

УПРАВЛІННЯ ОСВІТИ І НАУКИ
ЧЕРКАСЬКОЇ ОБЛАСНОЇ ДЕРЖАВНОЇ АДМІНІСТРАЦІЇ

КОМУНАЛЬНИЙ НАВЧАЛЬНИЙ ЗАКЛАД
«ЧЕРКАСЬКИЙ ОБЛАСНИЙ ІНСТИТУТ ПІСЛЯДИПЛОМНОЇ ОСВІТИ
ПЕДАГОГІЧНИХ ПРАЦІВНИКІВ ЧЕРКАСЬКОЇ ОБЛАСНОЇ РАДИ»

І.М. Руденко

***Розвиток емоційно-вольової
саморегуляції учасників освітнього
процесу***

ПСИХОЛОГІЧНИЙ ПРАКТИКУМ
ДЛЯ ПІСЛЯДИПЛОМНОЇ ОСВІТИ ПЕДАГОГІЧНИХ ПРАЦІВНИКІВ

**ЧЕРКАСИ
2018**

АВТОР:

Руденко І.М., доцент кафедри психології комунального навчального закладу «Черкаський обласний інститут післядипломної освіти педагогічних працівників Черкаської обласної ради», кандидат психологічних наук.

РЕЦЕНЗЕНТИ:

Коновальчук В.І., завідувач кафедри психології комунального навчального закладу «Черкаський обласний інститут післядипломної освіти педагогічних працівників Черкаської обласної ради», доцент, доктор психологічних наук;

Артеменко Т.Б., методист-практичний психолог обласного центру практичної психології і соціальної роботи комунального навчального закладу «Черкаський обласний інститут післядипломної освіти педагогічних працівників Черкаської обласної ради».

ПОЯСНЮВАЛЬНА ЗАПИСКА

Практикум «Розвиток емоційно-вольової саморегуляції учасників освітнього процесу» є актуальним та своєчасним доробком. Професія педагога відноситься до розряду стресогенних, яка вимагає великих психічних ресурсів, оволодіння мистецтвом саморегуляції. Виникнення стресу у педагогів пов'язано з високим емоційним напруженням, соціальною напругою (побудовою індивідуального підходу у спілкуванні з учнями та колегами, особливістю спілкування в колективі), а також інформаційними перевантаженнями в процесі професійної діяльності. Поставивши понад усе інтелектуальні навантаження, учитель піддає організм постійному фізичному та психічному виснаженню. Працюючи, педагоги схильні ігнорувати накопичену напругу і втому, забуваючи потрібне правило про те, що відпочивати потрібно раніше, ніж втомився. Варто підкреслити, що стан напруги створює бар'єри у професійній діяльності педагога; наслідки блокують його комунікативну активність (порушують взаємодію з учнями і педагогічним колективом), впливають на фізичне і психічне здоров'я і в цілому на стресостійкість педагога. Крім того, стресові стани істотно знижують успішність і якість виконання роботи, збільшують ймовірність психосоматичних хвороб, а також можуть мати цілий ряд неприйнятних соціально-економічних і соціально-психологічних наслідків: зниження задоволеності професійною діяльністю, деформація особистісних якостей педагога, поява синдрому професійного вигорання.

Тому важливим аспектом професійної діяльності педагога є емоційно-вольова саморегуляція, яка являє собою здатність керувати власним емоційним станом і, відповідно, поведінкою, з тим, щоб оптимально врівноважено діяти в конфліктних та стресових ситуаціях. Крім того, учителю потрібно вміти самовідновлюватися та самонаповнюватися, а також мудро витратити свої внутрішні ресурси протягом навчального року. Тому питання психічної саморегуляції педагога є одним з найбільш актуальних в освітній діяльності.

Мета практикуму: розвиток психологічної компетентності слухачів курсів в системі післядипломної освіти щодо психологічних основ та методів саморегуляції та розвитку здатності учителів керувати власним психоемоційним станом.

Практикум «Розвиток емоційно-вольової саморегуляції учасників освітнього процесу» спрямований на реалізацію таких **завдань**:

Систематизувати знання щодо:

- поняття «емоційно-вольова саморегуляція», «емоції», «психосоматика», «психосоматичні хвороби»;
- психологічних основ саморегуляції;
- важливості емоційної усвідомленості в професійній діяльності педагогів;
- зв'язку між емоціями та здоров'ям людини;
- конструктивних способів вираження деструктивних емоцій;
- сучасних психологічних методів саморегуляції.

Сформувати вміння (навички):

- керувати власним психоемоційним станом через розуміння себе;
- витримувати баланс між роботою та відпочинком;
- використовувати конструктивні способи вираження деструктивних емоцій;
- активізувати процеси особистісного самопізнання та саморозвитку;
- розвинути навички рефлексії;
- активізувати почуття відповідальності за своє здоров'я;
- програмувати себе на позитивне майбутнє;
- підвищення почуття любові до себе та оточуючого світу;
- концентруватися на позитивних емоціях;
- використовувати сучасні психологічні методи саморегуляції;
- розвинути навички керування диханням;
- розвинути навички керування тонусом м'язів;
- розвинути навички оволодіння медитацією;
- розвинути навички словесного впливу та самопрограмування;

- розвинути навички самостійно складати формули-налаштування та психокорекційні програми щодо будь-якої життєвої ситуації.

ТЕМАТИЧНИЙ ПЛАН ПРАКТИКУМУ

№	Тема	Години
	Вступ до практикуму. Вхідне діагностування.	0,5
1.	Психологічні особливості емоційно-вольової саморегуляції	1
2.	Метод керування диханням (дихальна гімнастика)	1
3.	Метод керування тонусом м'язів (нервово-м'язова релаксація)	1
4.	Медитація	1
5.	Метод самонавіювання: трансформація свідомості	1
6.	Самостійна робота. Опрацювання рекомендованої літератури	4
	Підсумкова робота. Вихідне діагностування	0,5
	Усього:	10

ЗМІСТ ПРАКТИКУМУ

ВСТУП ДО ПРАКТИКУМУ. Вхідне діагностування

ЗАНЯТТЯ 1. Психологічні особливості емоційно-вольової саморегуляції

Мета: підвищення психологічної компетентності педагогічних працівників про психологічні основи саморегуляції, про важливість емоційної усвідомленості в їхній професійній діяльності, про зв'язок емоцій та здоров'я людини, про необхідність розвитку вміння виражати негативні емоції конструктивним (екологічним) способом.

План до лекції

1. *Поняття «саморегуляція» в діяльності педагога*
2. *Психосоматичні хвороби як наслідок витіснених негативних емоцій*
3. *Конструктивні (екологічні) способи вираження емоцій*
4. *Користь позитивних емоцій*

1. Поняття «саморегуляція» в діяльності педагога

Професія педагога відноситься до розряду стресогенних, яка вимагає великих психічних ресурсів, оволодіння мистецтвом саморегуляції. Виникнення стресу у педагогів пов'язано з високим емоційним напруженням, соціальною напругою (побудовою індивідуального підходу у спілкуванні з учнями та колегами, особливістю спілкування в колективі), а також інформаційними перевантаженнями в процесі професійної діяльності. Поставивши понад усе інтелектуальні навантаження, учитель піддає організм постійному фізичному та психічному виснаженню. Працюючи, педагоги схильні ігнорувати накопичену напругу і втому, забуваючи потрібне правило про те, що відпочивати потрібно раніше, ніж втомився. Варто підкреслити, що стан напруги створює бар'єри у професійній діяльності педагога; наслідки блокують його комунікативну активність (порушують взаємодію з учнями і педагогічним колективом), впливають на фізичне і психічне здоров'я і в цілому на стресостійкість педагога. Крім того, стресові стани істотно знижують успішність і якість виконання роботи, збільшують ймовірність психосоматичних хвороб, а також можуть мати цілий ряд неприйнятних соціально-економічних і соціально-психологічних наслідків: зниження задоволеності професійною діяльністю, деформація особистісних якостей педагога, поява синдрому професійного вигорання.

Тому важливим аспектом професійної діяльності педагога є **емоційно-вольова саморегуляція**, яка являє собою здатність керувати власним емоційним станом і, відповідно, поведінкою, з тим, щоб оптимально врівноважено діяти в конфліктних та стресових ситуаціях. Крім того, учителю потрібно вміти самовідновлюватися та самонаповнюватися, а також мудро витратити свої внутрішні ресурси протягом навчального року. Тому питання психічної саморегуляції педагога є одним з найбільш актуальних в освітній діяльності.

Емоційно-вольова саморегуляція спрямована на:

- розвиток емоційної усвідомленості, тобто здатності усвідомлювати власні емоції та причини їх появи, розуміння емоційного стану іншої людини;
- розвиток вміння виражати свої емоції конструктивними (екологічними) способами;
- розвиток вольової поведінки, тобто здатності керувати емоціями, відповідно, словами, діями;
- розвиток вміння рефлексувати та внутрішньої мови через розширення свідомості.

Чому важливо усвідомлювати емоції? Чи погоджуєтеся ви з висловом: «Емоції як коні: або ти ними керуєш, або вони несуть тебе галопом»? Чи відчували ви, що гнів, тривога або депресія керують вами? Чи діяли ви імпульсивно, а потім про це шкодували? Чи відчували ви себе емоційно виснаженими? Чи відчували, що ваше життя в плані емоцій схоже на американські гірки і немає ніякого балансу? Все це пов'язано з проблемою усвідомлення емоцій. Коли учитель розуміє свої емоції, то може бути емоційно більш стриманішим, контролювати слова і дії, будувати гармонійні стосунки з рідними вдома, з учнями та колегами у школі. Щоб заспокоїти себе і перестати роздратовуватися з будь-якого приводу, треба вчитися жити більш усвідомлено, розуміючи, що зараз зі мною відбувається.

