

МАОУ ДПО ЦИТ

**СЕМИНАР «ВЗАИМОДЕЙСТВИЕ ПЕДАГОГИЧЕСКОГО КОЛЛЕКТИВА ДОО
С СЕМЬЯМИ ОБУЧАЮЩИХСЯ»**

**КАРТотеКА
РЕСУРСНЫХ ПРАКТИК
ПОДДЕРЖКИ РОДИТЕЛЕЙ ДЕТЕЙ
ГРУППЫ РИСКА**

Николаева Наталья Анатольевна, педагог-психолог
МБУ «Школа №86» СП Детский сад «Веста»;

Евсеева Светлана Александровна, педагог-психолог
МБУ «Школа №73» СП Детский сад «Облачко»

Актуальность

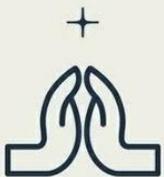
Необходимость оказания психологической помощи в структуре современной психологической службы в системе образования напрямую сопряжена с существующими угрозами, способными развивать кризисные состояния у участников образовательных отношений

Психологическое сопровождение законных представителей детей и особенно родителей детей группы риска в современных реалиях направлено на стабилизацию и поддержание их эмоционального состояния и психологического благополучия

Паспорт

- **Цель:** Оказание своевременной и профессиональной психологической помощи по предупреждению и коррекции деструктивного эмоционально-поведенческого реагирования взрослых на кризисные события, снижение общего уровня тревожности, эмоциональных зажимов, вероятности развития психологической травмы;
- **Вид материала:** картотека психологических практик;
- **Форма:** групповая, подгрупповая / индивидуальная
- **Адресат:** педагоги-психологи;
- **Направленность:** коррекционно-профилактическая;
- **Участники:** родители (законные представители) детей группы риска

Практика «Виды заботы о себе»



ФИЗИЧЕСКАЯ



ЭМОЦИОНАЛЬНАЯ



СОЦИАЛЬНАЯ



ДУХОВНАЯ

Сон

Растяжка

Прогулка

Физическое освобождение

Здоровая еда

Йога

Отдых

Управление стрессом

Эмоциональная зрелость

Прощение

Сострадание

Доброта

Границы

Система поддержки

Позитивные социальные сети

Общение

Совместное время

Просьба о помощи

Время наедине с собой

Медитация

Йога

Природа

Ведение дневника

Священное место

Внешняя защита – про установление границ, изменение или прекращение отношений с людьми, от общения с которыми вам плохо.

Внутренняя защита – это отлавливание и прекращение своих внутренних разрушающих стратегий: самобичевания, самозапугивания, игнорирования проблем и т. д.

Чек лист «Забота о себе» по ссылке

– <https://clck.ru/3GNZnF>



Упражнение «Карта чувств»

- Практика представляет собой пространственное исследование эмоционального мира участника/ов с помощью метафорических карт.
- Создается визуальная карта эмоциональных состояний, где каждая карта символизирует определенное чувство или эмоциональное переживание.
- Участники располагают карты в пространстве, создавая своеобразную топографию эмоционального ландшафта, где расстояния между картами, их взаимное расположение и группировка имеют особое значение. Это позволяет увидеть взаимосвязи между различными эмоциональными состояниями.
- Возможные модификации упражнений:
 - создание парной карты чувств в отношениях
 - временная карта эмоций (прошлое-настоящее-будущее)
 - карта ресурсных и проблемных эмоциональных состояний
 - групповая карта коллективных эмоций
 - интеграция с техниками арт-терапии и телесно ориентированной терапии

