дыхание, мышечное напряжение)

Поведение

(вербальное/реплики, физическое, изменение цвета кожи, дыхание)

Какие сигналы и признаки вхождения в группу риска?

1. Хронические заболевания (*"Многие болезни не являются, как обычно думают, "постигшими" невинного человека несчастьями, поскольку в действительности он порождает их сам - он является активным агентом их возникновения, и они выражают черты его личности" (Райх).)*)
2. Потеря интереса (к учебе, к деятельности)
3. Отсутствие контроля над ситуацией
4. Отсутствие устойчивых ориентиров
5. Проблемы в поведении (агрессивные тенденции)
6. Срывы эмоциональные
7. Сигналы на телесном уровне
8. Не системность и отсутствие структуры в действиях
9. Трудности во взаимоотношениях

Метод «Окна возможностей» (автор Садвакасова З.М.)



Клиент может рассказывать в любом порядке.

По рассказыванию историй психологу можно отследить следующие показатели:

- | | |
|--|--|
| <ul style="list-style-type: none">✓ Актуальность тематики и фокусировка действий✓ Позитивное или негативное мышление.✓ Разрушающее или созидающее поведение.✓ Ценности человека (семья, здоровье, работа, друзья и т.д.).✓ Ориентация на себя или на других.✓ Самооценка.✓ Ориентация на прошлое, настоящее, будущее.✓ Эмоциональная подпитка✓ Ресурсное состояние.✓ Окружение. | <ul style="list-style-type: none">✓ Здоровье✓ Энергетическая подпитка✓ Увлечения✓ Организация свободного времени✓ Хобби и увлечения✓ Как принимает решения и берет ли на себя ответственность.✓ Удовлетворённость жизнью и чувствует ли себя счастливым человеком.✓ Внутреннее состояние души |
|--|--|

Вопросы

- Как сам интерпретирует эту ситуацию, понимает ее как целое (Методика «Окна ВОЗМОЖНОСТИ»)
- Имеются ли цели на день, неделю, будущее?
- Какая у человека сформирована «схема» т.е. «структура знания», накопленный индивидуальный когнитивный опыт?
- Какие чаще всего сопровождаются мысли? Какие чаще всего приходят навязчивые мысли?
- Нарушен ли баланс? Равновесие?
- Что воздействует на поведение?
- Что вызывает диссонанс? Напряжение?
- Умеет ли брать на себя ответственность?
- Как осуществляет контроль действий?

- Какая идет подпитка?
- Как организует свой досуг?
- Какое у него вокруг социальное окружение?
- Настолько сильно подвержены влиянию аттитюдов и поведения других
- Какие использует стимулы?
- Мотивационное подкрепление
- Чем увлекается? Хобби?
- Какие чаще всего испытывает эмоции?
- Знает ли и какие использует психологические механизмы защиты и копинг стратегии поведения?
- Ценит ли себя как личность?
- Какая самооценка?
- Какие выстраивает ожидания?
- Как интерпретирует события?
- Как принимает решения?
- Какое понимание предназначение в этом мире?

- Как быть ПСИХОЛОГИЧЕСКИ УСТОЙЧИВЫМ человеку?



Алгоритм управления стрессом



1. **Поиск причин** стресса, переключение внимания, выход из под прямого воздействия стрессовых факторов
2. **Взятие ситуации под контроль**, анализ ситуации.
3. **Выбор оптимального решения** проблемы.
4. **Выполнение намеченных действий**, эффективное использование энергии стресса
5. **Анализ опыта**, приобретенного в результате преодоления стресса, выработка модели поведения в возможной схожей ситуации.

Подход (Анцупов А.Я., Шипилов А.И)

Психологические факторы нормализации стресса



Анцупов А.Я.

- Психологический стресс- **реакция** человека на трудную для него ситуацию.

Какие учитывать психологические факторы чтобы нормализовать стресс?

1. **Основным в жизни должно быть соревнование с самим собой, а не с окружающими.**
2. **Понимание относительности любых оценок событий, происходящих в нашей жизни, уменьшает стресс от неудач.** (Каждый человек по-разному оценивает свои возможности по управлению собственной жизнью. Супер ответственность часто приводит к стрессу. В жизни все будет так как надо.)
3. **Уменьшение количества и ответственности принимаемых решений**, сокращение числа сфер жизни и деятельности, в которых мы проявляем активность, неизбежно приведет к снижению информационного стресса.
4. **Уменьшение уровня притязаний** неизбежно снижает вероятность возникновения стресса, и наоборот.
5. **Если мы не можем изменить ситуацию, то необходимо изменить свое отношение** к ней. (Методика «**БУДЕТ ЛИ АКТУАЛЬНО ЧЕРЕЗ...ЛЕТ?**»)
6. **Жить по совести** – это значит реже попадать в стресс, так как в этом случае оценки нас теми, кто живет не по совести, можно просто не принимать в расчет.

Кардиограмма души и роста внутренних ресурсов



Помощники восстановиться после стресса

- Медитация и отдых
- Искусство и хобби (трудотерапия)
- Ауторегуляция дыхания (дыхательные практики, релаксационный тренинг)
- Наведение порядка
- Физическая активность
- Сон и режим питания
- Фитотерапия
- Молитесь
- Терапия «Рисование картин по номерам»
- Музыкатерапия
- Танцотерапия
- Кинотерапия
- Ароматерапия
- Шопинг терапия
- Массаж
- Природотерапия
- Арт-терапия
- Фелинотерапия
- Библиотерапия
- Хобби
- **Общение с любимыми людьми**
- **Путешествия и встреча с интересными людьми**
- **Практика отпуска и благодарности**
- **Энергетическая диета**
- Делегирование
- Планы на будущее
- Мандалатерапия
- Ландшафтная терапия
- Положительные аффирмации
- Фототерапия (Техника «Ларец счастья»)