Розглянемо поняття «емоції». **Емоції** (від лат. *emovere* – хвилювати, збуджувати) – психічні стани людини, які пов'язані з інстинктами, потребами, мотивами, бажаннями і виражаються у формі переживань (задоволення, радості, страху інших). Психологи виокремлюють «ефект переносу» та «ефект скрученої пружини», як наслідки прояву витіснених, неусвідомлених та неконтрольованих емоцій в поведінці людини.

«Ефект переносу» - це такий прояв емоцій, коли людина образу і гнів, які виникли при взаємодії з однією людиною і не були відредаговані, переносить на іншу. Кожному учителю відомий стан роздратування, образи, гніву, причиною якого можуть бути: проблеми на роботі, труднощі у спілкуванні з керівництвом, колегами, учнями або батьками учнів, чоловік (дружина) мало

приділяє уваги тощо. І, як наслідок, учитель може своє емоційне напруження, невдоволення, внутрішнє неблагополуччя переносити на власну дитину, яка не там поклала речі, або на учня у класі, який повільно виконує завдання тощо.

Для прикладу розглянемо ситуацію. Мама-вчителька прийшла роздратованою з роботи, дивиться портфель сина не на місці. Вона зайшла до кімнати і почала кричати на сина. Син повертається до мами і каже: «Мамо, я тебе теж люблю». Тоді мама-вчителька усвідомила: «Чого ж я кричу на свою дитину, я ж роздратована через труднощі на роботі... Я краще піду в квітник і заспокоюся». Отже, ця ситуація показує нам приклад «ефекту переносу», коли свій гнів, роздратування, невдоволення пов'язане з роботою мама-вчителька перенесла на дитину. Вихід з даної ситуації в тому, що мама-вчителька усвідомила свій емоційний стан роздратування, зрозуміла причину його появи (труднощі на роботі), і знайшла свій спосіб емоційного розвантаження.

«Ефект скрученої пружини» - це прояв емоцій, коли людина негативні емоції (злість, образу, гнів), які викликані проблемами на роботі або вдома, тримає в собі, накопичує тривалий час (тиждень, місяць, рік), а потім в якійсь ситуації, як остання крапля, дитина розбила чашку або учень грається мобільним телефоном на уроці, весь накопичений негатив вивільняє. «Ефект скрученої пружини» характеризується тим, що людина себе емоційно не контролює, і наслідки такого вияву емоцій непередбачувані, тому що людина знаходиться в «стані афекту» (в суді навіть знижують термін засудженого, якщо він перебував у «стані афекту»). Потім, як правило, людина шкодує за сказані в «стані афекту» імпульсивні слова, за імпульсивні дії.

Для прикладу розглянемо ситуацію. Учень сьомого класу переживає сімейне насилля, тато б'є дитину за «не таку» оцінку, за поведінку, у тата настрій поганий. Якось учень крутився на уроці і отримав негативну оцінку. На перерві учень підходить до вчительки і говорить: «Не ставте мені погану оцінку, бо тато вдома б'є». Вчителька не знала цієї ситуації і поставила учню негативну оцінку. Дитина стоїть поруч з нею і плаче. І вчителька говорить наступну фразу: «Ну, що ти плачеш, як дівчинка. Ти б ще пішов і повісився

через це». Учень пішов і покінчив життя самогубством. Ця ситуація показує нам приклад «ефекту скрученої пружини», коли учень знаходився тривалий час в стані внутрішньої тривоги, напруги, депресії, а фраза учительки стала «останньою краплею», поштовхом для дитини у здійсненні самогубства. Тому дуже важливо оволодіти прийомами емоційно-вольової саморегуляції, щоб зрівноважено, обмірковано говорити та діяти при спілкуванні з оточуючими.

2. Психосоматичні хвороби як наслідок витіснених негативних емоцій

Підкреслимо, що емоції беруть участь не лише в регуляції зовнішньої поведінки людини, але й впливають на внутрішню діяльність органів та систем організму. Саме психосоматика (грец. *psyche* – душа, *soma* - тіло) – напрям в медицині та психології, який займається вивченням впливу психологічних факторів (психічної травми, емоційного стресу) та пов'язаних з ними емоцій на виникнення психосоматичних хвороб організму. Психосоматичні хвороби – це хвороби, які виникають в наслідок довготривалого переживання людиною негативних емоцій (злості, образи, тривоги, депресії, страхів, гніву).

Емоції – це гормони, що виділяються ендокринною системою мозку, і, одночасно, емоції – це енергетичні коливання в біополі людини. Вже відомо про те, що людина складається з декількох тіл. Є фізичне тіло і «тонкі» (або енергетичні) тіла, які вібрують з високою частотою коливань і проходять, немов радіохвилі, крізь фізичне тіло. У різних джерелах вказується різна кількість «тонких» тіл. Для спрощення умовно розділимо людину на два тіла: фізичне і енергетичне. Фізичне тіло – це тіло, яке ми бачимо, а енергетичне тіло – це невидиме тіло. Медицина не заперечує факту існування біополя у людини. А чутливі прилади вловлюють невидиму енергетичну оболонку не тільки в людини – біополе так само виявлено у рослин і тварин. У стародавньому Китаї було поширено знання про енергетичну оболонку людини. Китайці навчилися діагностувати біополе і впливати на нього з метою лікування. Вони знали, що за допомогою впливу на акупресурні точки, можна керувати потоками енергії і лікувати фізичні і «душевні» захворювання. Китайський народ став одним з перших, хто склав карту енергетичних точок на тілі людини.

До чого призводить стримування негативних емоцій? Ендокринна система мозку виділяє гормон кортизол і інші гормони стресу. У певних областях тіла, при цьому, виникають неприємні відчуття. Стимування і багаторазове переживання однієї і тієї ж негативної емоції, призводить до утворення м'язових зажимів у цих областях тіла. На рівні біополя, в місцях, де відчувається емоція, з'являються енергетичні «пробки» або ще їх називають емоційними зарядами. Нормальний перебіг енергії в цих місцях порушено і, з часом, ці порушення призводять до захворювання внутрішніх органів.

Для прикладу розглянемо ситуацію. Петро Іванович образився на Тетяну Олександрівну. Він затаїв образу в собі і часто прокручує спогади про те, як недобре вона з ним вчинила. Образу цю він відчуває в горлі, таке відчуття, яке схоже на легке печіння. Від образи він не звільнився і конфліктну ситуацію не вирішив. Через п'ять днів у нього заболіло горло. Петро Іванович кашляє. У нього піднялася температура. Отже, психологи говорять, коли людина не дозволяє собі виговоритися, сказати свою власну думку, то на рівні тіла з'являється кашель. Тіло ніби викашлює те, що людина подавила у собі (свої бажання, потреби, погляди тощо). Тіло підказує, що це нормально говорити про себе. Ми маємо право на власну думку.

Інший приклад, Євген зневажає своїх колег по роботі і хоче помсти. Презирство і злість він відчуває в районі живота. Якщо бути точним, то в області кишечника. Два місяці він носить у собі презирство, а на третій – лягає до лікарні з діагнозом «виразка дванадцятипалої кишки». Операція пройшла успішно. Євген одужав. Він повертається на роботу і знову злість, презирство до колег. Два місяці – знову виразка. Лікарі називають це хронічними захворюваннями. Вони розводять руками в сторони і кажуть, мовляв, причину зрозуміти ми не можемо. Якщо Євген одного разу усвідомить причину хронічної виразки і відпустить негативні емоції, які «застрягли» в його тілі і біополі, то виразка зникне.

Факт психосоматичних хвороб підтверджується дослідженнями доктора медицини Райком Гердом Хамером, засновником Нової Німецької Медицини.

Його дослідницька лабораторія протягом 40 років проводила дослідження, які підтвердили емоційну причину хвороб. Ознайомитися більш докладно з особливостями психосоматичних захворювань можна в книгах:

- К.Марголіна «Новая немецкая медицина»,
- Л.Хей «Управляй своей судьбой»,
- Л.Бурбо «Твое тело говорит люби себя»,
- В.Сінельнікова «Возлюби болезнь свою».

В таблиці, яка частково взята з книги Л.Хей «Управляй своей судьбой», Ви можете ознайомитися з деякими хворобами, їх емоційними причинами та афірмаціями (позитивними твердженнями), які допомагають змінити образ мислення та зцілити тіло. Головний девіз Л.Хей: «Зміниш мислення, зміниш образ думок – зцілиш тіло».

Перелік захворювань (за даними Л.Хей)

<i>Захворювання</i>	<i>Можлива причина захворювань</i>	<i>Зцілючі думки-налаштування (афірмації)</i>
алергія	неприйняття кого-небудь із оточення	світ безпечний та доброзичливий. Мені ніщо не загрожує. Я в злагоді з оточуючим світом
артрит пальців	бажання покарання. Осуд себе. Відчуття себе жертвою	я дивлюсь на світ з любов'ю та розумінням. Всі події мого життя я розглядаю через призму любові
шлункові хвороби	страх нового. Небажання сприймати нове	життя доброзичливе до мене. В будь-який момент дня я засвоюю щось нове. Все йде добре
ноги (захворювання)	страх перед майбутнім, небажання рухатися вперед	я радісно і впевнено йду вперед, в мене немає сумніву, що

в нижній частині)		майбутнє прекрасне
пухлини	спогади про старі образи та переживання, докори сумління	я з радістю розлучаюся з минулим. Всі мої думки спрямовані на майбутнє. У мене все прекрасно

За даними Л.Хей причиною онкохвороб є невідреаговані образи, які людина тримає в собі протягом років (ще в Біблії написано: «Пробачайте один одного», вже й наука до цього дійшла), а причиною хвороб, які пов'язані з кров'ю, є дефіцит радості в житті людини, коли людина постійно всім невдоволена і не дозволяє собі радіти життю. Отже, психологи, які займаються психосоматикою, говорять, що наше тіло дуже мудре, коли людина втрачає гармонію з собою і з оточуючим світом, з'являється хвороба. Хвороба ніби говорить: «Стоп! Зупинись! Щось ти не так сприймаєш, щось не відпускаєш, кудись не туди йдеш, зупинись і повернись назад в гармонію з собою та оточуючим світом». Психологи підкреслюють, що хвороба – це не погано, хвороба – це добре. Хвороба є потужним стимулом до самопізнання та саморозвитку, допомагає людині краще зрозуміти себе, щось переосмислити у власному житті. Дійсно, лікарі працюють з чим? З наслідком, можна вирізати пухлину, але, якщо людина не змінює свій образ мислення, образ життя, то відбувається рецидив, хвороба може знову повернутися. Лікарі розводять руками: «Ми ж вас вилікували, не розуміємо, чому хвороба повернулася?».

