

Министерство образования и науки Камчатского края  
Краевое государственное автономное учреждение  
дополнительного профессионального образования  
«КАМЧАТСКИЙ ИНСТИТУТ РАЗВИТИЯ ОБРАЗОВАНИЯ»

**Кафедра педагогики, психологии, дополнительного и специального образования**

**Методические рекомендации**  
**Психологическое сопровождение педагогов при подготовке к**  
**профессиональному конкурсу**

Составитель  
А.А. Давиденко,  
доцент

Петропавловск-Камчатский 2018

Содержание:

	стр.
1. Введение. Роль профессионального конкурса в повышении квалификации педагога.	3
2. Психологическая готовность к профессиональному испытанию в условиях конкурса.	4
3. Психологическое сопровождение педагогов, участвующих в конкурсах.	6
4. Приложения	11

## **1. Введение. Роль профессионального конкурса в повышении квалификации педагога.**

Наше время – это время масштабных изменений в системе образования. Современный, так быстро меняющийся мир, требует обучения (постоянного повышения квалификации) от многих специалистов, в том числе от педагогических кадров.

Утверждение К.Д.Ушинского о том, что учитель живет до тех пор, пока учится, в современных условиях приобретает особое значение. Педагог, ориентированный на профессиональный рост, стремится заявить о себе широкой общественности с целью повышения педагогического мастерства и распространения опыта своей работы. Конкурсы педагогических достижений помогают реализовать эти задачи, стоящие перед творческим педагогом. Конкурс - это соревнование, испытание, своеобразный тест-проба на профессионально-личностную зрелость и мастерство специалиста.

Для учителя участие в конкурсе означает возможность продемонстрировать свои достижения в профессиональной педагогической деятельности, предъявить результаты своей работы с учениками, совместной работы с родителями, местным сообществом.

Участие в конкурсе – это своего рода остановка, взгляд на свою деятельность со стороны. У каждого педагогического работника появляется возможность показать, что он является современным учителем, потому что использует современные образовательные технологии, в том числе информационно-коммуникативные; обобщает и распространяет собственный педагогический опыт, таким образом повышая свою квалификацию и совершенствуя мастерство. Педагог, участвуя в конкурсах, приобретает опыт поиска и систематизации наиболее эффективных способов работы и внедрения в практику инновационных технологий. В рамках участия в конкурсах предоставляется возможность публичного предъявления опыта,

демонстрации определенных итогов работы, а также конструктивного самокритичного самоанализа. Основной целью участия в профессиональных конкурсах выступает стимулирование педагогических кадров к принятию творческо - деятельностной позиции, актуализация и презентация педагогических находок и достижений, а также развитие педагогической рефлексии.

Изучение, обобщение опыта работы педагогов и его трансляция в различных формах на конкурсах является тем механизмом, который позволяет повышать квалификацию педагогов без отрыва от учебного процесса, способствует созданию особой рефлексивной среды, стимулирующей развитие навыков педагогической рефлексии и презентационных умений.

## **2. Психологическая готовность к профессиональному испытанию в условиях конкурса.**

Решение об участии в любом профессиональном конкурсе не возникает спонтанно. Не каждый педагог стремится попробовать свои силы в педагогических конкурсах? Причин несколько:

- пассивность и внутреннее сопротивление ряда педагогов;
- внутренняя неготовность педагогов к самопрезентации;
- отсутствие ситуаций, когда у педагога появляется такая потребность;
- отсутствие или недостаточная поддержка извне.

Некоторые педагоги не хотят участвовать в конкурсах, так как испытывают трудности, составляя документацию к конкурсу. Для кого-то сложно систематизировать накопленный педагогический опыт; пугает огромное количество материала. Как известно, участниками соревнований не обязательно становятся самые достойные. Учитель, обладающий всеми качествами потенциального победителя, может никогда не участвовать ни в одном из конкурсов. И напротив, педагог, который не показывает даже

средних результатов в своей работе, может выдвигаться и побеждать. Важна психологическая готовность учителя к данному виду деятельности. Внутренняя мотивация участия в профессиональных состязаниях может быть различной.