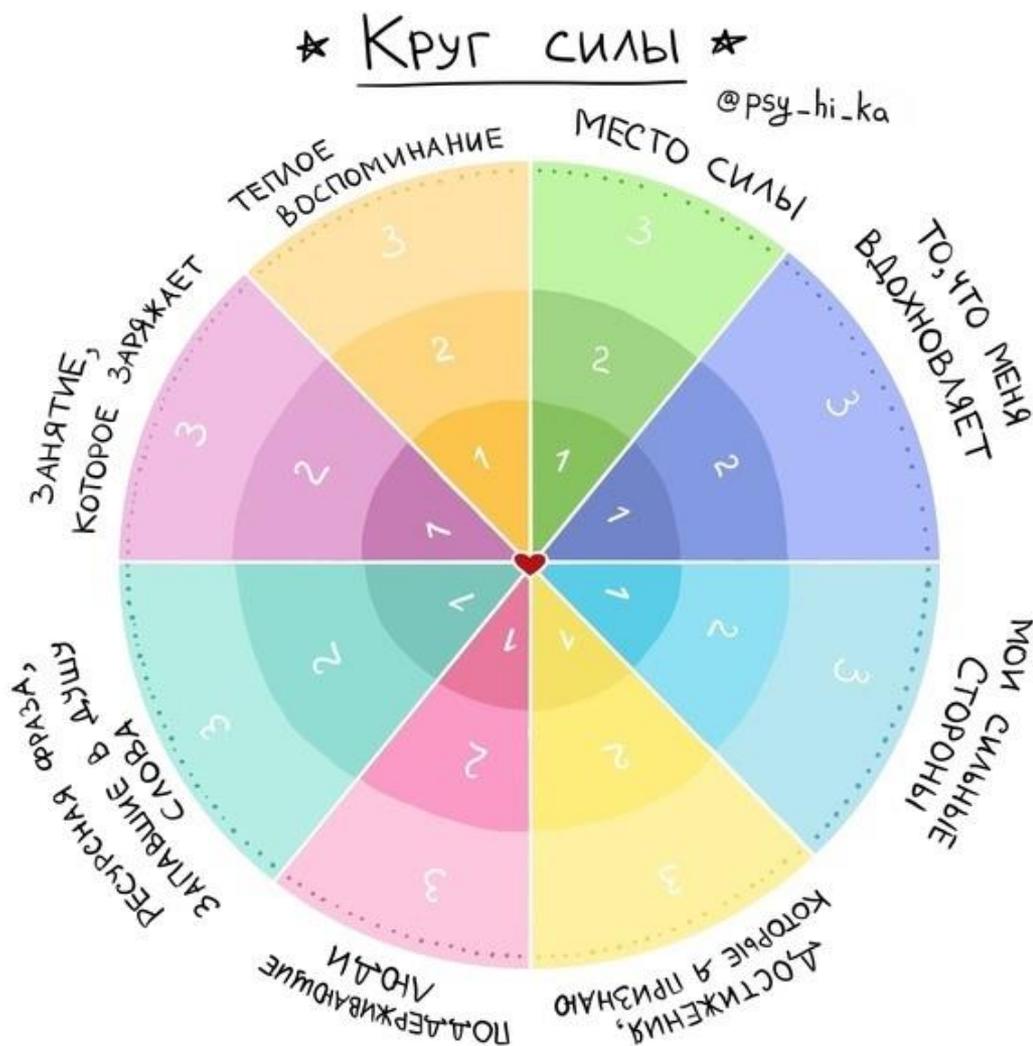


<https://clck.ru/3GHT4r>

**Упражнение
доступно по
ссылке**



Практика «Круг силы»



Практика для тех, кто любит наглядность и хочет провести время со своими ресурсами, подумать о них. Можно нарисовать себе подобную схему так, чтобы она вам нравилась, в приятных цветах, украсить и задекорировать, чтобы повесить на стену, смотреть и радоваться тому, на что вы можете опираться

<https://clck.ru/3GNv6D>

Ссылка на практику

Практика «Точки опоры»

Цель: поиск внешних и внутренних ресурсов

Инструкция:

- 1) нарисуйте треугольник;
- 2) создайте вокруг него сферу или купол - т.е. своеобразную защиту.
- 3) нарисуйте треугольник.
- 4) свободное пространство листа зарисуйте самыми неприятными для вас цветами.
- 5) теперь в открытую выберите карты, которые ассоциируются с негативными вещами, состояниями, которые могут Вас сопровождать в данный момент.
- 6) вспомните всё то, что помогает/помогало справиться с трудностями, выберите карты и расположите их внутри треугольника.

Карты внутри треугольника – ваш ресурс, то, на что стоит сделать упор при появлении каких-либо трудностей и проблем



Практика «Заземление»

Что можно сделать?

Шаг 1.