3. Конструктивні (екологічні) способи вираження емоцій

Емоції – це енергія, якій необхідний вихід. Коли ми дозволяємо собі звільнитися від негативних емоцій, то відчуваємо полегшення, заспокоєння, емоційну рівновагу, приходимо в стан глибокого внутрішнього спокою та гармонії, що сприяє здоров'ю нашого організму. Саме конструктивні (екологічні) способи вираження емоцій – це прийоми та методи, які знижують

рівень емоційної напруги людини, запобігають перенапруженню, відновлюють сили, підвищують працездатність і ступінь психологічного комфорту. Людина є цілісною біоенергоінформаційною системою, тому вплив на будь-яку з цих складових позначається і на інших. Умовно всі методи гармонізації психофізичного стану людини можна об'єднати в 3 групи:

1. Фізіологічний рівень регуляції (вплив на фізичне тіло).

2. Емоційний рівень регуляція (вплив на емоційний стан).

3. Ціннісно-смысловий рівень регуляції (вплив на думки, зміна світогляду).

Фізіологічний рівень регуляції (вплив на фізичне тіло):

- достатньо тривалий і якісний сон;
- збалансоване, насичене вітамінами і мінералами харчування;
- достатнє фізичне навантаження, заняття спортом, ранкова гімнастика;
- танці (танцювальні рухи під ритмічну музику сприяють звільненню від негативних емоцій, так само, як і будь-яка хатня робота);
- фітотерапія, гомеопатія (сприяє заспокоєнню чай з м'яти, настоянка з кореню валеріани; підвищує життєвий тонус настоянка елеутерококу, женьшеню, родіоли рожевої);
- масаж (допоможе як класичний масаж, так і масаж біологічно активних точок на руках і ногах людини; корисно просто походити босоніж по землі, або по насипаним у коробку камінчикам);
- терапія кольором (зелений та синій колір допомагають заспокоїтись, червоний та жовтий надають енергію і бадьорість);
- аромотерапія (запахи апельсину, бергамоту діють на нервову систему збуджуючи, з'являється відчуття приливу сил; запахи лаванди, анісу, шавлії діють заспокійливо, допомагають зняти нервову напруження);
- баня і водні процедури (контрастний душ перед сном допоможе зняти втому дня, а зранку додасть бадьорості; взагалі, вода чудово змиває будь-який негатив);
- фізичне навантаження: тренажерний зал, заняття з боксерською грушею, басейн, йога, побити подушку для биття;

- трудотерапія: робота на огороді, клумбі, рубання дров, прання, переміщення меблів, прибирання в кімнатах тощо.

Емоційний рівень регуляція (вплив на емоційний стан):

- відпустити емоції: плакати, ридати, кричати, співати голосно;
- гумор (сміх позитивно впливає на імунну систему, активізуючи Т-лімфоцити крові; у відповідь на вашу усмішку організм продукуватиме бажані гормони радості; гумор чудово «перезаряджає» негатив), сміхотерапія;
- музика (найкраще сприяє гармонізації психоемоційного стану прослуховування класичної музики, хоча у малих дозах рок теж буває корисним, він допомагає вивільнитись від негативних емоцій);
- спілкування з сім'єю, друзями, обійми;
- спілкування з природою (природа завжди дає людині відчуття приливу сил, відновлення енергії);
- спілкування з тваринами;
- заняття улюбленою справою, хобі (комп'ютер, книжки, фільми, в'язання, садівництво, рибальство, туризм тощо);
- творча діяльність: малювання, музика, вишивка, в'язання, гра на музичних інструментах;
- радісні події: почитати улюблену книгу, з'їсти шоколадку, прийняти ванну з ароматною піною, шопінг, прослуховування музики тощо;
- зміни у житті: змінити зачіску, переставити меблі, купити улюблені духи тощо.

Ціннісно-смісловий рівень регуляції (вплив на думки, зміна світогляду):

- крилаті фрази «не можеш змінити ситуацію – зміни ставлення до неї» тощо;
- самопрограмування.

Психологи поділяють усі ситуації в нашому житті на приємні та корисні. Приємні – коли ситуація наповнює нас позитивними емоціями. Корисні – коли в ситуації ми переживаємо негативні емоції, однак такі ситуації не є випадковими в житті, вони несуть в собі уроки. «Ніхто тобі не друг, ніхто тобі не ворог, але кожний тобі вчитель», – кажуть філософи. Головний принцип у спілкуванні зі світом – шукайте причину у всьому, не думайте «за що?».

думайте «для чого?». Кожна людина повинна осмислити ситуацію, в яку потрапила і зрозуміти, який досвід вона має взяти. Можливо ця ситуація потрібна людині для розвитку любові до себе, вчить прощенню, розвиває почуття безумовної любові до іншого тощо. Якщо людина не робить висновків із ситуації, то ситуація буде повторюватися в житті людини, поки вона не зробить відповідних висновків. Кожна людина сама інтуїтивно може відчути і зрозуміти чому її вчить та або інша ситуація, що потрібно розвинути в собі, на що потрібно змінити погляд тощо.

Чому люди ображаються? Чи можна навчитися не ображатися на інших? Давайте розглянемо структуру образи, за даними доктора психологічних наук Ю.М.Орлова. Образа включає такі компоненти:

- очікування певної моделі поведінки з боку іншої людини;
- реальна поведінка іншої людини, яка відхиляється від нашого очікування;
- наша реакція на поведінку іншої людини як прояв образи через агресію, злість, ненависть, відчай, почуття неповноцінності, втрату сенсу життя тощо.

Тобто часто ми накладаємо на оточуючих нас людей надумані нами шаблони поведінки (очікування), якщо ти чоловік, то повинен себе поводити отак..., якщо дитина – отак..., якщо батьки – отак.... І коли людина поводить себе не так, як ми очікували, то ми ображаємося або починаємо перевиховувати її під свої погляди, світогляд. А в основі будь-яких стосунків лежить принцип прийняття іншого таким, яким він є, дозволити іншому бути іншим, змінювати потрібно лише себе. «Змінись сам і біля тебе зміняться сотні людей», – говорять філософи.

Вчений Ю.М.Орлов рекомендує таку схему роздумів над образою:

1. Я образився (лась) (усвідомлення свого емоційного стану)
2. Як повинна поводити себе людина, щоб я не образився (лась)? (аналіз моїх очікувань щодо певної людини)
3. Порівняння моїх очікувань з реальною поведінкою іншої людини, і як результат неузгодженості – образа (прийняття іншого таким, яким він є).

Отже, розумові операції щодо аналізу емоції образи включають:

- очікування людини;
- реальну поведінку іншої людини відносно неї;
- порівняння, реакція.

Ю.М. Орлов пропонує такі шляхи подолання образи:

1. Розширення свідомості, що включає прагнення зрозуміти іншу людину: мотиви, причини її поведінки;
2. Самоаналіз своїх очікувань. Необхідно зрозуміти джерело виникнення своєї образи: сімейні традиції, батьківські установки, забобони, неадекватна самооцінка, відсутність почуття реальності тощо;
3. Подолання своєї потреби авторитарного (насильницького) розумового впливу на іншу людину;
4. Прийняття іншого таким, яким він є, прагнення змінити свої очікування, своє ставлення до людини;
5. Пробачення. Дозволити іншим і собі мати право на помилку, зрозуміти, що ніхто не ідеальний.

Підкреслимо, що деякі дорослі забороняють вияв емоцій як собі, так і дітям, наприклад, часто можна почути, що хлопчики не повинні плакати. Однак сльози – це природній каталізатор виведення емоцій з організму. Якщо дорослі собі та дитині забороняють виражати негативних емоцій назовні, то емоції починають здійснювати негативний вплив зсередини на тіло, і, як наслідок, людина починає хворіти психосоматичними хворобами. Також обов'язковим для учителя є сказати своїм рідним про важливість часу для себе: «Дорогі мої діти, мені потрібно 15 або 30 хвилин, щоб побути на самоті і емоційно відновитися». І в цей період у рідних з'являється час попідклубатися про маму-вчительку (приготувати їжу, сходити в магазин або просто посидіти тихенько). Дітей важливо вчити підклубатися про своїх батьків, щоб вони розуміли, що любов – двостороннє почуття, яке йде не лише від батьків до дитини, але й від дитини до батьків. Егоїзм дітей долається, коли вони усвідомлюють, що у мами також є втома, коли вона потребує допомоги, є бажання, здійснення яких наповнить її радістю.

В результаті саморегуляції виникають три основні ефекти:

- *ефект заспокоєння* (усунення емоційної напруги);
- *ефект відновлення* (нормалізується емоційний фон);
- *ефект активізації* (підвищення психофізіологічної активності).