Желание участвовать в профессиональном состязании изъявляют, прежде всего, педагоги, которых ситуация достижений не пугает, а, наоборот, стимулирует. Они, как правило, имеют высокий уровень притязаний, а также мотивацию и способность к достижениям. Это, безусловно, люди, стремящиеся к успеху. Однако успехом они могут считать как реальные профессиональные достижения, подтвержденные победой в конкурсе, так и вознаграждения, которые рассчитывают получить, став победителем: признание, известность, статус в коллективе, премию, категорию, возможность получения ведомственных наград и др. Основная мотивация участия в конкурсе является как внутренней, так и внешней.

В то же время, намерение избежать неудачи в текущей работе тоже служит мотивацией для участия в конкурсе. Это своеобразная протестная реакция на несправедливую оценку администрации, желание реабилитироваться. Не находя признания, учитель стремится доказать свою состоятельность, участвуя в школьном, районном или городском конкурсах. Таким образом, в поведении участника конкурса могут преобладать как мотивы достижения успеха, так и избегания неудачи.

Конкурс – это публичное выступление учителя перед коллегами, стрессовая, напряженная ситуация, которая может принести как успех и признание, так и неудачу. Наверное, немалую группу составляют педагоги, которые не очень уверены в себе, сдерживают честолюбивые порывы, сожалея о своей пассивности. Их притязания и самооценка высоки, а пассивность – стремление избежать возможной неудачи. Как правило, такие учителя тревожны, и участие в конкурсе требует от них больших нервных затрат. Одно только упоминание о состязании вызывает у них неприятные

эмоции. Для того, чтобы данные педагоги приняли решение об участии в конкурсе, необходима их поддержка администрацией учреждения, коллегами.

Среди основных факторов, влияющих на принятие решения педагогом участвовать в конкурсе, можно выделить следующие:

- профессионально-личностный интерес, потребность в передаче приобретенного опыта желание познакомиться с опытом других учителей;
- желание приобрести определенный профессиональный статус;
- желание повысить педагогическое мастерство, получить признание в педагогическом сообществе, стремление стать лучшим.

### **3. Психологическое сопровождение педагогов, участвующих в конкурсах**

Заставить человека действовать конструктивно и творчески невозможно. Конкурсы являются своеобразным тренингом, в котором педагоги смогут оказаться в ситуации вынужденного творчества, активизирующего их интеллектуальные и психологические ресурсы.

Безусловно, на всех этапах конкурса педагоги нуждаются в психологическом сопровождении, поддержке, помощи.

Психологическое сопровождение конкурсантов должно включать как интенсивную доконкурсную подготовку, так и обеспечение психологически комфортной среды, способствующей продуктивной деятельности конкурсантов, во время конкурсных мероприятий.

Задачи психологов, участвующих в подготовке конкурсантов распределяются в трех пластах деятельности:

1. Прежде всего это работа с командой: формирование позитивной установки на участие в конкурсе; содействие теоретической подготовке, организация конструктивного межличностного общения с использованием

психологических приемов создания команды конкурсантов; создание благоприятной эмоциональной атмосферы.

2. Другим направлением является работа по раскрытию индивидуальных особенностей участников: представлений о самих себе, способности ставить цели и достигать их, знания особенностей собственного реагирования на стрессовые ситуации, способности мобилизоваться и находить выход из создавшегося положения.

3. Следующий уровень - разработка модели идеального поведения участника в процессе конкурса с проживанием отдельных его этапов. Важно создать условия, при которых участник сможет «прожить» все этапы конкурса и предусмотреть возможные трудности на каждом из них. В процессе такой работы конкурсант сможет отработать более детально отдельные составляющие собственной модели поведения.

Психологический компонент проявляется во всех конкурсных мероприятиях: в содержании образовательного проекта, в подготовленности участника к конкурсным испытаниям, в организации и проведении урока, в рефлексии, в самопредставлении и т.д. Педагог может столкнуться с рядом проблем при участии в испытаниях:

Специфика принятия инструкции. В том случае, когда инструкция дается устно, то, возможно, эмоциональное состояние участников не позволяет им уточнить неясности и в связи с этим, из-за неверно понятой инструкции может быть допущено множество ошибок. Педагогам важно осознавать значимость инструкции, возможности ее уточнения и задавания уточняющих вопросов на этапе инструктирования.

Проблема внимательности. Зачастую конкурсанты невнимательно слушают уточняющие вопросы, не замечают очевидных вещей.