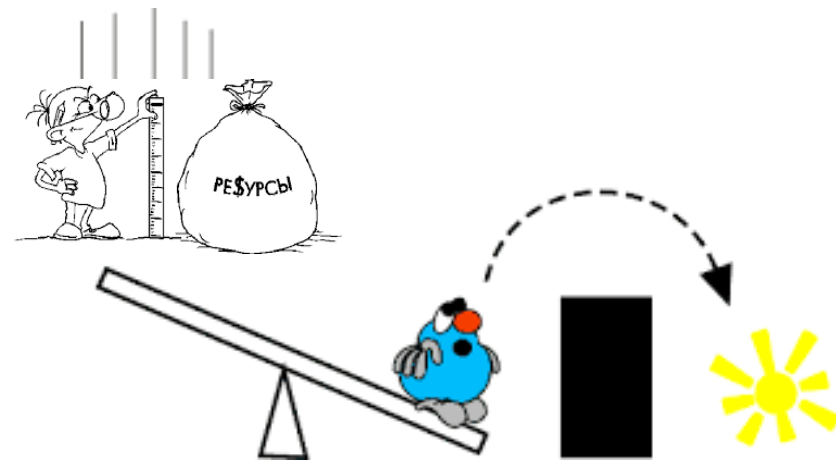
Подходы в работе

1. ЖИЗНЕСТОЙКОСТЬ / СОВЛАДАНИЕ



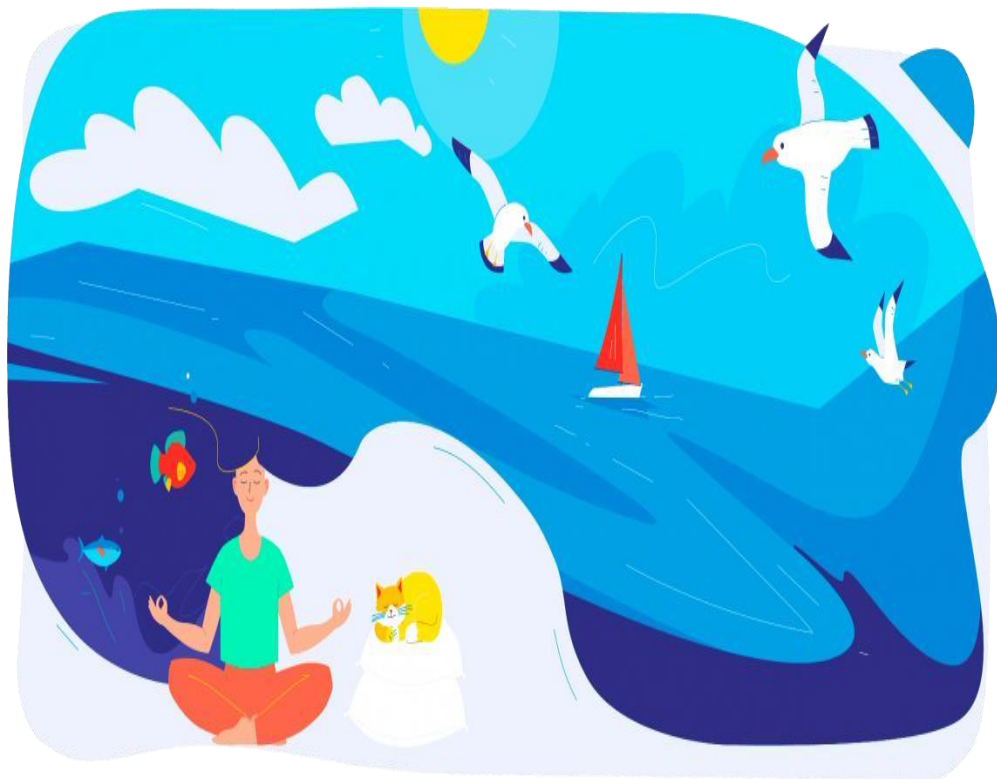
Ресурс (от лат. – распрямляться, подниматься)

2. РЕСУРСНЫЙ («консервирование»)



Марафон «Жизнестойкость»

Компетенции:



Упражнение «Столпы компетенции»

1.	Волевой потенциал
2.	Управление вниманием
3.	Гибкость мышления и поведения
4.	Состояние волевой мобилизации
5.	Сохранение продуктивности в условиях длительного напряжения
6.	Осознанный выбор поведения в новых условиях
7.	Контроль тревоги и напряжения
8.	Поддержание жизненного тонуса в условиях стресса

Метод «Цепочка вопросов»



«Что я могу сделать в данной ситуации?».

Стратегии со стрессом:

- Преодоление проблемы
- Преодоление эмоций
- Переоценка ситуации



Методика «Калоши счастья»



Задание. Попытаться найти ресурсы в прошлом, в будущем, настоящем, при этом у вас есть возможность перемещаться во времени.

Задача: составить список ресурсов, помогающие вам стать более устойчивее.

Где можно мысленно переместиться, пообщаться, попросить прощение, посоветоваться и т.д.



Методика П-О-РА

ПОРА правильно реагировать на отвлекающие факторы

Кто	Что	Подход П-О-Р-А	РЕШЕНИЕ ПРОБЛЕМЫ

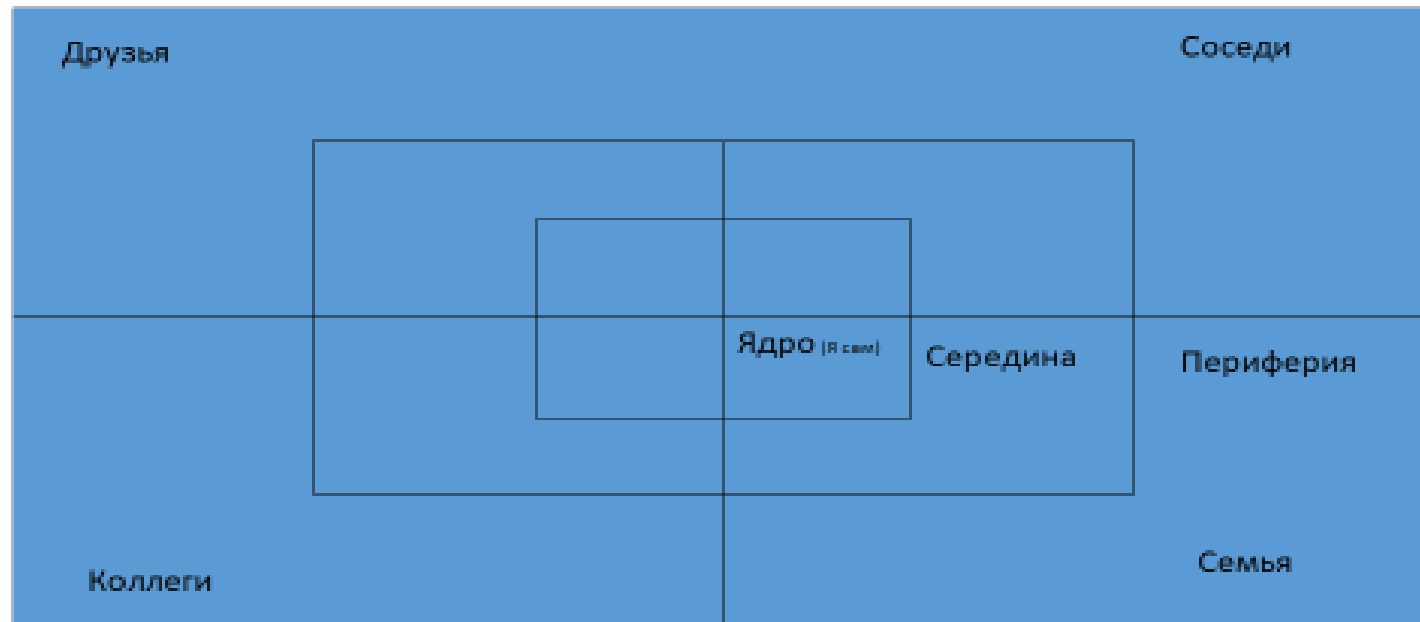


П: Позволить (или принять)
О: Отрезать на корню (или отклонить)
РА: Ранжировать (фильтровать)