Поговоримо про час пробудження на роботу. Перед тим як встати з ліжка, обов'язково потрібно потягнутися, можна промасувати ступні, а також витягнути, а після зігнути пальці ніг. Домашній халат і рушник краще обирати жовтого кольору, цей колір допоможе прокинутися і зарядитися енергією. Потім подивитися в дзеркало і сказати собі слова позитивного налаштування на день: «Моє Сонечко, я тебе люблю. Ти красуня. День в тебе пройде радісно і успішно. Якщо будуть труднощі, то ми з усім впораємося спокійно і розсудливо. Все буде добре...тощо».

Шановні колеги, як навчити дитину виявляти негативні емоції?

Дітям притаманні прояви як позитивних, так і негативних емоцій, і вони мають право їх виражати. Діти є емоційно нестійкими, вони не вміють контролювати себе. Поступово дитина емоційно дозріває і вчиться контролювати емоції. Головна задача – допомогти дитині зрозуміти, як жити в суспільстві, як виявляти емоції.

Отже, в першу чергу необхідно навчити дитину висловлювати свої емоції словами. Уміння говорити, описувати свої емоції і почуття дуже важливі. Коли у людини досить слів, немає необхідності кидатися з кулаками. Адже, як правило, кидаються з кулаками ті, хто не можуть висловити свою злість і роздратування словом. А злість і роздратування потребують виходу. Діти мають вголос говорити, що вони роздратовані, сердиті, злі. Виговорюючись, дитина звільняється від гнітючої стану, а це, в свою чергу, розслаблює, заспокоює.

По-друге, потрібно допомогти дитині знайти взаємозв'язок між емоціями і причинами їх виникнення. Поговорити з дитиною, з'ясувати, що спровокувало спалах гніву, злості, суму. Дітям іноді потрібно допомогти проаналізувати, що стало причиною: «Ти злишся на Діму, тому що він взяв твій мобільний?», «Тобі

набридли чекати, коли я закінчу розмову з твоїм однокласником?» Потім діти самі зможуть пояснити, чим вони незадоволені і чому – замість того щоб відразу переходити до імпульсивних дій.

По-третє, дитина повинна знати, що її готові вислухати і зрозуміти емоції та почуття (але це не означає, що все буде так, як дитина захоче): «Я розумію, що ти злий, бо з Дімою посварився, ми цю ситуацію розібрали. Тепер треба якось заспокоїти свою злість, щоб не завдавати собі ще більших неприємностей. Уяви, що твоя злість жива і сидить у тебе в животі. І їй погано там, ось вона тебе і злить. А ти її випусти. Нехай йде до себе. Скажи: «Йди злість до себе, я тебе не тримаю». Варто вчити дітей «відпускати» злість, гнів, образи, для того щоб вони не витіснялися і не призводили до психосоматичних хвороб. Важливо сказати дитині, що насильство – неприйнятний спосіб виражати гнів. Відразу ж припиняйте всі спроби, після кожної бійки аналізуйте негативні наслідки і наполягайте на тому, щоб дитина виправляла свою помилку (тобто висловив невдоволення вголос, на словах!).

Батькам на батьківських зборах важливо зауважити про те, щоб вони мають бути прикладом для своїх дітей. У складних ситуаціях дитина, швидше за все, буде робити те, що батьки роблять, а не те, що педагог говорить. Якщо батьки або педагог сердяться на дитину, вони так і мають сказати гучним голосом: «Я зла на твій вчинок», «Ти мене розсердив своєю поведінкою» тощо. Дитина має відчувати, що її, як особистість, приймають, а злість у дорослих лише на її поведінку, в цьому прояв безумовної любові. Тоді діти зрозуміють, що можна виговоритися, і злість пройде.

4. Користь позитивних емоцій

Позитивні думки та емоції здійснюють важливий внесок в життя кожної людини. Значущість позитивних думок та емоцій полягає в тому, що вони розширюють способи мислення про світ і перебування в ньому, змушують творчо ставитися до життя, проявляти допитливість і більше спілкуватися з людьми. Психолог Шон Анкор в книзі «Користь позитивних емоцій» стверджує, що незважаючи на думку про те, що успіх приносить людині щастя,

експериментальні дослідження доводять, що, навпаки, саме позитивні емоції допомагають людині досягати успіху. Прийнято вважати, що якщо людина буде працювати більше і досягне успіху, то стане щасливою. Однак, експерименти демонструють, що кожен раз при досягненні успіху мозок змінює його сприйняття на «так і мало бути». Виявляється, мозок працює набагато ефективніше під впливом позитивних думок та емоцій, а позитивне світосприйняття стимулює розумову і творчу діяльність. Тому, якщо учителю вдасться підвищити кількість позитивних думок та емоцій у процесі своєї роботи, то зростуть позитивні результати його діяльності. Наприклад, якщо учитель дивиться на розклад і думає: «Завтра аж 7 уроків, я буду таким втомленим після цих крикливих дітей, в мене буде боліти голова». То, коли зранку учитель прокинеться, то він вже буде втомленим, оскільки так запрограмував своє свідоме та підсвідоме. Однак, якщо учитель буде міркувати інакше: «7 уроків я проведу з задоволенням, я ефективно організую роботу на уроці, щоб було психологічно комфортно і мені, і учням. Я радію з того, що можу поділитися знаннями з учнями, відкрити для них нове тощо». Саме подібні думки програмують учителя на позитивне світосприйняття, на отримання задоволення від роботи, від спілкування з учнями, від життя.

Пригадаємо відомий вислів: «Як ми думаємо, як ми говоримо – так і живемо». Слова – потужний інструмент самопрограмування. Німецький психотерапевт Н.Пезешкіан виокремив слова-руйнівники, які людина використовує в своїй мові і на підсвідомому рівні віддає тілу чіткі команди на певну хворобу, та слова-кайдани, якими людина блокує особистісний розвиток. Важливо вміти замінювати, трансформувати слова-руйнівники та слова-кайдани на позитивні, які програмують на здоров'я, успішне та щасливе життя. Наприклад, 1) фразою «В мене не вийде» людина програмує себе на зневіру у власних силах, розвиває в собі сумнів щодо здібностей, блокує саморозвиток, життєву енергію. Важливо цю фразу трансформувати в іншу: «Я хоч спробую. Я зроблю все, що в моїх силах. В цьому мій розвиток»;

2) фразою «Мало чого я хочу, я не гідний цього» людина ставить блок перед похвалою, винагородою, блок перед своїми бажаннями, мріями, цілями, блок перед радістю у своєму житті. Життя проживається лише наполовину. Важливо цю фразу трансформувати в іншу: «Я дозволяю собі мріяти, бажати, проживати життя на всю повноту радісних емоцій. Я гідна і похвали, і зарплати, і премії»;

3) фразою «Не хочу, але треба. Я повинна» людина програмує себе на сприйняття життя, як тягаря. Слово «повинна» слугує джерелом внутрішньої напруги, стресового стану, тому його важливо поміркувати і трансформувати в «хочу» (відомий вислів: «не можеш змінити ситуацію – зміни ставлення до неї») або спочатку зробити те, що треба, а потім побалувати себе, тим, що хочу.

У своїй книзі «Багата дитина – розумна дитина» Р.Кійосакі описує експеримент, який провели чиказькі дослідники, про вплив позитивних думок та емоцій учителя на позитивні результати його діяльності. Групі шкільних учителів повідомили, що їх відібрали завдяки винятковим викладацьким здібностям. В їхні класи наберуть лише обдарованих дітей, але ні діти, ні їхні батьки нічого не знатимуть про експеримент. Учителям пояснили, що мета експерименту полягає в тому, щоб подивитися, як будуть поводитися обдаровані діти, якщо не знатимуть про свої здібності. У звітах учителі написали, що діти навчаються дуже добре. Крім того, учителі зізналися, що працювати з цими дітьми – саме задоволення й що вони хотіли б працювати з ними постійно. У цьому експерименті був один таємний додаток. Учителі не знали, що їх обирали зовсім не за виняткові здібності, вибір здійснювався довільно. Крім того, перевагу надавали аж ніяк не обдарованим дітям, їх обирали навмання. Отже, віра в себе та учнів, позитивні думки щодо себе та учнів дали високі результати у розвитку їхніх здібностей.

ЗАНЯТТЯ 2. Метод керування диханням (дихальна гімнастика)

Мета: розвинути навички керування диханням як ефективний засіб впливу на тонус м'язів і емоційні центри мозку.

Дихання – важливий для людини процес, без повітря ми не можемо прожити і двох хвилин. Ще в давнину виявили зв'язок між дихальними процесами та емоціями, фізичним та розумовим станом людини. Немає такого органу в нашому тілі, який не потребував би дихання. Тому дихальна гімнастика оздоровлює всі системи організму: ендокринну, дихальну, кровоносну, травну, сечовивідну, нервову. Керування диханням – це ефективний засіб впливу на тонус м'язів і емоційні центри мозку. Повільне і глибоке дихання (за участю м'язів живота) знижує збудливість нервових центрів, сприяє м'язовому розслабленню, тобто релаксації. Часте (грудне) дихання, навпаки, забезпечує високий рівень активності організму, підтримує нервово-психічну напруженість.

Використання дихальних вправ, на думку В. Марищук, О. Чернікової та інших психологів і фізіологів, є найбільш доступним способом регуляції емоційного збудження. Розглянемо способи використання дихання для саморегуляції.

Ці способи Р. Деметер рекомендує використовувати для заспокоєння перед сном і для зниження «передстартового» збудження.

Спосіб №1. Сидячи або стоячи намагайтеся по можливості розслабити м'язи тіла і зосередити увагу на диханні.

1. На рахунок 1-2-3-4 робіть повільний глибокий вдих (при цьому живіт випинається вперед, а грудна клітка нерухома).

2. На наступні чотири рахунки затримайте дихання.

