НЕДЕЛЯ ПСИХОЛОГИИ .

Навыки саморегуляции родителям, педагогам, учащимся

Педагог-психолог: Балалаева В.В

Цель упражнений: обучение навыкам и приемам саморегуляции в стрессовых ситуациях,укрепление позитивного отношения к себе и окружающим

Упражнение 1 «Закон гармонии»

(адаптация – Волков Д.С., Федеральный координационный центр по обеспечению психологической службы в системе образования Российской Федерации)

Цель упражнения: формирование культуры межличностной коммуникации, дружеских отношений и взаимоуважения.

Время: 20 минут.

Необходимый инструментарий: листы бумаги, ручки/карандаши.

Инструкция для участников: «В социуме существует неписаный закон гармонии общения и межличностных отношений. Если придерживаться этого закона, то можно не допустить развития конфликтов. Закон гласит: «Позволяя себе – позволяй другим. Запрещая другим – запрещай себе». Выполнение правил закона избавляет нас от взаимных упреков. Но понятие нормы отношений каждый из нас воспринимает и оценивает по-своему. Так, например, мы не позволяем другим повышать на нас голос, указывать, критиковать нас, устанавливать нам запреты.

Вместе с тем, порой сами кричим на других, ругаем и поучаем их, стараемся ограничить их действия. Каждый человек ищет ответ на вопрос: каким образом контролировать свои действия в разных ситуациях общения? Сейчас мы выполним упражнение, которое позволит проанализировать, как часто у вас получается придерживаться закона гармонии. Разделите лист на две части:

1 часть – «Позволяю другим, запрещая себе». Перечислите действия и способы поведения, которые вы запрещаете себе, но которые при этом в исполнении других людей кажутся вам нормальными и не требующими запрета.

Например, сами вы не позволяете себе подшучивать над людьми, но не делаете замечаний, если подшучивают над вами. Определите нормы и границы, которые вы выстраиваете при общении.
2 часть – «Запрещаю другим, позволяя себе». Перечислите действия, которые вы разрешаете себе, но запрещаете окружающим, например, критиковать, оценивать, лениться. Позволяете ли вы себе: опаздывать, повышать голос на других, игнорировать чье-то мнение, критиковать кого-то и др. Определите степень свободы ваших действий.
После выполнения упражнения обсудим, что у вас получилось, устраивает ли вас результат, который вы получили, есть ли необходимость и желание что-то изменить в своем поведении».

Упражнение 2 «Мысли на бумаге»

(составитель Волков Д.С., Федеральный координационный центр по обеспечению психологической службы в системе образования Российской Федерации)
Цель упражнения: развитие навыков саморегуляции эмоционального состояния.
Время: 15 минут.
Необходимый инструментарий: бумага формата А4, ручки/простые карандаши
Инструкция для участников: «Мы с вами выполним упражнение, которое вы сможете выполнять самостоятельно для снижения эмоционального напряжения.
Возьмите лист бумаги и постарайтесь выписать все мысли, которые «крутятся» в голове, выписывайте независимо от важности, пока не возникнет ощущение «что в голове ничего не осталось». Обратите внимание, как меняется ваше эмоциональное состояние».
Примечание. Это упражнение участники могут выполнять самостоятельно, например, вечером, в конце дня. Мысли можно выписывать на лист бумаги, а можно создать документ на телефоне.

Упражнение 3 «Мой замок»

Время: 10 минут.
Цель упражнения: развитие навыков саморегуляции, обучение методам и приемам снятия напряжения.
«Закройте глаза, представьте себе бурную реку, на одном из берегов которой, на горе, стоит красивый замок с высокими башнями. В одной из башен, самой высокой, всегда горит свет, который видно даже самой темной ночью.
Вы – хозяин этого замка, внутри вам безопасно и спокойно, и ваша задача – поддерживать этот свет, который питается от вашего спокойствия и уверенности.
И чем спокойнее и увереннее вы, тем ярче свет в окне этой башни».
Упражнение завершается словами ведущего о том, что: «Вы можете обращаться к представленным в процессе выполнения упражнения образам тогда, когда чувствуете напряжение».