Метод «Социальная поддержка»

Социальные сети

- Метод «Социальный атом» (Джон Морено)



- Микро уровень
- Макро уровень
- Мезо уровень

Прокачка «Ресурсов» (окружение)



Методика «Сетевая карта социальных контактов»
Самуэльсоном и Тернлундом»

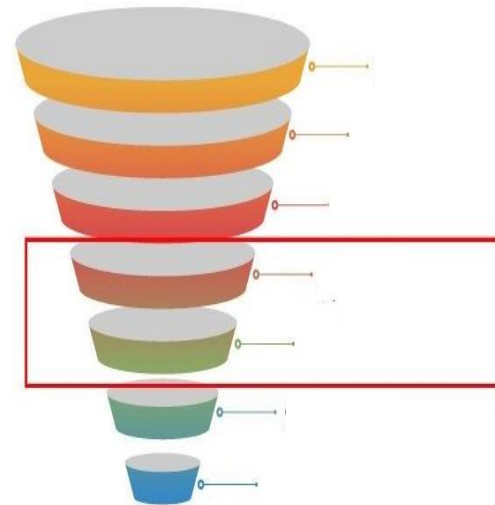
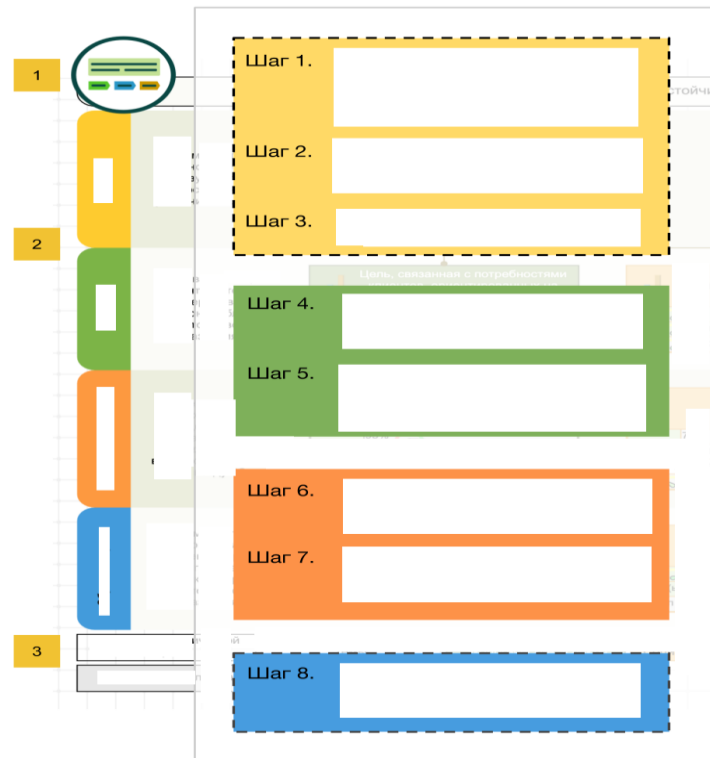
Изменения себя в своих интересах

Социальное окружение



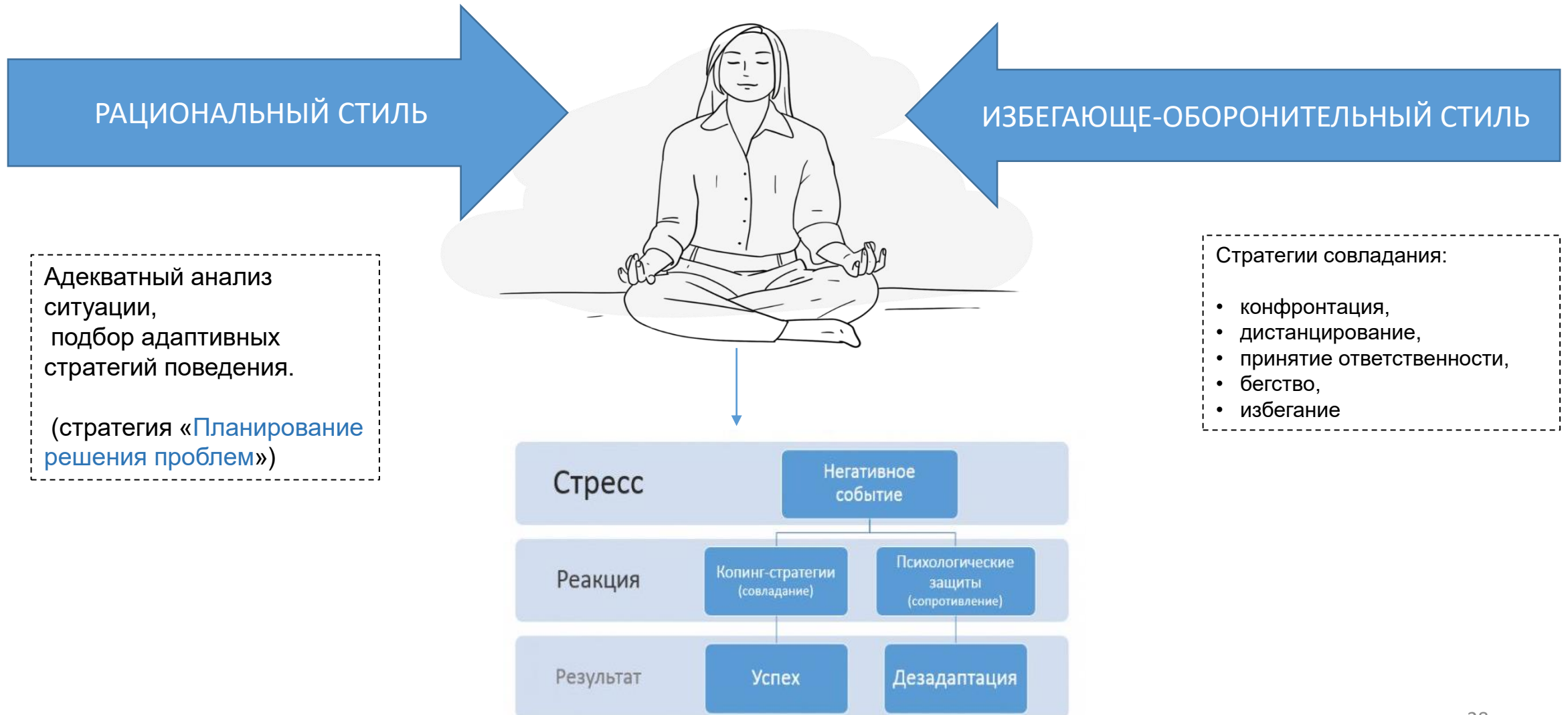
Стратегия управления

ПЛАНИРОВАНИЕ ОТВЕТА В КРИЗИСЕ



написание на каталожной карточке шагов, направленных на идентификацию индивидуальных предупредительных знаков, а также стратегий совладания, социальной поддержки и профессиональных служб («Пакет помощи»/НПО), которые следует привлечь в случае кризиса

Стили совладания



Методика «Мудрец из жизни» (автор Садвакасова З.М.)