3. Потім зробіть плавний видих на рахунок 1-2-3-4-5-6.

4. Знову затримайте дихання перед наступним вдихом на рахунок 1-2-3-4.

Вже через 3-5 хвилин такого дихання ви помітите, що ваш стан став помітно спокійнішим і врівноваженішим.

Спосіб №2. Використання дихання із застосуванням паузи:

- 1) без паузи: звичайне дихання - вдих, видих;
- 2) пауза після вдиху: вдих, пауза (дві секунди), видих;
- 3) пауза після видиху: вдих, видих, пауза;
- 4) пауза після вдиху і видиху: вдих, пауза, видих, пауза;
- 5) полвдоха, пауза, полвдоха і видих;
- 6) вдих, полвидоха, пауза, полвидоха;
- 7) полвдоха, пауза, полвдоха, полвидоха, пауза, полвидоха.

Спосіб № 3. Чергування (по чотири рази) дихання через ніс і рот за такою схемою:

- вдих носом - видих носом;
- вдих носом - видих ротом;
- вдих ротом - видих ротом;
- вдих ротом - видих носом.

Г.Д. Горбунов рекомендує використовувати три типи вправ: повне черевне дихання і два види ритмічного дихання.

При виконанні **першої вправи** вдих виконується через ніс. Спочатку при опущених і розслаблених плечах наповнюються повітрям нижні відділи легенів, живіт при цьому все більш і більш випинається. Потім вдихом послідовно піднімаються грудна клітка, плечі і ключиці. Повний видих виконується в тій же послідовності: поступово втягується живіт, опускається грудна клітина, плечі й ключиці.

Друга вправа полягає в повному диханні, здійснюваному в певному ритмі (найкраще в темпі ходьби): повний вдих на чотири, шість або вісім кроків. Потім слід затримка дихання, рівна половині кроків, зроблених при вдиху. Повний видих робиться знову за те ж число кроків (чотири, шість, вісім). Після видиху знову проводиться затримка дихання тієї ж тривалості (два, три, чотири кроки) або, у разі виникнення неприємних відчуттів, дещо коротший. Кількість повторень визначається по самопочуттю.

Третя вправа відрізняється від другого тільки умовами видиху: він робиться поштовхами через щільно стиснуті губи. Спочатку ефект може бути

невеликим. При повторенні вправ позитивний ефект зростає, проте ними не слід зловживати.

Канадський учений Л. Персіваль запропонував використовувати дихальні вправи в поєднанні з напругою і розслабленням м'язів. Роблячи затримку дихання на фоні напруги м'язів, а потім спокійний видих, який супроводжується розслабленням м'язів, можна зняти надмірне хвилювання.

Вправа «ааааа і ііііі» (енергія звуку «ааааа»).

Інструкція: Вправа допоможе вам наповнити себе енергією. Встаньте і зробіть глибокий вдих, видихніть. Потім наберіть повні легені повітря і видихніть зі звуком, проспівайте під час видиху довгий «ааааа». Уявіть собі, що при цьому з вас виходять відчуття втоми, напруги. А на вдиху уявіть собі, що вдихаєте разом з повітрям спокій. На кожному видиху повторюйте звук «ааааа» все голосніше і голосніше, поки вся ваша втома і неприємні відчуття не покинуть вас повністю. А тепер спробуйте прокричати цей звук, вимовляючи його то нижче, то вище. Тривалість виконання 1 хвилина.

У деяких випадках ви можете поекспериментувати з іншими голосними звуками, щоб відчути, які звуки надають більше бадьорості, сил, енергії. Ви можете грати зі звуками «ааааа», «ііііі», «ууууу», «ооооо». Важливо, щоб усі ці звуки при виконанні вправи співалися то нижче, то вище.

Релаксаційна техніка «Подих очищення».

Мета: зняття нервової напруги.

Інструкція: Сядьте на стілець, тримайте спину прямо. Покладіть руки на коліна долонями догори. Вдихніть глибоко й видихніть без паузи між вдихом і видихом. Надайте своєму диханню забарвлення. Наприклад, видихаєте сіре повітря – тривогу, страх, напруження. А повітря, яке вдихаєте, надаєте іншого приємного кольору, наприклад, блакитного – спокій, упевненість, легкість. Пам'ятай! Лише людина, яка вміє керувати собою, своїми емоціями, досягає своєї мети в житті. Найважливіше – приймати відповідальні рішення у спокійному стані.

Вправа «Джерело енергії».

Мета: насичення мозок киснем, нормалізація дихання, оптимізація функцій зору та слуху.

Інструкція: Сядьте, покладіть руки на коліна або перед собою на стіл. Видихніть, голову повільно опустить, щоб підборіддя торкнулося грудей. Відчуйте, як розслабилися м'язи потилиці, повністю розслабте плечі. Повільно підводьте голову та робіть вдих. Повільно відкиньте голову назад, щоб грудна клітка розширилася і наповнилася повітрям (*вправа повторюється тричі*).

ЗАНЯТТЯ 3. Метод керування тонусом м'язів (нервово-м'язова релаксація)

Мета: розвинути навички керування тонусом м'язів як ефективний засіб розслаблення різних груп м'язів, що дозволяє усунути емоційне напруження, поліпшити функціональний стан ЦНС і роботу внутрішніх органів.

Нервово-м'язова релаксація – це система спеціальних вправ для розслаблення різних груп м'язів. Метою цього тренування є зняття м'язового тонусу, який безпосередньо пов'язаний з різними формами негативного емоційного збудження: страх, тривожність, збентеження. Зменшивши або запобігши тонусу м'язів, можна зняти стресові стани, безсоння, мігрені, а також можна нормалізувати емоційний фон. Як правило, домогтися повноцінного розслаблення відразу всіх м'язів не вдається, потрібно зосередити увагу на найбільш напружених частинах тіла.

Сядьте зручно, якщо є можливість, закрийте очі.

1. Дихайте глибоко і повільно.
2. Пройдіться внутрішнім поглядом по всьому вашому тілу, починаючи від верхівки до кінчиків пальців ніг (або в зворотній послідовності) і знайдіть місця найбільшої напруги (часто це бувають рот, губи, щелепи, шия, потилиця, плечі, живіт).
3. Намагайтеся ще сильніше напружити місця напруги (до тремтіння м'язів), робіть це на вдиху.
4. Відчуйте цю напругу.

5. Різко скиньте напругу – робіть це на видиху.

6. Зробіть так кілька разів.

У добре розслабленому м'язі ви відчуєте появу тепла і приємної важкості. Якщо напругу зняти не вдається, особливо на обличчі, спробуйте розгладити його за допомогою легкого самомасажу круговими рухами пальців (можна робити гримаси подиву, радості тощо).

Аутогенне тренування або **аутотренінг**, являє собою систему вправ, спрямованих людиною на себе і призначених для саморегуляції психічних і фізичних станів. Основи аутотренінгу закладені в роботах німецького лікаря І.Шульца, який, досліджуючи вплив гімнастики йогів на організм людини, виявив, що глибоке м'язове розслаблення (релаксація) тягне за собою усунення емоційної напруженості, поліпшення функціонального стану ЦНС і роботи внутрішніх органів. Американський фізіолог Е.Джейкобсон встановив, що кожному виду емоційного збудження відповідає напруга тієї чи іншої м'язової групи, що добре ілюструється відомими виразами типу «скам'яніле обличчя», «здавлений голос» тощо. Справедливо і зворотне: якщо людина надає своєму обличчю і позі вираз, властивий певному емоційному стану, то цей стан через деякий час настає.

Перед заняттям сісти в крісло і, прийнявши зручну позу, закрити очі. Подумки оглянути тіло, усунути незручності, заподіяні одягом або взуттям. Потім зробити кілька дихальних циклів з коротким вдихом і як можна більш довгим видихом, поступово знижуючи довжину вдиху. Повільно, вживаючись в текст, повторити про себе: «Мені зручно і добре. Я абсолютно спокійний. Все тіло поступово розслабляється. Розслабляються м'язи правої (лівої) руки. Розслабляються м'язи передпліччя і плеча. Рука наливається приємною вагою. Рука велика, важка, тепла, повністю розслаблена. Хвиля тепла проходить по руці. Тепло пульсує в кінчиках пальців. Розслаблені м'язи правої (лівої) ноги. М'язи стегна повністю розслаблені. М'язи гомілки повністю розслаблені. Стопа розслаблена. Нога важка, велика, нерухома, повністю розслаблена, приємне тепло проходить по нозі. Плечі опущені. М'язи спини розслаблені. Розслаблені

м'язи живота. Приємне тепло у всьому тілі. Розслабляються м'язи обличчя. М'язи обличчя розслаблені. Повіки опущені. Розслаблені м'язи рота. Нижня щелепа злегка опущена. Розслаблені м'язи щік. Приємна прохолода обвиває лоб. Все тіло повністю розслаблено. Я відпочиваю. Я відчуваю себе легко і вільно. Серце б'ється спокійно і рівно. Я абсолютно спокійний. Все моє тіло відпочиває, мені легко, спокійно і вільно».

Після промовляння словесних формул необхідно протягом 1,5-2 хвилин відчути стан спокою і відпочинку, після чого перейти до останньої фази, виходу з аутотренінгу. Повторити про себе «Я добре відпочив. Мій організм сповнений сил. Всі мої органи працюють прекрасно. М'язи стали легкими і пружними. Моя голова відпочила. Моя голова ясна. Я маю прекрасний настрій. У всьому тілі бадьорість і свіжість. Я сповнений сил і енергії. Я все можу. Я готовий діяти. Відкриваю очі. Встаю». Потім зробити повільний, глибокий вдих і швидкий видих.