Трудности с проведением основного конкурсного испытания - урока. Конструкция урока, как правило, представляет собой систему тесно взаимосвязанных этапов и компонентов, деятельности учащихся и учителя.

Реализация же урока находится в руках одного человека – педагога. И эффект совместной урочной деятельности зачастую зависит от психологических особенностей личности учителя, его работы на конкретном уроке, организаторских, коммуникативных, познавательных способностей, учета образовательных особенностей учеников, преобладающей атмосферы общения, опора на закономерности общения в системах "учитель-ученик", "ученик-ученик", "учитель - ученики", обусловленные спецификой учебного предмета. На уроке необходимы также умения устанавливать психологический контакт с классом, способствующий передаче информации и ее восприятию учащимися; обеспечивать обстановку коллективного поиска, совместной творческой деятельности; вызывать настроенность воспитанников на общение с педагогом и его предметом преподавания.

Еще на этапе подготовки необходимо создавать и отрабатывать адекватное педагогическое общение, формировать навык использования речевых формул, снимающих стресс с себя и учащихся. Как для прозаического произведения важна первая фраза, так и для начала урока – конструкция фраз, позволяющих емко отреагировать состояние, ввести в рабочую обстановку, призвать к совместной деятельности. Важно обратить внимание на позитивность первых фраз, исключение частицы «не» из формулировок. Развивать способность создавать позитивные фразы можно с помощью метода переконструирования негативных высказываний в позитивное. Например: «Не наваливайся на стол» можно заменить на «придвинь стул к столу» и т.п.

Все это и многое другое создает огромную нагрузку на педагога в период подготовки и участия в конкурсе. Те, кто хоть раз принимали участие в конкурсах, знают, что все этапы сопряжены с громадным психофизиологическим напряжением, равным стрессу. Каждый участник должен знать собственные особенности и способы переживания стресса. Такой ресурс обязаны помочь найти психологи команд в процессе



диагностики, индивидуальной и групповой работы. Задачи личностного психологического сопровождения: поддержка в стрессовых ситуациях, мобилизация самообладания, привлечение личностного ресурса при переживаниях неудач, работа с уровнем субъективного контроля; организация системы релаксационных мероприятий, позволяющих достигнуть предельной концентрации усилий участников на эффективную работу. Данные задачи решаются в следующих направлениях работы по психологическому сопровождению конкурсантов:

1. Создание правильного психологического настроения - психологическая установка на успех.
2. Стабилизация эмоционального состояния педагогов через обучение правильному дыханию и приемам саморегуляции.
3. Обучение рациональной организации свободного времени.
4. Отработка упражнений для снятия стресса.

Каждый этап конкурса необходимо «пережить» со всеми нюансами: сколько времени придется ждать урока, рефлексии, как придется действовать в ситуации цейтнота, как овладевать собой в ситуации неудачи, что реально помогает снимать напряжение. Для каждого этапа необходимо прорабатывать возможные варианты поведения, реагирования и способа саморегуляции. Можно в процессе подготовки использовать дневники самонаблюдения: предложить участникам некоторое время наблюдать за собой, отмечая, что конкретно помогло в какой-либо стрессовой ситуации, как это можно использовать в процессе участия в конкурсе. Необходимо научить участников упражнениям на попеременное напряжение и расслабление, упражнениям на концентрацию. Например: концентрация на слове. «Выберите какое-нибудь короткое (лучше всего двусложное) слово, которое вызывает у вас положительные эмоции или же с которым связаны приятные воспоминания. Пусть это будет имя любимого человека, или ласковое прозвище, которым вас называли в детстве родители, или название

любимого блюда. Если слово двусложное, то мысленно произносите первый слог на вдохе, второй – на выдохе. Сосредоточьтесь на “своем” слове, которое отныне станет вашим персональным лозунгом при концентрации. Именно такая концентрация приводит к желаемому побочному результату – релаксации всей мозговой деятельности». Психолог располагает такими инструментами как «Противострессовое дыхание», «Мобилизирующее дыхание», «Концентрация на нейтральном предмете», организация рациональной деятельности, методы отвлечения внимания и многими другими, способными помочь в ситуации острого стресса.