Мудрые Уроки жизни от человека



Найдите в обиде
«Зону роста»

- Вспомните ситуации.
- Перестаньте спрашивать **«За что?»**,
- а задайте себе вопрос **«Для чего?»**.
«Для чего мне была дана эта ситуация,

встреча с этим человеком, чему я могу научиться благодаря этим событиям?».

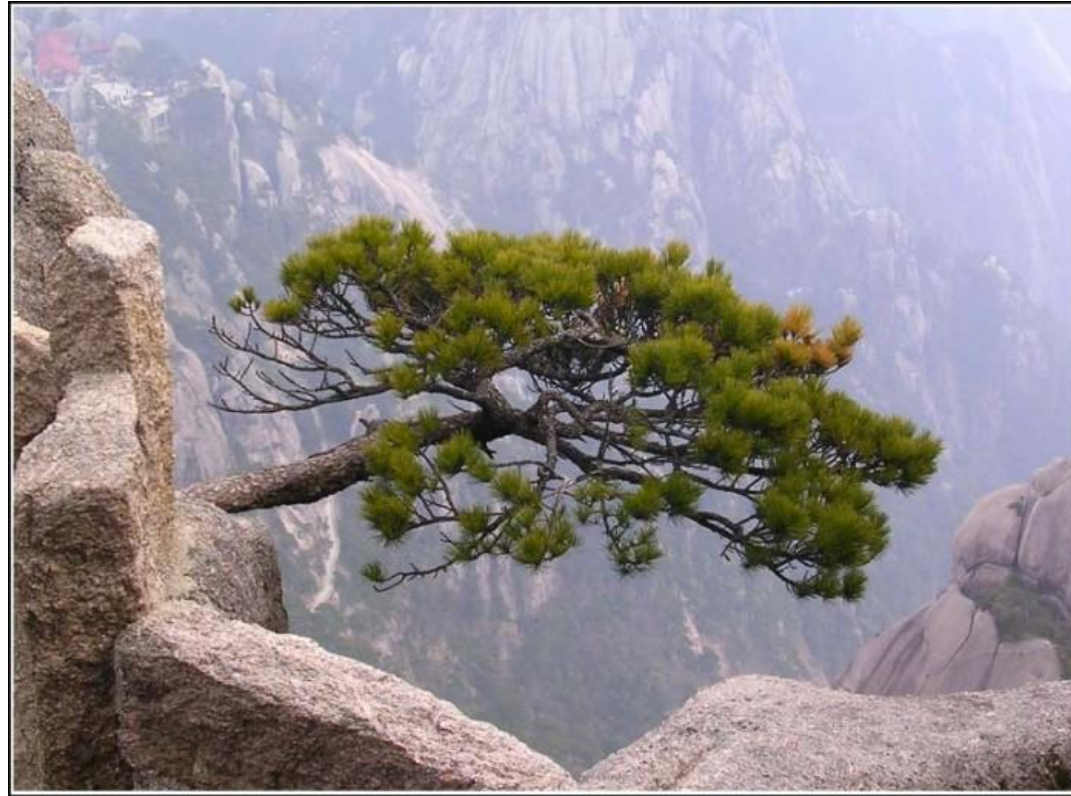


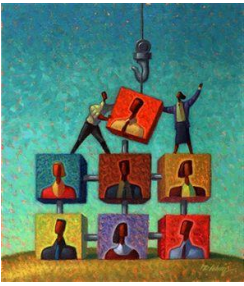
➤ Нужно взять из него все то ценное, что было, поблагодарить, **понять, зачем он Вам был нужен**

- Берите опыт, но отпускайте обидчика,
- он был всего лишь **пешкой для развития Вашей души**, для выхода на другой уровень.

Упражнение

Картотека «Стратегии совладания»





Картотека «Стратегии совладания»

Упражнение «Тур по галереи»

- **Копинг поиск социальной поддержки** (усилия в поиске информационной, действенной и эмоциональной поддержки)
- **Контроль действий при неудаче**
- **Контроль действий при планировании**
- **Контроль действий при реализации**
- **Моделирование**
- **Гибкость**
- **Общий уровень саморегуляции**
- **Рациональная оценка ситуации**
- **Переоценка ситуации**
- **Принятие ситуации**
- **«Принятие ответственности за разрешение ситуации** (признание своей роли в проблеме с сопутствующей темой попыток ее решения)
- **Делегирование ответственности**
- **Отвлечение от ситуации**
- **Поддержка**
- **Копинг положительная переоценка** (усилия по созданию положительного значения с фокусированием на росте собственной личности)
- **Копинг планирование решения проблемы** (произвольные проблемно-фокусированные усилия по изменению ситуации, включающие аналитический подход к проблеме)
- **Копинг самоконтроль** (усилия по регулированию своих чувств и действий)
- **Духовный копинг** (путь духовной самореализации)
- **Копинг дистанцирование** (когнитивные усилия по отдалению от ситуации и уменьшению ее значимости)
- **Копинг бегство-избегание** (мысленное стремление и поведенческие усилия, направленные к бегству или избеганию проблемы)
- **Поиск положительных сторон**
- **Стратегия интеграция, стратегии дифференциации**
- **Методология заимствования моделей**
- **«Психологический капитал»**
- **Стратегия поиска;**
- **стратегия закрытости для информации**
- **Обучение навыкам**



Стратегия «Инструктирование»

1. Важна **эмоциональная регуляция** (эмоции-это ваши умозаключения)
2. Приглушите **«внутреннего критика»** и **включите «психологическое поглаживание»** («У тебя все получится!» «Ты уже был в такой ситуации и знаешь как действовать»)
3. **Список дел** («Выполняя работу, не забудь...». На стикерах (маркировка/вычеркивать, напоминалки и время).
4. **Алгоритм действий** («Возможно лучше всего начать...»)