Найпростіший, але досить ефективний спосіб емоційної саморегуляції – **розслаблення мимічної мускулатури**. Навчившись розслабляти м'язи обличчя, а також довільно і свідомо контролювати їх стан, можна навчитися керувати і відповідними емоціями. Розглянемо вправи, які сприяють розслабленню м'язів і зняттю напруги.

Вправа «Прощавай, напруга!»

Інструкція: Зараз ми з вами позмагаємося. Візьміть газетний лист, помніть його, вкладіть у це все своє напруження і закиньте подалі.

Вправа «Лимон»

Інструкція: Сядьте зручно, руки вільно покладіть на коліна (долонями вгору), плечі і голова опущені, очі закриті. Подумки уявіть собі, що у вас в правій руці лежить лимон. Починайте повільно його стискати до тих пір, поки не відчуєте, що «вичавили» весь сік. Розслабтеся. Запам'ятайте свої відчуття. Тепер уявіть, що лимон знаходиться в лівій руці. Повторіть вправу. Знову розслабтеся і запам'ятайте відчуття. Потім – одночасно двома руками вижимайте сік з лимону. Розслабтеся. Насолоджуйтеся станом спокою.

Вправа «Повітряна куля»

Інструкція: Встаньте, закрийте очі, руки підніміть вгору, наберіть повітря. Уявіть, що ви – велика повітряна куля, наповнена повітрям. Постійте в такій позі 1-2 хвилини, напружуючи всі м'язи тіла. Потім уявіть собі, що в кулі з'явилося невеликий отвір. Повільно починайте випускати повітря, одночасно розслабляючи м'язи тіла: кисті рук, потім м'язи плечей, шиї, корпусу, ніг і т.д. Запам'ятайте відчуття в стані розслаблення.

Вправа «Вгору по веселці»

Інструкція: Встаньте, закрийте очі, зробіть глибокий вдих і уявіть собі, що з цим вдихом ви підіймається вгору по веселці, і, видихаючи, з'їжджаєте з неї як з гірки. Вдих повинен бути максимально повним і плавним, так само як і видих. Між видихом і наступним вдихом повинна бути невелика пауза. Повторіть 3 рази.

Вправа «Струси втому та переживання».

Інструкція: «Встаньте так, щоб навколо вас було достатньо місця. І почніть струшувати долоні, лікті, плечі. При цьому уявляйте як все неприємне – почуття, думки – виходить з вас. Потім обтрусіть свої ноги від ступенів до стегон. А потім потрясіть головою. Буде ще корисніше, якщо при цьому ви будете видавати які-небудь звуки. Тепер обтрусіть обличчя і прислухайтеся, як змінюється ваш голос, коли трясеться рот. Уявіть, що весь неприємний вантаж з вас спадає, і вам стає спокійніше».

ЗАНЯТТЯ 4. Медитація

Мета: розвинути навички оволодіння медитацією як класичним способом зосередження, завдяки якому відбувається зняття психоемоційного напруження, розумової та фізичної втоми.

Медитація є класичним способом зосередження, завдяки якому відбувається зняття психоемоційного напруження, розумової та фізичної втоми. Сучасна психологія накопичила величезну кількість фактів, які доводять позитивний вплив медитації на всі сфери життєдіяльності людини, починаючи з оздоровлення організму і закінчуючи підвищенням його творчого потенціалу. Відомо досить велика кількість технік та видів медитацій, які мають свої особливості. Медитація буває пасивною і активною, змістовною і беззмістовною, відкритою і закритою. Більшість форм пасивні по зовнішньому прояву, але незвично активні по внутрішньому психологічному наповненню.

Медитативно-релаксаційне вправа «МУДРЕЦЬ З ХРАМУ».

Інструкція: «Уявіть себе на галявині в літньому лісі. Густа трава піднімається до колін, і пелюстки квітів торкаються ваших ніг. Навколо дерева, їх листям шелестить теплий вітерець. До вас доносяться пересвист птахів, стрекотіння коників, потріскування гілок. Вам приємний аромат трав і квітів. Кучеряві баранці в блакиті літнього неба віщують гарну погоду. Ви перетинаєте галявину і заглиблюєтесь в ліс. Під вашими ногами вузька стежка. Вона ледь помітна в траві. Видно, по ній не часто ходять. Ви не кваплячись йдете по лісу і несподівано бачите крізь крону дерев дах будівлі незвичайної архітектури. Ви прямуєте до цієї будівлі. Дерева відступають, і ви опиняєтесь перед дивною будовою. Це храм. Цей храм – місце тиші і спокою, місце для роздумів і поглиблення в себе. Кілька широких сходів ведуть до важкої дубової двері. Сонячні промені грають на позолоті візерунків, що прикрашають двері. Ви піднімаєтесь сходами і, взявшись за золоту ручку, відкриваєте двері. Вона піддається несподівано легко і безшумно. Усередині храму – напівтемрява і приємна прохолода. Всі звуки залишаються зовні. На стінах – старовинні розписи. Всюди полиці, на яких безліч книг, старовинних свитів. Навпроти

дверей, через яку ви увійшли, – великий дубовий стіл, за яким сидить старець в білосніжному одязі. Його добрі і мудрі очі спрямовані на вас. Прямо перед ним у свічнику горить свічка. Підійдіть ближче до старця. Це мудрець, що знає всі таємниці світу, події минулого і майбутнього. Ви можете запитати його про те, що вас хвилює, і, можливо, ви отримаєте відповідь, яку так довго шукали ... Мудрець вказує вам на свічку. Вдивіться в її живе полум'я, в її чарівну серцевину. Дивіться на неї ... Усередині полум'я з'являється спочатку розмитий, а тепер все більш чіткий образ ... Переведіть погляд на мудреця. Він тримає в руках календар. На аркуші календаря чітко виділяється дата – запам'ятайте її. Час відвідування храму закінчується. Подякуйте мудрецю за те, що зустрівся з вами ... Ви виходите з храму і прикриваєте за собою двері. Тут, зовні, як і раніше сонячний день. Ви спускаєтеся сходами і знову виходите на лісову стежку, по якій повертаєтеся до галявини, де почалася ваша подорож. Ви зупиняєтеся, востаннє оглядає пейзаж навколо і знову переноситесь сюди, в цю кімнату».

Медитативно-релаксаційне вправа «ХРАМ ТИШІ».

Інструкція: «Уявіть себе на одній з вулиць багатолюдного галасливого міста... Відчуйте, як ваші ноги ступають по брукувці ... Зверніть увагу на інших перехожих, вирази їхніх облич, фігури ... Можливо, деякі з них виглядають стурбованими, інші спокійні ... або радісні. Зверніть увагу на звуки, які ви чуєте... Зверніть увагу на вітрини магазинів ... Що ви в них бачите? .. Навколо багато перехожих ... Може бути, ви побачите в натовпі знайоме обличчя. Ви можете підійти і привітатися до цієї людини. А може пройдете мимо ... Зупиніться і подумайте, що ви відчуваєте на цій галасливій вулиці? .. Тепер поверніть за ріг і прогуляйтеся по іншій вулиці ... Це більш спокійна вулиця. Чим далі ви йдете, тим менше вам зустрічається людей ... Пройшовши ще трохи, ви помічаєте велику будівлю, що відрізняється по архітектурі від усіх інших ... Ви бачите на ньому велику вивіску: «Храм тиші» ... Ви розумієте, що цей храм – місце, де не чутні ніякі звуки, де ніколи не було вимовлено жодного слова. Ви підходите і торкаєте важкі дерев'яні двері. Ви відкриваєте їх, входите

і відразу ж опиняєтеся в оточені повної та глибокої тиші ... Побудьте в цьому храмі ... в тиші ... Витратьте на це стільки часу, скільки вам потрібно ... Коли ви захочете покинути цей храм, штовхніть двері і вийдіть на вулицю. Як ви себе тепер відчуваєте? Запам'ятайте дорогу, яка веде до «Храму тиші». Коли ви захочете, ви зможете повертатися до нього знову».

Медитативно-релаксаційне вправа «Народження зірки».

Інструкція: При виконанні вправи треба стояти розслабившись із заплющеними очима, руки вздовж тіла, ноги розставлені приблизно на ширині плечей. Зачитується текст: «Уявіть, що в сонячному сплетінні є згусток енергії, який випромінює сильне світло. Світло наповнює ваш живіт і поступово наповнює груди...стегна...плечі...спину...коліна...ліктя...потилицю...обличчя...ступні...кисті...пальці рук і ніг...Дозвольте цьому світлу заповнити все ваше тіло. Світло стає все інтенсивнішим і виривається з вашого тіла, з пальців рук та ніг, з голови. Ваше тіло світиться, мов сонце, вся кімната сповнилася світлом. Тепер світло, що виходить від вас, проникає все далі...за цю кімнату...за будинок...воно осяює все навколо, всю нашу країну, ліси, гори і міста. Світло поширюється далі й далі, поки не вкриває всю Землю...Ви – неймовірно сильний маяк, і з вашого тіла б'є джерело потужної енергії. Збережіть у собі це відчуття сили та життєвої енергії. Потягніться трошки та розплющте очі. Ви знову свіжі й бадьорі, готові ефективно працювати далі».

ЗАНЯТТЯ 5. Метод самонавіювання: трансформація свідомості

Мета: розвинути навички словесного впливу, що задіюють свідомий механізм самонавіювання, спрямований людиною на себе і призначений для саморегуляції психічних і фізичних станів.

Словесне вплив задіює свідомий механізм самонавіювання, йде безпосередній вплив на психофізіологічні функції організму. Формули самонавіювань будуються у вигляді простих і коротких тверджень, з позитивною спрямованістю (без частки «не»).