Таким образом, в повышение квалификации участника конкурса целесообразно включить тренинг профессионального психологического мастерства и прорабатывать как непосредственно коммуникативные навыки: способность вести дискуссию, навык резюмирования, обобщения, постепенного подведения к ответу; так и особенности поддержки учащихся и похвалы; особенности организации рефлексии; анализ психологического состояния учащихся на уроке; инструктирование учащихся; создание мотивации, организация работы в группах, соблюдение принципов возрастной психологии.

**Тренинговые занятия для педагогов, участников конкурса  
профессионального мастерства**

Цель: развить чувство уверенности, навык сотрудничества и сплоченности, актуализировать знания о приемах саморегуляции.

Форма проведения: тренинг с использованием групповой формы организации деятельности, по средством арт-терапии.

**ХОД ЗАНЯТИЯ**

1. Знакомство-представление.

Каждый участник рассказывает о себе, представляет себя в общем круге (как зовут, из какого образовательного учреждения, какой предмет преподает, положительную черту своего характера, которая помогает добиться успеха в работе).

2. Упражнение «Заверши фразу»

Ведущий. Закончите предложения, вытягивая по одному листочку:

- Я доверяю людям, которые...
- Самая большая радость для меня — это...
- Я люблю, когда...
- Мне помогает в работе то, что...
- Я горжусь тем, что...
- Моя сильная сторона в профессиональной деятельности...
- Думаю, что самое важное для меня...
- Если я волнуюсь, то я...
- Мне особенно приятно...
- Человек, которому я могу доверять...
- Особенно мне нравится, когда люди, окружающие меня...
- Мои любимые ученики...
- Самое большое достижение в моей жизни...

- Я ценю в людях...
- Я чувствую себя уверенно, когда...
- Человек считается успешным, если...
- Больше всего в учителях мне нравится то, что...
- Я учитель, и это...

### 3. Упражнение «Я возьму с собой...»

Цель: тренировка быстрого и уверенного реагирования на нестандартную ситуацию.

Ведущий бросает мяч участникам в любой последовательности, сообщая адресату, в какое виртуальное путешествие его отправляет (к министру образования, на телепрограмму, на конкурс «Евровидение», почту, центр по разработке космических технологий и т. д.). Тот, кто поймал мяч, должен быстро назвать три предмета, которые он возьмет с собой туда, куда его направили. Предметы и места, которые уже назывались, повторять нельзя.

### 4. Упражнение медитация «Цветочная поляна».

Сядьте в удобную позу, закройте глаза, сделайте несколько глубоких вдохов и медленных плавных выдохов. Представьте себе поляну. Там растут цветы самых разных оттенков, размеров, форм. А в центре вы видите ваши самые любимые цветы. Вы подходите к цветам, любуясь их красотой и вдыхая чудесные ароматы. Вы видите, как цветы приветливо кивают вам и приглашают присоединиться к ним, стать одним из них.

Вы оказываетесь в центре цветника, среди ваших самых любимых цветов. Вы окружены благоуханием. Цветы – живые, они кивают вам и, кажется, разговаривают с вами. Вы видите, как среди цветов порхают бабочки, стрекозы с прозрачными крыльями. Вы вдыхаете аромат – и вместе с тем энергию цветочной поляны. Ваше тело наполняется теплым блаженным покоем. Вы видите прямо перед собой прекрасный цветок – и вам кажется, что такой же прекрасный цветок расцветает в вашем сердце. Вы чувствуете себя расцветающим цветком.

Сделайте несколько глубоких вдохов и выдохов и открывайте глаза.

#### 5. Упражнение «Цветочная поляна»

Инструкция: вы представили себя цветком на чудесной солнечной поляне, где вот-вот раскроются бутоны разных прекрасных цветов. Это и ромашки, и васильки, и одуванчики, и ландыши. А теперь возьмите карандаши или фломастеры и нарисуйте цветок, который появился в вашем воображении.

Примечание: Создание участниками тренинга цветочной поляны сопровождается звуками природы с аудиокассеты или легкой приятной музыкой. (Например, можно использовать мелодии композитора Е.Доги, «Симфонию любви» Ф.Гойи, классические произведения Моцарта, Бетховена и др.). Посмотрите, какая получилась прекрасная поляна с цветами!

Вопросы для анализа:

- Какие чувства у вас возникали при выполнении упражнения?
- Всем ли цветам хватило места на поляне?
- С кем у вас ассоциируется цветок?
- Поделитесь своим настроением.