Технологии по укреплению и сохранению психического самочувствия

Телесно-ориентированные технологии

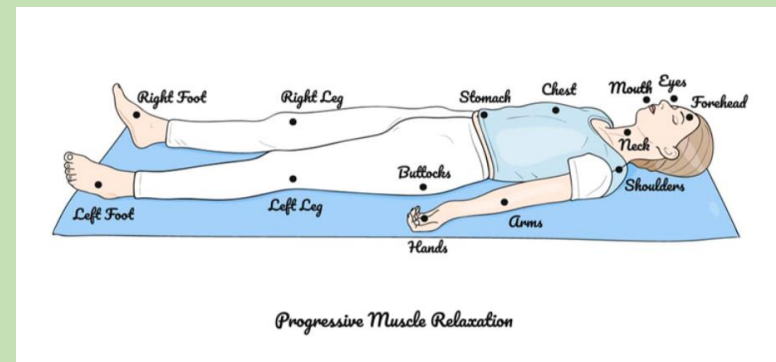


- Метод «Инсайт» (автор М.Тягунова)
- Метод Вильгельма Райха
- Метод биоэнергетика (автор Александр Лоуэн)
- Метод Александера
- Метод Моше Фельденкрайза
- Метод «Рольфинг» (автор Рольф)
- Метод «Пробуждения чувствования» Бернарда Гунтера
- Метод К.С. Станиславского и М.А.Чехова («Пластический тренинг»)
- Биоэнергетика (автор Александр Лоуэн)
- Тайцзи – медитация в движении.
- Дао дэ дзин и даосизм
- Йога
- Метод «Театр прикосновений»
- Метод «Холистический палсинг» (автор Тови Браунинг)
- Метод «Аутентичного движения» (автор Джанет Адлер)

Технологии по укреплению и сохранению психического самочувствия

Энергетические психотехнологии

- Тайцзи – медитация в движении.
- Дао дэ дзин и даосизм
- Пранаяма
- Йога
- Кундалини-йога
- Раджа-йога
- Ребефинг (Леонард Опп)
- Аутогенная тренировка
- Прогрессивная мышечная релаксация (Джекобсон).
- Биоэнерготерапия
- Аффирмации
- Шаманские психотехники
- Интеграция энергетических психотехник с цвето-, звуко-и ароматерапией
- Континуум (Эмили Конрад-Да Оуд)
- Контекстуальные тренинги



Технологии по сохранению психического самочувствия

Технологии дыхательных практик



- Ребефинг
- Холотропное дыхание (С.Гроф)
- Вайвейшн (Джим Леонард и Фил Лаут)
- Свободное дыхание
- Связное дыхание
- Терапия Хакоми
- Цигун
- Дыхательная гимнастика Стрельниковой
- Техника эмоциональной свободы
- Техника умиротворяющей визуализации
- Техника вхождения в альфа-состояние (автор Хосе Сильва)
- Эндогенное дыхание (В.Ф.Фролов)
- Психотехника волевого дыхания (К.П. Бутейко)
- Рыдающее дыхание (Ю. Г. Вилунас)
- Психотехнология ДМД: Дыхание-Музыка-Движение (автор В.В.Козлов)



Терапии

- Семейная терапия
- Терапия принятия и ответственности
- Терапия гемблинга
- МЕТ. Мотивационная терапия Миллера
- Экзистенциальная психотерапия
- Индивидуальная психотерапия
- Групповая психотерапия. Группы самопомощи
- Интегративная креативно-структурная терапия
- Туротерапия
- Поведенческая терапия
- Рациональная психотерапия
- SPA-терапия
- Ароматерапия
- Когнитивная психотерапия
- Когнитивная поведенческая психотерапия
- Бихевиористическая(поведенческая) психотерапия
- Телесно-ориентированная терапия
- Процессуально-ориентированная терапия
- Нейролингвистическое программирование
- Арт-терапия
- Данстерапия
- Духовная терапия
- Поддерживающая психотерапия
- Переучивающая психотерапия
- Терапия реальности
- Аверсионная терапия
- Имажинальная десенбилизация
- Проблемно – ориентированная психотерапия

- Ресурсный подход

Концепция «консервации/накопление» ресурсов (С. Хобфолл)

1. Люди стремятся получить, сохранить и защитить то, что ценно для них, и стараются использовать свои ресурсы наилучшим способом.

2. Люди стремятся инвестировать (вкладывать) свои усилия в накопление собственных ресурсов для защиты от их потерь



Слово «ресурс» в переводе с французского (ressource) обозначает «вспомогательное средство»

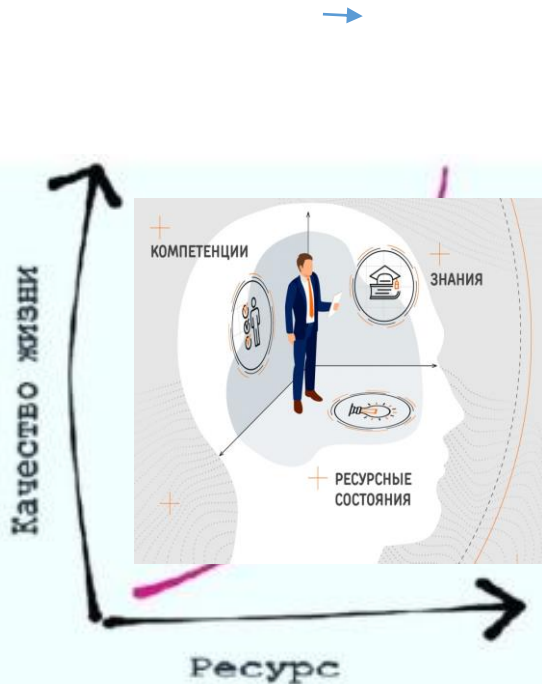
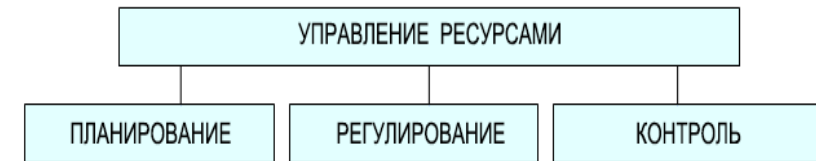
Ресурсный подход

С.Е. Хобфолл

Ресурсы человека - объекты, состояния, личные и энергетические характеристики, которые либо сами по себе необходимы для выживания, либо служат средствами достижения значимых целей.

Ресурсы:

- Время
- Здоровье
- Знания
- Жизненный опыт
- Поддержка
- Внешние данные



Откуда брать ресурсы?

1. когнитивное преодоление
2. эмоциональное преодоление
3. поведенческое (деятельностное) преодоление
4. ценностно-смысловое преодоление



Накопление («консервация») ресурсов



Упражнение «Шкатулка мудрости»

У каждого свое ресурсное состояние



Упражнение «Неделя радостных эмоций» (Марк Непо «Книга Вдохновения»)

Пн	Вт	Ср	
Чт	Пт	Сб	Вс

Упражнение «Счастье в мелочах»

Уголочек счастья и радости.
Список счастья

- *«Многие не знают, как управлять стрессом, а я знаю, как получать удовольствие от жизни и радоваться...»*



- Что помогает человеку быть в равновесии и сохранять психическое здоровье?



Упражнение «Капитальный ремонт»

ДУХОВНАЯ



Упражнение «Ревизия событий» (Штырц Н.А., Шаньгина Е.П. с.60)



- Суть: необходимо провести ревизию всех негативных событий, который занимают ваш разум.

Для каждого негативного события нужно найти

1. пять **выгод**,
2. пять **положительных сторон** конкретной проблемы.

Например, вас уволили с работы.