Назовите вслух предметы и звуки, запахи и тактильные ощущения: «белые обои», «зеленое полотенце», «розовая ваза»; «звук машины за окном», «скрипнула дверь», «пошел дождь» и т. д. Это поможет заметить свои реальные границы.



Шаг 2.

Дайте тревоге «пожить в теле»: например, если вас трясет – можно сознательно усилить переживание и потрястись сильнее или попрыгать. Смысл в том, чтобы дать сдержанному возбуждению проявиться телесно.

Шаг 3.

Составьте план на ближайшие часы. Важно включить в него действия, направленные на заботу о себе и направить возбуждение в позитивное русло: приготовьте поесть, погладьте кота, наведите порядок. Так вы сможете вернуть контроль: не что-то само происходит с вами, а вы занимаете активную позицию и принимаете решения.

5 – 4 – 3 – 2 – 1

ТЕХНИКА ЗАЗЕМЛЕНИЯ

Молча (в уме) или вслух перечислите следующее: 5 предметов визуального восприятия (можно конкретного цвета), 4 слуховых ощущения, 3 осязаемых предмета, 2 обоняемых запаха и 1 вкусовое ощущение.



Вернитесь к ситуации, которая вызвала тревогу, и посмотрите ей «в глаза»:

- Что именно вызвало у меня тревогу?
- Что говорит в пользу того, что произойдет самое ужасное?
- Какой самый оптимистичный сценарий?
- Какой прогноз самый реалистичный, что произойдет скорее всего?
- Какая потребность стоит за моей тревогой?
- Когда эта потребность нарушалась еще и как можно ее удовлетворить.

Практика «Благодарности»

«Договор о заботе»

«Я (ФИО) заключаю сам(а) с собой договор сроком на 10 дней. Я буду заботиться о себе, то есть слышать себя, защищать, поддерживать и помогать себе развиваться». Дата и подпись. Прочтите договор вслух и приступайте к выполнению заданий



«Благодарность»

В конце каждого дня вспоминайте, за что и кому вы можете быть благодарны:

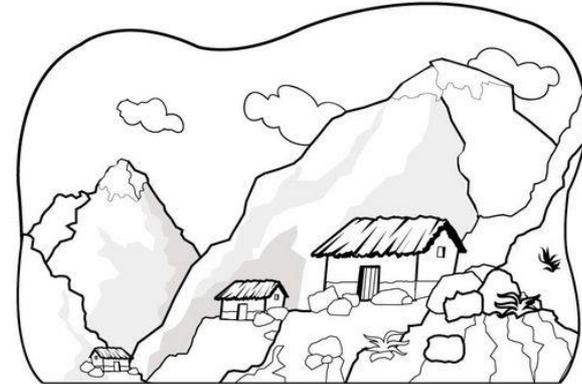
- Вселенной за хорошую погоду,
- водителю, вовремя уехавшему и освободившему вам место на парковке,
- ребенку, который быстро и без истерик оделся и т. д.

Возможно, сначала будет сложно вспомнить, но не сдавайтесь, «пролистывайте» ваш день в поисках причин для благодарности. А затем, в конце, поблагодарите за что-то и себя

Практика «Моя жизнь, как...»

Инструкция: Сделайте на отдельных листах серию рисунков. Рисуем то, что происходит сейчас, состояние на сегодня. Рисовать можно в любой последовательности.

- Моя жизнь, как дорога.
- Моя жизнь, как река.
- Моя жизнь, как гора.
- Моя жизнь, как еда.
- Моя жизнь, как огонь.
- Моя жизнь, как игра.



2. Расскажите, что вы нарисовали? Что чувствуете, когда смотрите на свой рисунок? Как эти чувства откликаются в теле? Опишите, что такое для вас символ дороги? (реки, горы, еды, огня, игры).

(Работаем сначала до конца с одним рисунком)

- Как вы можете объяснить для себя, что происходит в вашей жизни судя по этому рисунку?

3. Рефлексия:

Посмотрите, сейчас на ваш рисунок? Что чувствуете? Что происходит в теле? Хочется ли что-нибудь закрасить, убрать или дорисовать?