Помните, от того как вы настроены, зависит и результат, и уверенность и успешность учеников, и ваше эмоциональное состояние на конкурсе. На нем вы самый благоухающий, уникальный, неповторимый цветок из многообразия цветочного (педагогического) мира. Проводиться параллель между цветами, поляной и конкурсом и конкурсантами.

#### 6. Памятки для конкурсантов.

#### 7. Упражнение «Итоги дня»

Цель: получение обратной связи от участников тренинга.

- Что принес вам сегодняшний день?
- Каковы ваши впечатления от сегодняшнего занятия?
- Какие открытия вы сделали для себя?

– Что возьмете на вооружение и будете использовать в дальнейшем?

## 8. Метафора

В одной далекой и прекрасной стране жил-был Учитель. Такой целеустремленный, думающий и желающий изменить мир к лучшему. С искренней любовью к детям и своему делу. Все время он учился сам, и покоя ему не давала мысль – изобрести волшебное слово, слушая которое дети тут же все усвоят и станут развиваться. Он изобретал, думал, внедрял... Когда у детей что-то получалось, он был доволен и горд. Когда им что-то не удавалось, огорчался, считая это своим промахом.

И так накопил учитель целый сундук всего интересного, нужного и занимательного. А так как по натуре своей он был очень щедрым человеком, то возникла у него идея раздать это людям. Чтобы всем было хорошо – и взрослым, и детям.

Делясь с другими своими мыслями, он очень волновался: все ли поймут его правильно, так ли он все делал? Может, мысли и дела его не так уж хороши и умны, как ему казалось? Одолевали Учителя страхи, волнения...

Услышала все это Мудрость и спросила:

– Добр ли ты к людям, порядочно ли ведешь себя?

– Да, – отвечал Учитель.

– Ты любишь свое дело, своих учеников?

– А как иначе?! – удивился Учитель.

– Ты искренен и правдив?

– Конечно.

– Содержание твоего сундука, твое мастерство, оно действительно помогает детям?

– Да.

– Ну что ж, тогда подумай еще раз над тем, о чем я тебя спросила, и реши, стоит ли тебе бояться делиться всем этим с людьми. Ты умен, и я уверена в правильности твоих выводов. Дерзай, Учитель!

Помните, от того как вы настроены, зависит и результат, и уверенность и успешность. Я желаю вам успехов!

9. Заполнение анкеты обратной связи

- Нужен ли этот тренинг?
- Как вы считаете, на каком этапе конкурса его лучше проводить?
- Оцените, насколько интересным для вас был тренинг (1-2-3-4-5).
- Оцените, насколько полезным для вас был тренинг (1-2-3-4-5).
- Продолжите фразу: «Было бы лучше, если бы в ходе тренинга...»

## Методы быстрого снятия сильного эмоционального или физического напряжения

Этот метод включает в себя серию упражнений по произвольному напряжению и расслаблению основных мышечных групп. Характерной чертой каждого упражнения является чередование сильного мышечного напряжения и следующего за ним расслабления. Противопоказаниями для выполнения отдельных упражнений по расслаблению является патология соответствующих органов, болезни костно-мышечной системы.

С целью снятия психоэмоционального напряжения и самостоятельного освоения приемов саморегуляции можно выполнить ряд упражнений, таких как «Сосулька», «Муха», «Лимон», «Воздушный шар» и др.

### Упражнение «Муха»

Цель: снятие напряжения с лицевой мускулатуры.

Сядьте удобно: руки свободно положите на колени, плечи и голова опущены, глаза закрыты. Мысленно представьте, что на ваше лицо пытается сесть муха. Она садится то на нос, то на рот, то на лоб, то на глаза. Ваша задача: не открывая глаз, согнать назойливое насекомое.

### Упражнение «Лимон»

Цель: управление состоянием мышечного напряжения и расслабления.

Сядьте удобно: руки свободно положите на колени (ладонями вверх), плечи и голова опущены, глаза закрыты. Мысленно представьте себе, что у вас в правой руке лежит лимон. Начинайте медленно его сжимать до тех пор, пока не почувствуете, что «выжали» весь сок. Расслабьтесь. Запомните свои ощущения. Теперь представьте себе, что лимон находится в левой руке. Повторите упражнение. Вновь расслабьтесь и запомните свои ощущения. Затем выполните упражнение одновременно двумя руками. Расслабьтесь. Насладитесь состоянием покоя.