Словесні формули є одним з безлічі варіантів **вербального самонавіювання**. Зазвичай після деякої практики ті, хто займаються починають використовувати власні тексти, більш відповідні їх індивідуальним особливостям. **При їх складанні повинні бути враховані наступні моменти:**

- 1) тексти повинні носити абсолютно певний, директивний характер;
- 2) не повинна вживатися частка «НЕ», наприклад, замість твердження «рука не напружена», потрібно говорити «рука розслаблена»;
- 3) твердження не повинні викликати неприємних асоціацій, внутрішні образи, які виникають, мають бути досить комфортними. Промовляючи текст, не слід поспішати, але пауза між словами і відповідною їм фізіологічною реакцією має бути мінімальною.

Поряд з формулами, що містять навіювання відчуттів тепла і тяжкості, слід якомога ширше використовувати візуалізацію різних образних уявлень. Наприклад, для полегшення релаксації можна уявити повільний потік води, який рухається по всьому тілу зверху вниз, очищаючи організм від м'язової напруги. Вода стікає по шиї, плечах, по грудях, руках, животу, спині, стегнах, колінах, литкових м'язах, ступням, повільно впливає з великих пальців ніг. Можна уявити себе у вигляді крижаної статуї, яка повільно тане під променями весняного сонця, одночасно відчуваючи розслаблення «талих» ділянок тіла.

Спосіб 1. Самонакази. Один з таких способів саморегуляції заснований на використанні самонаказів – коротких розпоряджень, зроблених самому собі. Застосовуйте самонаказ, коли переконані в тому, що треба поводити себе певним чином, але відчуваєте труднощі з відповідною організацією своєї поведінки. Говоріть собі: «Розмовляти спокійно!», «Мовчати, мовчати!», «Не піддаватися на провокацію!» - це допомагає стримувати емоції, поводити себе гідно.

Послідовність роботи з самонаказами наступна:

1. Сформулюйте самонаказ.
2. Подумки повторіть його кілька разів.
3. Якщо це можливо, повторіть самонаказ вголос.

Спосіб 2. Самопрограмування. У багатьох ситуаціях доцільно «озирнутися назад», згадати про свої успіхи в аналогічній ситуації. Минулі успіхи говорять людині про її можливості, про приховані резерви в духовній, інтелектуальній, вольовій сферах і додають впевненість у своїх силах. Налаштувати себе на успіх можна за допомогою самопрограмування.

1. Згадайте ситуацію, коли ви подолали аналогічні труднощі.

2. Сформулюйте текст програми. Для посилення ефекту можна використовувати слова «саме сьогодні», наприклад:

- «Саме сьогодні у мене все вийде»;
- «Саме сьогодні я буду самим спокійним»;
- «Саме сьогодні я буду впевненим»;
- «Мені приносить задоволення розмова спокійним і впевненим голосом,

показувати зразок витримки і самовладання».

3. Подумки повторіть його кілька разів.

Формули-налаштування можна вимовляти вголос перед дзеркалом або про себе.

Спосіб 3. Самосхвалення. Люди іноді не отримують позитивної оцінки своєї поведінки від оточуючих. Особливо важко, коли є дефіцит позитивного схвалення, в ситуаціях підвищених нервово-психічних навантажень, що є однією з причин нервозності, роздратування. Тому важливо заохочувати себе самому. У випадку навіть незначних успіхів доцільно хвалити себе, подумки кажучи: «Молодець!», «Розумниця!» тощо.

Вправа «Стрес і негативне мислення»

Мета: розвиток позитивного мислення.

Пригадаємо притчу про двох мандрівників, яких мучила спрага і, вони діставшись до поселення, отримали по півсклянки води. Один з мандрівників сприйняв склянку напівповною, з вдячністю прийняв ці півсклянки води і був задоволений. Інший мандрівник сприйняв склянку напівпорожньою і лишився невдоволеним, що йому не налили повну склянку. Отже, важливо навчитись звертати увагу на позитивні моменти життя і вміти бути вдячними за них.

Негативне запитання «За що?» бажано перетворювати на позитивне «Для чого?». Для чого у моєму житті з'явилась та чи інша неприємна ситуація? Які висновки я маю з неї зробити? Чого я маю в цій ситуації навчитись? Життя починає це школа, де ситуації складаються таким чином, щоб ми могли навчитись саме тому, що нам потрібно. Пам'ятайте, що подібне притягує подібне: чим ми цей світ наповнюємо через думки, емоції, вчинки, те до нас і повертається. Як говориться у відомій приказці: «Що посієш, те й пожнеш».

Негативні думки посилюють стрес. Існує два типи таких думок:

1. Думки першого типу викликають тривогу і страх, людина не може повноцінно мислити та адекватно діяти: «Я цього не зможу, не витримаю», «Усе пропало, мені кінець». Людина вдається до самозвинувачення та самоприниження: «Я телепень», «Я дурень». Висуває категоричні або завищені вимоги: «Я повинен завжди бути першим», «Вони зобов'язані це зробити».
2. Думки другого типу заперечують важливість стресора: «Ну, то й що, кого це хвилює?», «Мені байдуже, як мене оцінять», «Якось воно буде». Вони хоч послаблюють вплив стресора на певний час, але не спонукають до дій, до розв'язання проблеми. Це призводить до нових стресів.

Вправа «Позитивне мислення»

Мета: розвиток позитивного мислення.

Позитивне, оптимістичне мислення послаблює емоційне напруження, допомагає знайти ефективне рішення і діяти відповідно до обставин. Лише потрібно змінити негативні думки на позитивні.

Давайте змінимо негативні думки на позитивні:

Негативні думки	Позитивні думки
У мене нічого не вийде	Я зроблю все, що в моїх силах, але, якщо не вийде – я це переживу
Усе пропало, я помилився	Це не кінець світу. Помилки – це чудово! Я тепер знаю над чим

	працювати
Я дурень	Я помилився, однак помилки корисні для мого розвитку
Я повинен бути першим	Я хочу стати першим, я орієнтуюся на свої здібності та можливості
Вони зобов'язані це зробити	Сподіваюся, вони це зроблять
Це безнадійно	Ще не все втрачено
Не варто й починати. Я не зможу	Треба хоч спробувати. Я спробую
Я безнадійна людина	Я дивлюся на світ з оптимізмом
Усе втрачено	Варто спробувати ще раз

Формула позитивного мислення: «Було б добре, якби я завжди отримував те, чого хочу. Я роблю для цього все можливе. Та якщо, попри мої зусилля, бажання не здійснюється, я почуваюся розчарованим, але не впадаю у відчай, не панікую, не зневажаю себе чи інших людей. Працюю над собою».

Вправа «Не помиляється той, хто нічого не робить»

Мета: розвиток позитивного ставлення до невдач та помилок.

1) Слід усвідомити, що помилок і невдач не варто лякатися; над ними необхідно працювати, оскільки вони дуже корисні як матеріал для самовдосконалення та стимул до діяльності. Поміркуйте і запишіть свої висловлювання, які виражали б позитивне ставлення до невдач та помилок та висвітлювали перспективу їхнього подолання. Ці вислови ви можете застосовувати для підтримання як своєї мотивації, так і мотивації інших людей.

Приклади висловлювань:

- Я помилився? Але це не так вже й погано, адже є над чим працювати.
- Ці помилки корисні для мого розвитку, адже я тепер знаю, у якому напрямку слід йти, що необхідно вдосконалювати.
- Ця спроба не дуже вдала, але вона багато чого мене навчила. Скористаюся у майбутньому досвідом своїх помилок і зможу досягти успіху.

- Невдача та помилка – це чудова наука для того, хто хоче розвиватися.

2) Дуже важливо сприймати свої невдачі та помилки як необхідний компонент навчання й розвитку. Аналізуючи причини невдач і працюючи над своїми помилками, ми можемо вдосконалити свої здібності. Усе залежить від нас самих, адже можна отримати безліч невдач і припускатися значних помилок, але не вчитися на них. Дуже важливо не лише аналізувати помилки та причини невдач, а й виробляти нову стратегію, виконувати систему вправ, спрямованих на усунення вад і розвиток певних навичок та здібностей.

Завдання. Ретельно проаналізуйте невдачу, якої ви зазнали. Поміркуйте над кожною помилкою. Визначте, які ваші навички та здібності є достатньо розвинутими, а які потребують вдосконалення. Подумайте про методи, до яких будете вдаватися, працюючи над розвитком певних навичок і здібностей. Придумайте кілька девізів, які допомогли б вам позитивно реагувати на власні невдачі та помилки.

Вправа «Від тривоги до впевненості».

Мета: налаштування на успіх за допомогою самонавіювання.

Сформулюйте твердження (декілька тверджень) з позитивною спрямованістю без частки «ні». Для підсилення ефекту можна використовувати слова «саме сьогодні». Повторіть твердження подумки декілька разів, також можна проговорювати вголос перед дзеркалом, по дорозі тощо.

Приклади тверджень:

- саме сьогодні мені все вдається;
- саме сьогодні я спокійний та стриманий;
- саме сьогодні я кмітливий та впевнений;
- мені приносить задоволення розмовляти спокійним та впевненим голосом, показувати зразок витримки;

Вправа «Похвала».

Мета: зниження тривожності, роздратування, підвищення впевненості в собі.

Люди часто не отримують позитивної оцінки за свою поведінку, за результат своєї діяльності зі сторони. Особливо відсутність похвали відчувається в

ситуаціях підвищених нервово-психічних навантажень, що є однією з причин тривожності, роздратування. Тому важливо хвалити себе самим. У випадках навіть незначних успіхів важливо подумки промовити: «Я – молодець», «Я – розумниця». Також себе після складного тижня можна порадувати чимось смачненьким або невеличким подаруночком за досягнутий успіх або за подолані труднощі.