Если да, то даем рисунок и участник вносит желаемые для него изменения. (нужно иметь в наличии белую гуашь). Коррекция происходит в настоящем времени. Обычно после внесения изменений в рисунок, даже небольшой детали, происходит быстрая внутренняя метаморфоза

Практика «Как я вижу себя»

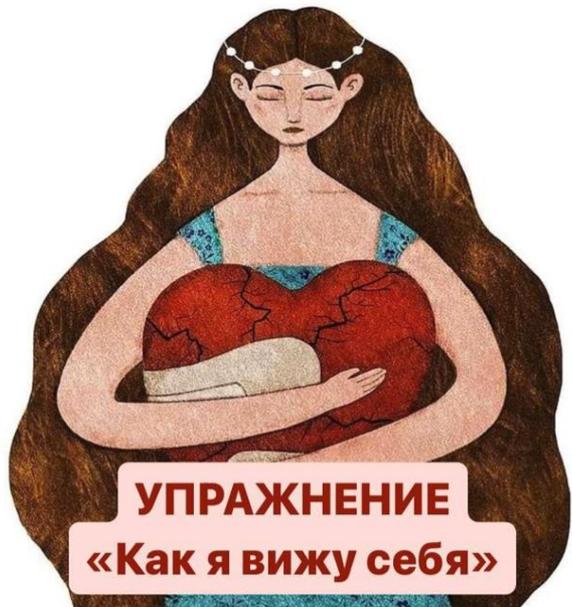
Цель упражнения повысить самооценку и свою самоценность, а также изменить отрицательное восприятие себя.

Инструкция: Возьмите лист бумаги и разделите его на две части.

На одной части нарисуйте свое лицо так, как вы его видите сейчас. Используйте любые цвета и материалы, которые вам нравятся.

На другой части нарисуйте свое лицо так, как вы хотели бы его видеть. Попробуйте добавить детали, которые отражают ваши желания, мечты, цели и достоинства.

Сравните две картинки и подумайте, что они говорят о вас. Какие эмоции и мысли они вызывают?



- Запишите на отдельном листе бумаги **три положительных качества**, которые вы видите в себе на второй картинке. Постарайтесь быть искренними и конкретными.
- **Прочитайте** свой список вслух перед зеркалом и посмотрите себе в глаза. Повторите это несколько раз, пока не почувствуете, что верите в свои слова.
- Повесьте свою вторую картинку в видном месте, где вы сможете ее часто видеть. Каждый раз, когда вы смотрите на нее, напоминайте себе о своих сильных сторонах и возможностях.
- Вы можете делать это упражнение регулярно или по мере необходимости, когда чувствуете себя неуверенно или подавленно.

Практика «Карта силы»

- **Цель** – освоить практику самоподдержки, которая содержит в себе главные опоры на пути к улучшению своего ментального здоровья.

Инструкция:

- Заполните все пункты, которые указаны на карте лично для себя:
- 1. Какие ваши сильные стороны, помогающие сегодня вам чувствовать себя лучше?
- 2. Какие люди оказывают вам поддержку? Кто является опорой сегодня?
- 3. Какие навыки вы недавно освоили, помогающие вам жить более осознанно и полно свою жизнь?
- 4. Какие маленькие и большие радости есть в вашей жизни, которые помогают вам получать удовольствие и поднимают настроение?
- 5. Какие недавние достижения вы можете отметить, которые помогают вам испытывать чувство гордости?



Послание:

Пусть эта карта поддерживает вас столько сколько нужно, ее можно дополнять и обращаться к ней в любое время, когда вы нуждаетесь в поддержке!

Практика «Сочувствие»

Цель: развивать сочувствие к себе, научиться себя правильно жалеть и перестать винить себя за все оплошности.

Разделите лист на : «ситуация», «моя реакция» и «сочувствующая реакция». Вспомните ситуации, в которых вы ошибались, делали что-то неверно, терпели неудачи и провалы. Запишите их в первую колонку.

- Затем вспомните, как вы отреагировали на эти ситуации? Как вы себя повели по отношению к себе? Какие слова вы говорили себе? Какие чувства вы испытывали к себе?
- Теперь подумайте, как вы могли бы отреагировать по-другому? Какая реакция могла быть более доброй, сочувствующей, понимающей, но при этом уместной при ситуации? Запишите ответы в третьей колонке.
- Это не должны быть оправдания, если вы действительно допустила ошибку, признайте это, но вы не должны себя за неё наказывать, всегда можно отнестись к себе с заботой и любовью.