Выгоды от сложившейся ситуации:

- отличная возможность немного отдохнуть;
- работа всё равно не приносила удовлетворения, поэтому есть шанс найти что-то более интересное;
- можно отоспаться;
- появилась надежда устроиться на более высокооплачиваемую должность и добиться успеха на новом месте;
- Отсутствие зарплаты. – замечательный повод научиться более рационально вести личный бюджет.

Методика «100 целей» (И.Ваттулева)

ДЕЙСТВУЙ!
УДВОЙСЯ!

X2



- Привычки быть счастливым. Теория счастья



Подход Итиго Итиэ

Уроки ЛЮБОВАНИЯ



Традиционное искусство
Японии:
Ханами – любование
цветами

- С японского языка как «**один раз — одна встреча**» или «**один момент — одна возможность**»

Ничего не откладывать на потом.

Если не воспользоваться возможностью, она будет упущена



Подход Хюгге



В Дании обучают концепции Хюгге – это умение наслаждаться простыми вещами, способность ценить обычные удовольствия жизни и наслаждаться моментом.

Хюгге заключается в атмосфере и ощущениях — чувстве дома, близости любимых людей, покое и безмятежности, когда мы чувствуем себя защищёнными и можем расслабиться.

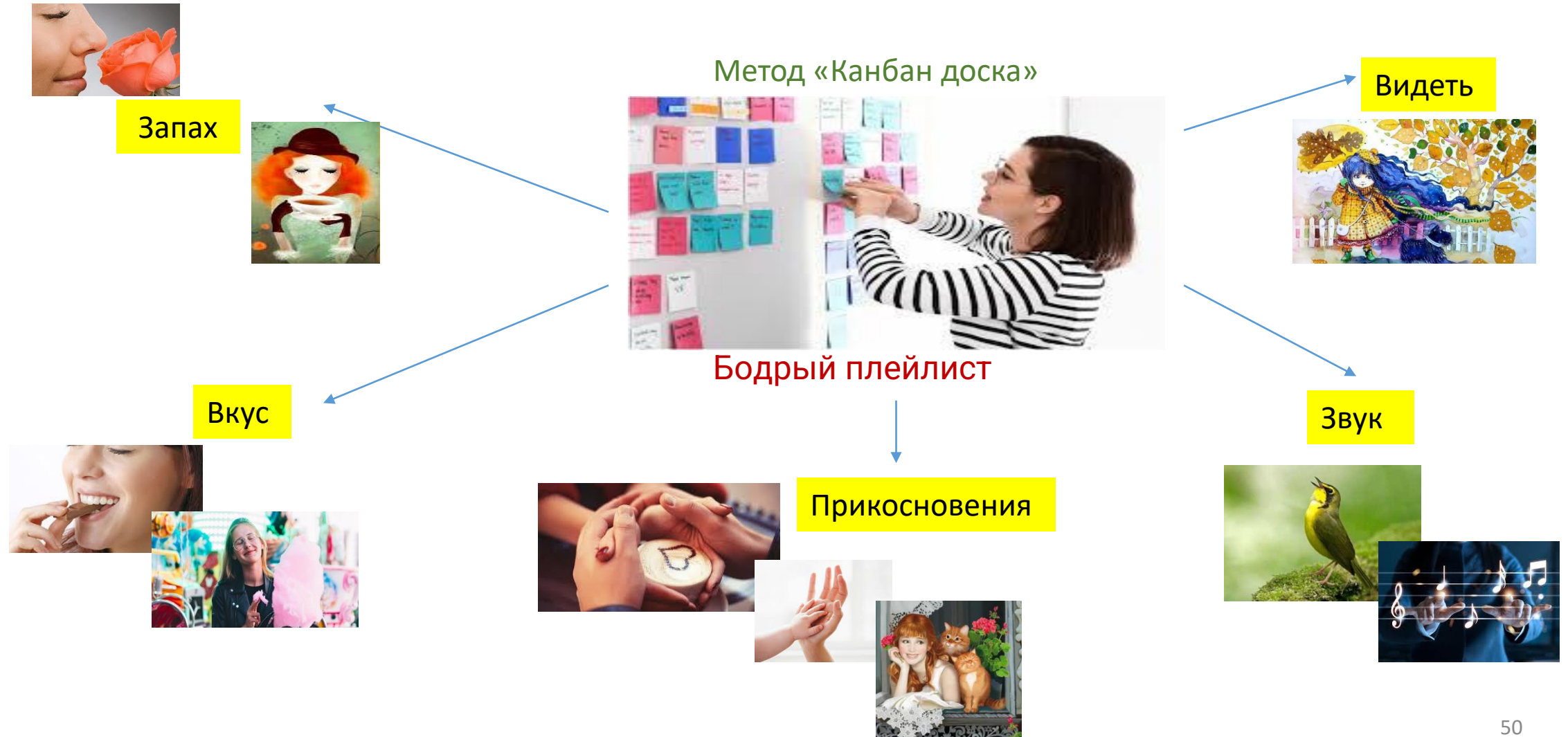
Признаки хюгге:

- 1. Вкус хюгге** — знакомый, приятный, успокаивающий. Если чай, то с мёдом, если печенье, то с вкусной глазурью, если рагу, то с добавлением вина или какой-то любимой приправы.
- 2. Звук хюгге** — потрескивание горящих дров, которые стреляют маленькими искорками. Шумы, слышные только в тишине: стук капель дождя по подоконнику, гул ветра за окном, шелест деревьев, скрип деревянных половиц. Это любые звуки, даже раскаты грома, но если вы находитесь в этот момент дома, в уюте и безопасности.
- 3. Запах хюгге** — тот, который переносит в прошлое, туда, где вам было очень хорошо, уютно и безопасно. Аромат сирени, ванильной [выпечки](#), деревянной мебели, новогодней ёлки, маминых духов.
- 4. Прикосновения хюгге** — приятные ощущения, которые возникают, когда проводишь пальцами по мягкой шкуре, согреваешь руки о горячую керамическую кружку, трогаешь поверхность старого деревянного стола
- 5. Видеть хюгге** — смотреть на тёмные природные цвета, наблюдать за медленными естественными явлениями, например, танцующими языками костра, падающим снегом, ползущими по стеклу каплями дождя.