САМОСТІЙНА РОБОТА. Опрацювання рекомендованої літератури:

1. Бурбо Л.«Твое тело говорит люби себя» [Електронний ресурс] / Л. Бурбо. – Режим доступу до ресурсу: http://lib.aldebaran.ru/author/burbo_liz/burbo_liz_tvoe_telo_govorit_lyubi_sebya/burbo_liz_tvoe_telo_govorit_lyubi_sebya_0.html
2. Дневник эмоций. Гармония в семье [Електронний ресурс]. –Режим доступу до ресурсу: <http://natalignezdilova.ru/dnevnik-emocij>
3. Марголин К. Новая немецкая медицина [Електронний ресурс]. – Режим доступу до ресурсу: <http://www.germannewmedicine.ca/documents/Five%20Biological%20Laws%20-%20Russian.pdf>
4. Нестеровский Е.Б. Что такое аутотренинг / Евгений Борисович нестеровский. – М.: Знание, 1984. – 96 с.
5. Прокофьев Л.Е. Основы психической саморегуляции / Л.Е. Прокофьев. – Спб.: Изд-во «Лань», 2003. – 67с.
6. Руденко І.М. Година психології на батьківських зборах / РуденкоІ.М. – Черкаси: ОПОПП, 2014. – 86 с.
7. Синельников В.В. Возлюби болезнь свою. Как стать здоровым, познав радость жизни / В.В. Синельников. – М.: ЗАО Издательство Центрполиграф, 2012. – 416 с.
8. Способы снятия нервно-психического напряжения: сборник методических разработок занятий для широкого круга педагогов / Сост. А.А.Никифоров, Л.А. Хохлачёва. – Белгород, 2009. – 21 с.

9. Пирогов И. Тайны внутреннего мира человека. Эмоции [Электронный ресурс]. – Режим доступа до ресурсу: <http://www.ivanpirog.com/posts/tajny-vnutrennego-mira-cheloveka-emocii-chast-i/>
10. Хей Л. Управляй своей судьбой / Л.Хей. – М.: ОЛМА Медиа Групп, 2009. – 192 с.

ФОРМИ КОНТРОЛЮ

Навчальні результати слухачів оцінюються на основі:

- присутність на лекції;
- виконання психологічних вправ на практичних заняттях;
- підсумкового контролю у формі опитувальника.

Опитувальник «Самопочуття, активність, настрої»

Тест САН – різновид опитувальників станів і настроїв (автори В.А.Доськин, Н.А. Лаврентьева, В.Б. Шарай, М.П. Мірошник).

Інструкція. Необхідно співвіднести свій стан зі шкалою «3 2 1 0 1 2 3» кожної пари ознак. Наприклад, між парою тверджень «Самопочуття добре» і «Самопочуття погане» розташовані цифри «3 2 1 0 1 2 3». Цифра «0» відповідає середньому самопочуттю, яке обстежуваний не може віднести ні до поганого, ні до хорошого. Що знаходиться зліва від «0» одиниця відображає самопочуття - вище середнього, а цифра три - відповідає прекрасному самопочуттю. Ті ж цифри в цьому рядку, що стоять праворуч від цифри «0», аналогічним чином характеризують самопочуття досліджуваного, якщо воно нижче середнього. Таким чином, послідовно розглядається і оцінюється кожний рядок даного опитувальника.

У кожному разі, щодо кожної пари тверджень Ви здійснюєте свій вибір, відзначаючи необхідне значення шкали «3 2 1 0 1 2 3».

№, п/п	Оцінки	Бали	Оцінки	
1	Самопочуття добре	3 2 1 0 1 2 3	Самопочуття погане	X ^{III}
2	Відчуваю себе сильним	3 2 1 0 1 2 3	Відчуваю себе слабким	X

3	Пасивний	3 2 1 0 1 2 3	Активний	
4	Малорухомий	3 2 1 0 1 2 3	Рухомий	
5	Веселий	3 2 1 0 1 2 3	Сумний	X
6	Хороший настрої	3 2 1 0 1 2 3	Поганий настрої	X
7	Працездатний	3 2 1 0 1 2 3	Розбитий	X
8	Повний сил	3 2 1 0 1 2 3	Знесилений	X
9	Повільний	3 2 1 0 1 2 3	Швидкий	
10	Бездіяльний	3 2 1 0 1 2 3	Діяльний	
11	Щасливий	3 2 1 0 1 2 3	Нещасливий	X
12	Життєрадісний	3 2 1 0 1 2 3	Похмурий	X
13	Напружений	3 2 1 0 1 2 3	Розслаблений	X
14	Здоровий	3 2 1 0 1 2 3	Хворий	X
15	Байдужий	3 2 1 0 1 2 3	Відкритий до нового	
16	Незацікавлений	3 2 1 0 1 2 3	Зацікавлений	
17	Захоплений	3 2 1 0 1 2 3	Депресивний	X
18	Радісний	3 2 1 0 1 2 3	Сумний	X
19	Відпочивший	3 2 1 0 1 2 3	Втомлений	X
20	Свіжий	3 2 1 0 1 2 3	Виснажений	X
21	Сонний	3 2 1 0 1 2 3	Збуджений	
22	Бажання відпочити	3 2 1 0 1 2 3	Бажання працювати	
23	Спокійний	3 2 1 0 1 2 3	Схвильований	X
24	Оптимістичний	3 2 1 0 1 2 3	Песимістичний	X
25	Витривалий	3 2 1 0 1 2 3	Швидко стомлений	X

26	Бадьорий	3 2 1 0 1 2 3	В'ялий	X
27	Міркувати важко	3 2 1 0 1 2 3	Міркувати легко	
28	Розсіяний	3 2 1 0 1 2 3	Уважний	
29	Повний надій	3 2 1 0 1 2 3	Розчарований	X
30	Задоволений	3 2 1 0 1 2 3	Незадоволений	X

1. ↑ Ці пункти обробляються в зворотному порядку: 7 6 5 4 3 2 1 бал.

Обробка результатів. При обробці цифри перекодуються наступним чином: індекс 3, що відповідає незадовільному самопочуттю, низькій активності і поганому настрою, приймається за 1 бал; наступний за ним індекс 2 – за 2 бали; індекс 1 – за 3 бали і так до індексу 3 з протилежного боку шкали, який відповідно приймається за 7 балів (враховуйте, що полюса шкал постійно змінюються). Отже, позитивні стани завжди отримують високі бали, а негативні низькі.

Наприклад:

7 6 5 4 3 2 1

Відчуваю себе сильним 3 2 1 0 1 2 3 Відчуваю себе слабким

1 2 3 4 5 6 7

Пасивний 3 2 1 0 1 2 3 Активний

Проводиться розрахунок суми балів згідно ключа до тесту:

Самопочуття сума балів за питання: 1, 2, 7, 8, 13, 14, 19, 20, 25, 26.

Активність сума балів за питання: 3, 4, 9, 10, 15, 16, 21, 22, 27, 28.

Настрій сума балів за питання: 5, 6, 11, 12, 17, 18, 23, 24, 29, 30.

Інтерпретація результатів. Отримана за кожною шкалою сума знаходиться в межах від 10 до 70 і дозволяє виявити функціональний стан індивіда в даний момент часу за принципом.

<30 балів – низька оцінка;

30 - 50 балів – середня оцінка;

> 50 балів – висока оцінка.

Слід підкреслити, що при аналізі функціонального стану важливі не тільки значення окремих його показників, а й їх співвідношення. Справа в тому, що у людини, яка відпочила, оцінки активності, настрою і самопочуття зазвичай приблизно рівні. А в міру наростання втоми співвідношення між ними змінюється за рахунок відносного зниження самопочуття і активності в порівнянні з настроєм.

РЕКОМЕНДОВАНА ЛІТЕРАТУРА ДО КУРСУ:

1. Бурбо Л.«Твое тело говорит любви себя» [Електронний ресурс] / Л. Бурбо. – Режим доступу до ресурсу: http://lib.aldebaran.ru/author/burbo_liz/burbo_liz tvoe telo govorit lyubi sebya/burbo_liz tvoe telo govorit lyubi sebya 0.html
2. Дневник эмоций. Гармония в семье [Електронний ресурс]. –Режим доступу до ресурсу: <http://natalignezdilova.ru/dnevnik-emocij>
3. Марголин К. Новая немецкая медицина [Електронний ресурс]. – Режим доступу до ресурсу: <http://www.germannewmedicine.ca/documents/Five%20Biological%20Laws%20-%20Russian.pdf>
4. Орлов Ю.М. Оздоровливающее (саногенное) мышление / Ю.М.Орлов. – М.: Слайдинг, 2006. – 96 с.
5. Ошо Багван Шри Раджни. Медитация – первая и последняя свобода / Ошо Багван Шри Раджниш. – Весь, 2007. – 288 с.
6. Пирогов И. Тайны внутреннего мира человека. Эмоции [Електронний ресурс]. – Режим доступу до ресурсу: <http://www.ivanpirog.com/posts/tajny-vnutrennego-mira-cheloveka-emocii-chast-i/>
7. Руденко І.М. Година психології на батьківських зборах / РуденкоІ.М. – Черкаси: ОПОПП, 2014. – 86 с.
8. Синельников В.В. Возлюби болезнь свою. Как стать здоровым, познав радость жизни / В.В. Синельников. – М.: ЗАО Издательство Центрполиграф, 2012. – 416 с.

9. Синельников В.В. Прививка от стресса / В.В. Синельников. – М.: ЗАО Издательство Центрполиграф, 2016. – 224 с.
10. Способы снятия нервно-психического напряжения: сборник методических разработок занятий для широкого круга педагогов / Сост. А.А.Никифоров, Л.А. Хохлачёва. – Белгород, 2009. – 21 с.
11. Хей Л. Управляй своей судьбой / Л.Хей. – М.: ОЛМА Медиа Групп, 2009. – 192 с.