Воспроизведите эту ситуацию еще раз и замените ту свою первую реакцию на сочувствующую. Почувствуйте её, позвольте себе проявить в отношении себя заботу и понимание. Посмотри, как ситуация обретает другие краски.

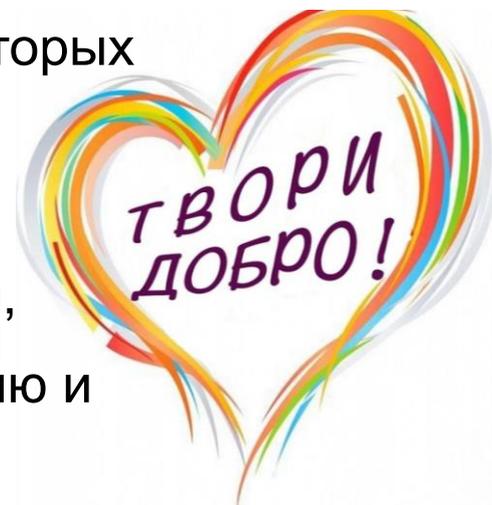


Подробнее можно
познакомиться с
практикой
«Сочувствие» по
ссылке –

<https://clck.ru/3GNaNH>

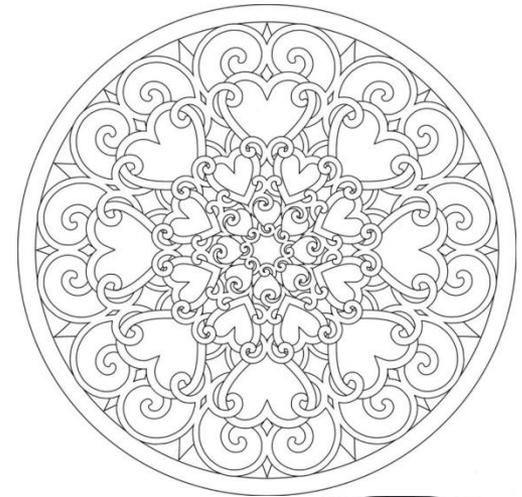
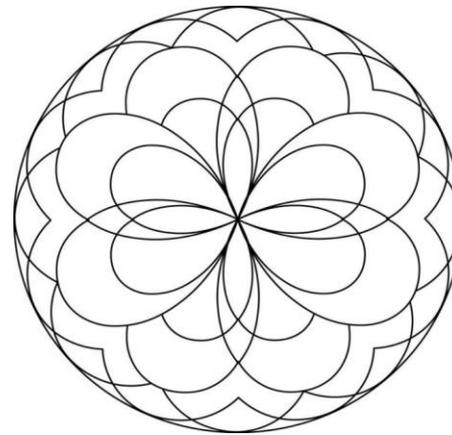
Практика «Капелька доброты»

- Введение в тему
Начните с обсуждения того, что такое добрые поступки. Попросите привести примеры добрых дел. Объясните фразу с капельками: каждая доброта — это капля, а вместе они образуют океан доброты.
- Практика
Раздайте участникам бумажные "капельки", на которых они могут написать свои добрые дела (Помощь родителям, поддержка друга в трудной ситуации, улыбка прохожему)
- Обсуждение
После того, как участники напишут свои капельки, соберитесь в круг и поделитесь своими добрыми поступками. Обсуждение поможет развить эмпатию и понимание, как маленькие действия могут иметь большое значение.
- Обобщение
Подведите итоги встречи, обсудив важность добра в жизни и как даже малое доброе дело может изменить чью-то жизнь. Визуализация даст возможность почувствовать себя частью чего-то большего — сообщества, наполненного добротой и заботой



Практика «Мандала - раскраска»

- Мандалы - мощный инструмент для выражения чувств и эмоции в визуальной форме;
- Процесс создания мандалы требует концентрации, что помогает успокоиться и сосредоточиться на настоящем моменте. Это способствует снижению тревожности и стресса;
- Мандала имеет четкую структуру, что дает ощущение контроля и безопасности



Практика «Мандала»

- Рисуя мандалу, человек всегда транслирует во внешний мир то, что актуально в его бессознательном;