### Упражнение «Сосулька» («Мороженое»)

Цель: управление состоянием мышечного напряжения и расслабления.

Встаньте, закройте глаза, руки поднимите вверх. Представьте, что вы — сосулька или мороженое. Напрягите все мышцы вашего тела. Запомните эти ощущения. Замерьте в этой позе на 1–2 минуты. Затем представьте, что под действием солнечного тепла вы начинаете медленно таять. Расслабляйте постепенно кисти рук, затем мышцы плеч, шеи, корпуса, ног и т.д. Запомните ощущения в состоянии расслабления. Выполняйте упражнение до достижения оптимального психоэмоционального состояния. Это упражнение можно выполнять лежа на полу.

### Упражнение «Воздушный шар»

Цель: управление состоянием мышечного напряжения и расслабления.

Встаньте, закройте глаза, руки поднимите вверх, наберите воздух. Представьте, что вы — большой воздушный шар, наполненный воздухом. Пойдите в такой позе 1–2 минуты, напрягая все мышцы тела. Затем представьте себе, что в шаре появилось небольшое отверстие. Медленно начинайте выпускать воздух, одновременно расслабляя мышцы тела: кисти рук, затем мышцы плеч, шеи, корпуса, ног и т.д. Запомните ощущения в состоянии расслабления. Выполняйте упражнение до достижения оптимального психоэмоционального состояния.

И наконец, при сильном нервно-психическом напряжении вы можете выполнить 20–30 приседаний либо 15–20 прыжков на месте. Данный метод снятия психоэмоционального напряжения широко используется как спортсменами, так и артистами перед ответственными выступлениями попытаться переключить внимание. Для этого необходимо сконцентрироваться на любом предмете, любой вещи, попавшей в поле зрения. Необходимо описать цвет, форму, материал, из которого изготовлена вещь...

2. Попытаться объективно описать фрустрационную ситуацию, извлечь выгоду из нее.

### Первая помощь при остром стрессе

1. Противострессовое дыхание. Медленно выполняйте глубокий вдох через нос; на пике вдоха на мгновение задержите дыхание, после чего сделайте выдох как можно медленнее. Это успокаивающее дыхание. Постарайтесь представить себе, что с каждым глубоким вдохом и продолжительным выдохом вы частично избавляетесь от стрессового напряжения.

2. Минутная релаксация. Расслабьте уголки рта, увлажните губы. Расслабьте плечи. Сосредоточьтесь на выражении своего лица и положении тела: помните, что они отражают ваши эмоции, мысли, внутреннее состояние. Вполне естественно, что вы не хотите, чтобы окружающие знали о вашем стрессовом состоянии. В этом случае вы можете изменить «язык лица и тела» путем расслабления мышц и глубокого дыхания.

3. Потянитесь. Большинство из нас отвечают на стрессовое воздействие мышечным напряжением, а растягивание мышц в определенной степени уменьшает ощущение стрессового «нажима».

4. Выпятите грудь колесом. Это делается не только для того, чтобы почувствовать свою значимость в психотравмирующей, стрессовой ситуации. Вы расправляете грудь, чтобы вам было легче дышать. В состоянии стресса напряжение мускулатуры может вызывать затруднения дыхания, что обычно усиливает беспокойство, которое человек и так чувствует в подобной ситуации. Первый раз, когда плечи идут назад, глубоко вдохните, затем, когда они расслаблены, выдохните. Повторите все это 4–5 раз, затем снова глубоко вдохните. Повторите всю последовательность 4 раза.

5. Оглянитесь вокруг и внимательно осмотрите помещение, в котором вы находитесь. Обращайте внимание на мельчайшие детали, даже если вы их хорошо знаете. Медленно, не торопясь, мысленно переберите все предметы один за другим в определенной последовательности. Постарайтесь

полностью сосредоточиться на этой «инвентаризации». Говорите мысленно самому себе: «Коричневый письменный стол, белые занавески, красная ваза для цветов» и т.д. Сосредоточившись на каждом отдельном предмете, вы отвлечетесь от внутреннего стрессового напряжения.