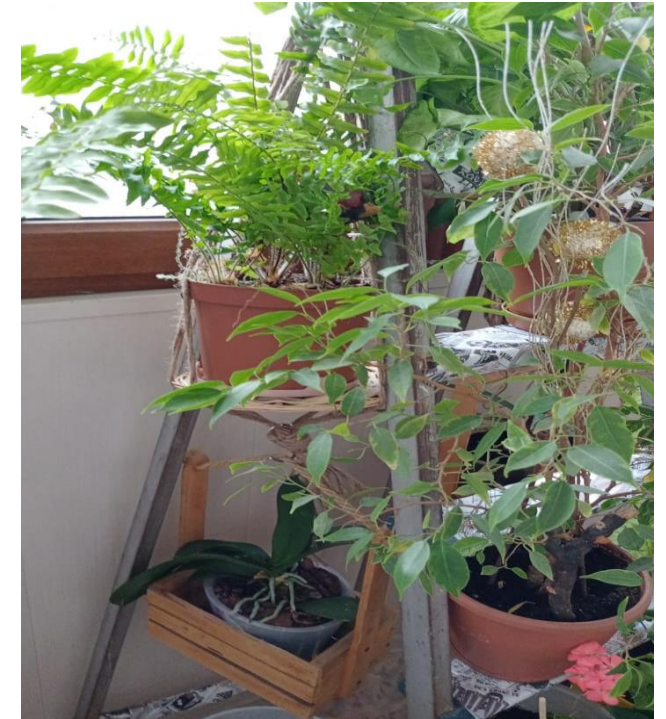


Упражнение «Список удовольствия»

- Создайте список удовольствия счастья для души на неделю (месяц, год):



Упражнение месяц, Неделя, день, марафон



«Зарабатывать» ресурс нам помогают занятия, которые приносят эмоциональное удовольствие. Для каждого человека это будет свой «коктейль» деятельности.

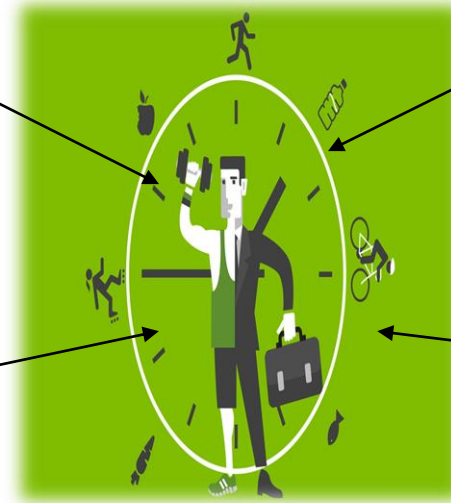
Японский художник создает удивительные штуки из простых листьев



Метод «Лист контроля» (Макс Люшер).

- Чтобы не быть в состоянии неудовлетворённости, человеку необходимо все время что-то предпринимать для физического расслабления и внутреннего спокойствия.

- Часы



Снижает кортизол!!!

Хобби или научиться новому

Используйте инструменты саморазвития



Творческий мозг



Методика «Очередная отметка в списке» (Джон Годдард)

«*Есть много замечательных вещей, которые никогда не будут сделаны, если вы не сделаете их*» (Чарльз Д.Гилл).

Купите красивый блокнот и запишите «Мои жизненные цели».

<ul style="list-style-type: none">• Исследовать ...• Изучить...• Забраться...• Посетить ...• Научиться...• Выучить...	<ul style="list-style-type: none">• Сфотографировать...• Совершить ...• Пройти ...• Заниматься...• Освоить ...• Слетать ...• Обогнать ...	<ul style="list-style-type: none">• Посмотреть ...• Собрать...• Стать...• Написать...• Опубликовать...• Познакомиться...
--	---	---

ЗАКОН «ОБНОВЛЕНИЯ» и поддержания интереса для выработки гормона

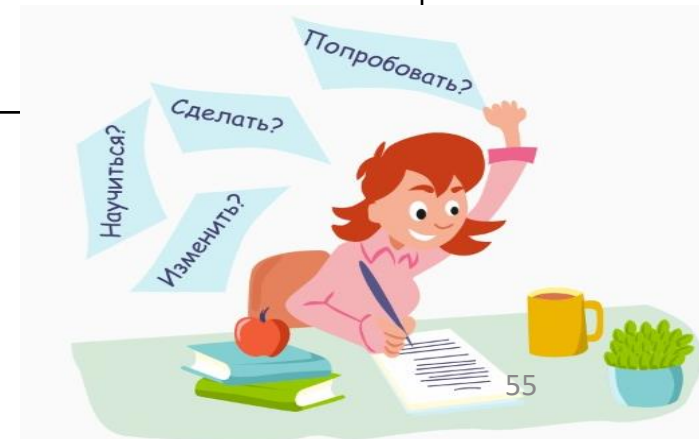
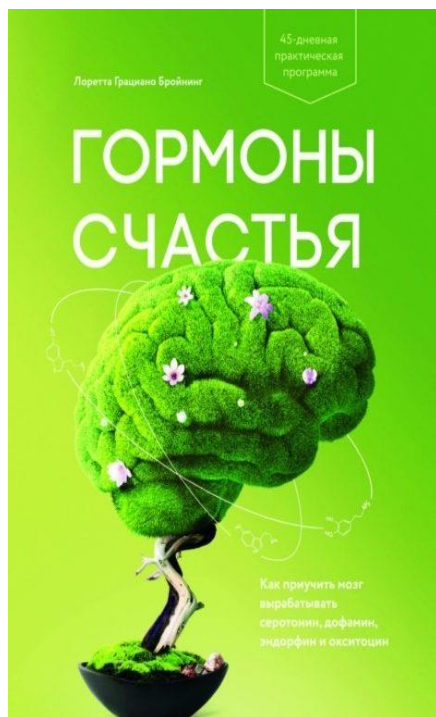


Таблица - Как вырабатывать гормоны счастья? (Лоретта Грациано Бройнинг)



Гормон	Что дает?	Как создавать и поддерживать?
Дофамин	Создает чувство радости от того, что человек находит что-то необходимое	<p>Новые привычки, которые помогут вырабатывать дофамин:</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Отмечайте маленькие победы («Я сделал это!»). празднование маленьких побед. Наслаждайтесь даже мгновением триумфа и двигайтесь дальше вперед. 2. Двигайтесь к новой цели небольшими шагами. Предпринимайте реальные действия. 3. Разделяйте неприятные задачи на несколько частей. 4. Корректируйте высоту планки по себе.
Эндорфин	формирует чувство легкости и забвения, которая помогает смягчать боль	<p>Новые привычки, которые помогает создавать эндорфин:</p> <ul style="list-style-type: none"> • Смех • Плач • Разнообразии физических нагрузок • Растяжка (упражнения, то есть умеренная растяжка способствует приливу крови) • Спорт
Окситоцин	Дает ощущение комфорта в социуме	<p>Новые привычки, которые помогает создавать окситоцин:</p> <ul style="list-style-type: none"> • Создание отношений Доверия через «посредников» («искусственное доверие»). • Закладывайте «опорные точки» доверия. Создание позитивных ожиданий, делайте маленькие шаги. • Создавайте собственную систему верификации отношений доверия. Следите за результатами. • Не пренебрегайте массажем.
Серотонин	Создает у человека чувство социальной значимости	<p>Новые привычки, которые помогает создавать серотонин:</p> <ul style="list-style-type: none"> • Гордитесь тем, что сделали. • Будьте настойчивы. Продолжайте делать свое дело. • Наслаждайтесь социальным статусом каждое мгновение. • Обращайте внимание, какое влияние вы оказываете • Примиритесь тем, что повлиять невозможно (не стремитесь «контролю над всеми»).