- Мандалы помогают прийти к решению в трудной жизненной ситуации, наполниться ресурсом, найти нереализованные стороны своего потенциала и возможность для их реализации;

- При помощи мандалы можно выплеснуть накопившиеся эмоции, избавиться от напряжения, сконцентрироваться на проблеме, укрепить свое Я, прийти к инсайтам. То есть мандала имеет освобождающую, расслабляющую, фокусирующую, центрирующую и интегрирующую функцию;

- Кроме этого, она обладает мощным медитативным потенциалом и становится полем для важных личностных трансформаций

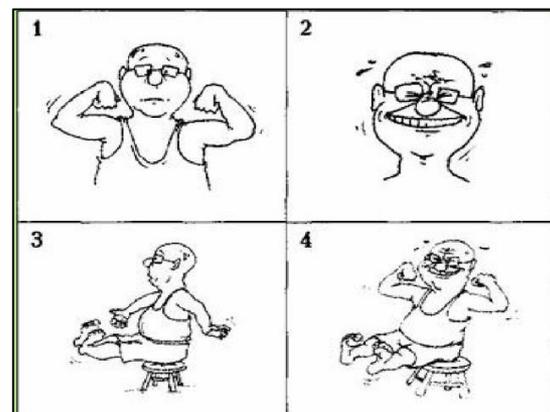
Нарисуйте мандалу:



- 1.Изобразите круг.
- 2.Если какие-то образы уже появились внутри вас, то начните рисовать их. Если образов еще нет, то посмотрите на инструменты, которые лежат перед вами, и выберите понравившиеся цвета.
- 3.Начните заполнять круг цветами и формами. Можете начать с центра или от края — как вам хочется. Цвета и формы тоже могут быть любыми.
- 4.Помните, что в вашем рисунке не может быть правильного и неправильного.
- 5.Когда посчитаете, что работа закончена, остановитесь.

Практика «Релаксация по Джекобсону»

- Прогрессивная мышечная релаксация по Джекобсону - способ, при котором путем сознательного напряжения определенных групп мышц, достигается состояние глубокой релаксации всего тела. Последовательно, в течение нескольких секунд, напрягается каждая мышца, таким образом, достигается расслабление.
- Расслабление мышц помогает снять состояние возбуждения нервной системы, помогая ей отдохнуть и восстановить равновесие.
- Практика рекомендована для улучшения ментального здоровья, снижения тревоги и стресса.



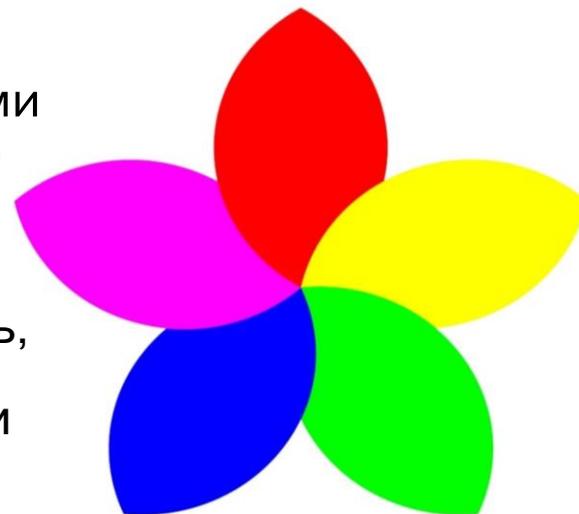
Подробно практика
представлена по
ссылке –

<https://clck.ru/3GNZxm>

Практика «Цветок моего дня»

Инструкция: Представь, что перед вами и волшебный Цветок. Волшебный он потому, что помогает разобраться с мыслями и впечатлениями дня, подвести итоги дня и взять с собой какую-то Силу в следующий, новый день. У Цветка 5 разноцветных лепестков:

- Красный лепесток - это твоё здоровье, активность, энергия. Посмотри на него и вспомни: что сегодня полезного и приятного ты сделал для своего тела и здоровья, чем порадовало тебя твоё тело?
- Синий лепесток - это твоя способность дружить и любить. Посмотри на этот лепесток и вспомни: как складывались твои отношения с друзьями и семьёй? чему ты радовался, а чему, может быть, огорчился?
- Зеленый лепесток - это твой ум и достижения. Что сегодня тебя удивило, что нового ты узнал?
- Фиолетовый лепесток - это твои мечты. О чем ты сегодня мечтал?
- Желтый лепесток - это твоя радость и счастье.