6. Если позволяют обстоятельства, покиньте помещение, в котором у вас возник острый стресс. Перейдите в другое, где никого нет, или выйдите на улицу, где сможете остаться наедине со своими мыслями. Разберите мысленно это помещение (если вы вышли на улицу, то окружающие дома, природу) «по косточкам», как описано в пункте 3.

7. Встаньте, ноги на ширине плеч, наклонитесь вперед и расслабьтесь. Голова, плечи и руки свободно свешиваются вниз. Дыхание спокойное. Фиксируйте это положение 1–2 минуты, после чего очень медленно поднимайте голову (так, чтобы она не закружилась).

8. Займитесь какой-нибудь деятельностью, все равно какой: начните стирать белье, мыть посуду или делать уборку. Секрет этого способа прост: любая деятельность, и особенно физический труд, в стрессовой ситуации играет роль громоотвода — помогает отвлечься от внутреннего напряжения.

9. Включите успокаивающую музыку, ту, которую вы любите. Постарайтесь вслушаться в нее, сконцентрироваться на ней (локальная концентрация). Помните, что концентрация на чем-то одном способствует полной релаксации, вызывает положительные эмоции.

10. Переключите внимание: возьмите калькулятор или бумагу и карандаш и постарайтесь подсчитать, сколько дней вы живете на свете (число полных лет умножьте на 365, добавляя по одному дню на каждый високосный год, прибавьте количество дней, прошедшее с последнего дня рождения). Постарайтесь вспомнить какой-нибудь особенно примечательный день вашей жизни. Вспомните его в мельчайших деталях, ничего не упуская. Попробуйте подсчитать, каким по счету был этот день вашей жизни.

11. Побеседуйте на какую-нибудь отвлеченную тему с любым человеком, находящимся рядом: соседом, товарищем по работе. Если же рядом никого нет, позвоните по телефону своему другу или подруге. Это своего рода отвлекающая деятельность, которая осуществляется «здесь и сейчас» и призвана вытеснить из вашего сознания внутренний диалог, насыщенный стрессом.

### **Антистрессовые приёмы**

#### **(9 профилактических правил для всех и каждого)**

1. Полдня в неделю нужно проводить так, как вам нравится: плавайте, танцуйте. Прогуливайтесь или же просто сидите на скамейке в парке. В общем, хватит отдавать себя только работе!

2. Не реже одного раза в день говорите самому дорогому для вас человеку теплые слова. Не сомневайтесь, что он (она) скажет вам в ответ то же самое. В нашем суровом мире одно сознание того, что вас кто-то любит, способно защитить от тяжелых срывов.

3. Два или три раза в неделю давайте себе физическую нагрузку. Упражнения не должны быть изматывающими, но если после занятий вам не понадобился душ, значит, вы что-то делали неправильно или же просто недостаточно тренировались.

4. Пейте побольше воды (не спиртных напитков!) для того, чтобы поддерживать тело в хорошей форме, следует выпивать только одной воды не менее 1–1,5 литра в день.

5. По меньшей мере раз в неделю занимайтесь тем, что вам вроде бы «вредно» (можно, к примеру, «чуть-чуть» нарушить диету, на которой вы сидите, побалуйте себя сладеньким или же ложитесь спать раньше либо позже, чем обычно). Следить за собой необходимо, но, когда это делается слишком серьезно, можно опасаться того, что вы станете ипохондриком.

6. Не позволяйте расхищать свою жизнь! Будет лучше, если некоторые письма останутся нераспечатанными, а телефонные звонки — без ответа. Бесцеремонные люди крадут часы (даже дни) вашей жизни и создают вам стрессы, заставляя делать то, что вам не нужно и не нравится.

7. Когда вы подавлены или рассержены, займитесь интенсивной физической работой: вскопайте огород, раскидайте сугробы, переставьте мебель или просто разбейте старые тарелки. Можете отправиться за город и покричать там. Подобные неадекватные поступки неплохо защищают человека от стрессов.

8. Съедайте хотя бы по одному банану в день. В них практически все витамины, много микроэлементов, к тому же они обладают высочайшей энергетической емкостью.

9. Купите (если у вас еще нет такого) телефонный аппарат с записывающим устройством (или так называемый АОН, высвечивающий или сообщающий голосом номер звонящего). Это позволит вам не дергаться из-за каждого звонка и сохранять действительно нужную для вас информацию.