Метод «Хохочущей фотографии»



Выбрать лучшие, увеличить и повесить дома на стену чтобы чаще попадалась на глаза

Упражнение «Мудрец из храма» (И.В.Стишенюк с. 169)

Медитация на получения ответа на беспокоящий вас вопрос.



- Цель упражнения: Получение доступа к ресурсам собственного бессознательного.
- Упражнение выполняется под тихую музыку, настраивающую на размышление.
- Ведущий: «Сядьте удобно, расслабьтесь и посидите несколько минут спокойно, ни о чем не думая...
- Представьте себя стоящим на поляне в летнем лесу. Густая трава поднимается до колен, лепестки цветов касаются ваших ног, вокруг деревья, их листвой шелестит теплый ветерок.
- Солнечные лучи создают причудливую мозаику света и тени. До вас доносятся пересвисты птиц, стрекотание кузнечиков, потрескивание веток. Вам приятен аромат трав и цветов. Кудрявые барашки в синеве летнего неба предвещают отличную погоду.

- Вы пересекаете поляну и углубляетесь в лес. Под вашими ногами узкая тропинка. Она едва заметна в траве. Видно, по ней нечасто ходят. Вы не торопясь идете по лесу и неожиданно видите сквозь кроны деревьев крышу здания необычной архитектуры. Вы направляетесь к этому зданию. Деревья отступают, и вы оказываетесь перед удивительным строением. Это храм. Он стоит далеко от суеты городов и уличной толкотни, от погони за призрачным счастьем.
- Этот храм-место тишины и спокойствия, место для размышления и углубления в себя. Несколько широких ступеней ведут к тяжелой дубовой двери. Солнечные лучи играют на позолоте узоров, украшающих дверь. Вы поднимаетесь по ступеням и, взявшись за золотую ручку, открываете дверь. Она поддается неожиданно легко и бесшумно. Внутри храма царит полумрак и приятная прохлада. Все звуки остаются снаружи. На стенах-старинные росписи. Повсюду полки, на которых множество книг, странных фолиантов, свитков. Напротив двери, через которую вы вошли, - большой дубовый стол, за которым сидит старец в белоснежной одежде. Его добрые и мудрые глаза устремлены на вас.
- Подойдите поближе к старцу. Это мудрец, знающий все сокровенные тайны мира, события прошлого и будущего, Вы можете спросить его о том, что вас волнует,-и, возможно, вы получите ответ, которого так долго искали. Возможно, старец хочет что-то подарить вам. Примите с благодарностью его подарок.

- Время посещения храма заканчивается. Поблагодарите мудреца за то, что он встретился с вами...
- Вы выходите из храма и прикрываете за собой дверь. Здесь, снаружи, по-прежнему солнечный день.
- Вы спускаетесь по ступеням и снова выходите на лесную тропинку, по которой возвращаетесь к полянке, где началось ваше путешествие.
- Вы останавливаетесь, в последний раз окидываете взглядом пейзаж вокруг... и вновь переноситесь сюда, в эту комнату...»

Обсуждение:

Ведущий просит участников нарисовать предмет, который мудрец подарил им, или наиболее запомнившийся образ. Затем участники и ведущий интерпретируют символы, представленные на рисунках. Участники делятся своими впечатлениями.

Рекомендуемая литература



1. **Садвакасова З.М.** Психологическая устойчивость личности: теория и практика: монография – Алматы: Қазақ университеті, 2021. – 444 с.
2. **Крюкова Т.Л.** Психология совладающего поведения. Кострома: КГУ им. Н.А. Некрасова, 2004.



РЕКОМЕНДУЕМАЯ ЛИТЕРАТУРА

1. Садвакасова З.М. Научно-практические основы профилактики суицида среди молодежи. Монография – Алматы: Қазақ университеті, 2014 – 263 с. (Айтбаева А.Б., Мынбаева А.К., Касен Г.А.)
 2. Садвакасова З.М. Профилактика суицида среди молодежи через призму зарубежного и отечественного опыта. Монография. – Алматы: Қазақ университеті, 2015 – 105 с. (Касен Г.А., Мынбаева А.К.)
 3. Садвакасова З.М. Технологии в работе с детьми девиантного поведения. Арт-педагогический аспект. - Монография. Алматы: Казак университеты, 2016.- 273 с.
 4. Садвакасова З.М. Жизнестойкость: технологии и практикум в работе с воспитанниками детского дома - Учебно-методическое пособие – Алматы: Казак университеты, 2016.-192 с.
 5. Садвакасова З.М. Технологии профилактики суицидального поведения подростка: арт-терапия. Учебно-метод.пос.-Алматы, 2016.-310с.
- Кеннет Карсуэл, Джоан Эппинг-Джордан. Важные навыки в периоды стресса: иллюстрированное пособие. ВОЗ, Мельбрун, 2020. - 132 с.
<https://www.who.int/publications/i/item/9789240003927>



Рекомендуемая литература

1. **Либина А.В.** Совладающий интеллект: человек в сложной жизненной ситуации. М.: Эксмо, 2008.-400с.
2. **Сирота Н.А.** Копинг-поведение в подростковом возрасте: дисс докт. мед. наук. - Бишкек, Санкт-Петербург, 1994. - 283 с.
3. **Ялтонский В.М.** Психология совладающего поведения: развитие, достижения, проблемы, перспективы / В.М. Ялтонский, Н.А. Сирота // Совладающее поведение: современное состояние и перспективы / под ред. А.Л. Журавлева, Т.Л. Крюковой, Е.А. Сергиенко. - Москва : Институт психологии РАН, 2008. - С. 21-54.
4. **Муздыбаев К.** Стратегии совладания с жизненными трудностями: Теоретический анализ // Социология и социальная антропология.- 1998. -Т. 1 -N 2.
5. **Бабич О.И.** Профилактика синдрома профессионального выгорания педагогов: диагностика, тренинги, упражнения. – Изд.2-е – Волгоград: Учитель, 2012.-122 с. (С.38)
6. **Карпов А.М.** Самозащита от стресса: Издание второе. – Казань: ЗАО «Новое знание», 2003. – 48 с.
7. **Селье Г.** Стресс без дистресса. М., Прогресс, 1979. – 80 с.
8. **Щербатых Ю.В.** Психология стресса и методы коррекции. – СПб.: Питер, 2006. – 256 с.
9. **Мельник Ш.** Стрессоустойчивость: Как сохранять спокойствие и эффективность в любых ситуациях. – Манн, Иванов и Фербер, 2014.
10. Техники для самопомощи <https://emdrus.com/%D0%BA%D0%BB%D0%B8%D0%B5%D0%BD%D1%82%D1%81%D0%BA%D0%B8%D0%B9-%D0%BE%D0%BF%D1%8B%D1%82/%D1%82%D0%B5%D1%85%D0%BD%D0%B8%D0%BA%D0%B8-%D0%B4%D0%BB%D1%8F-%D1%81%D0%B0%D0%BC%D0%BE%D0%BF%D0%BE%D0%BC%D0%BE%D1%89%D0%B8/>

Благодарим за внимание!