Итог: Посмотрите на лепесток и вспомни, какое впечатление сегодня для тебя было самым счастливым, радостным...
Какие сегодняшние впечатления порадуют тебя завтра? Какая Сила (твое тело, чувства, мысли, мечты) пригодится тебе в завтрашнем дне?"

Практика «Бумажный человечек»

- **Инструкция:**

Возьмите чистый лист бумаги формата А4 и руками, без ножниц оборвите лист так, чтобы получился человечек.

Потом сосредоточьтесь на том, что вам не нравится в вашем творении и начните его "ругать": "Кривой какой-то!", "Косой", "Некрасивый", "Надо быть лучше", "Ноги короткие" и т. д.

После каждого ругательства заворачивайте край бумаги, начиная сверху, и хорошенько "заютюживайте" его ногтем. Как-то так: ругнули- завернули, ругнули - завернули...

Когда ругательства будут исчерпаны, остановитесь и посмотрите, что у вас получится в итоге. Интересно, до какого состояния ваш человечек докрутится.

Если пофантазировать, то: как вы думаете, на какие действия теперь способен такой скрученный человечек? У меня получилось, что - на самые бестолковые, тревожные и неэффективные или вообще ни на какие.

- Теперь начинайте хвалить этого человечка, как Вы сами себя хвалите, говорить ему поддерживающие слова на каждый отворот бумаги. Похвалили - отвернули, похвалили - отвернули...

- **Анализ:**

1) Что вам легче было делать: ругать или поддерживать? Когда вы были более находчивы и разнообразны в словах и выражениях?

2) Хватило ли у вас хороших слов, чтобы развернуть человечка полностью?

3) Каким в итоге получился человечек? Чем отличается от первоначального состояния (до скручивания)?

4) На какие действия теперь способен ваш человечек?

- Желательно провести шкалирование эмоционального состояния в начале и в конце работы, чтобы результативность была очевидна



Практика «Стрессовый человечек»

Цель: работа со стрессом безопасным способом

Инструкция:

-Возьмите листок и цветные карандаши. Вырежьте из бумаги человечка.

-Этот человечек - это вы, но вам нужно как бы отделиться от него. Это ваш «стрессовый человечек», он взял весь ваш стресс на себя. Возьмите цветные карандаши и закрасьте разными цветами (по степени интенсивности), в каком месте у этого человечка засел стресс. Например, красный - сильный, синий - слабый и т.д.

-Затем этим же цветом на отдельном листе запишите, какой это стресс, какие чувства он вызывает у этого человечка, какие эмоции, выплесните туда всё. Расскажите о ситуациях, которые беспокоят и тревожат, опишите причину этого стресса, не сдерживая себя в выражениях.

Анализ:

-Исходя из записанного, подумайте, что может помочь этому человечку справиться с этим?

- Какие советы вы бы дали ему?
- Что сделать, чтобы помочь себе?



Закрашивая человечка, вы указывали, в каких частях тела находится ваш стресс. Теперь удобно сядьте или лягте, начните медленно глубоко дышать, расслабляясь. Затем переместите своё внимание на то место, где находится ваш стресс, и направляйте туда всё своё дыхание, представляя, как то место заполняется чем-то светлым и хорошим. Переходите от одного места к другому, пока полностью не пройдёте по всему телу. -В самом конце возьмите этого человечка на руки. Поддержите его, скажите ему добрые слова, обнимите. Да, ему сейчас нелегко, но благодаря вам он обязательно справится со всем.

Практика "Три зеркала"

Упражнение «Три зеркала» предназначено для снятия эмоционального напряжения и усталости.

Инструкция: участникам предлагается нарисовать себя в трёх зеркалах:

- В первом — маленькими и испуганными.
- Во втором — большими и весёлыми.
- В третьем — счастливыми.

Зеркалами могут послужить листочки белой бумаги овальной или круглой формы.



Обратная связь:

- В какое зеркало чаще всего хочется смотреться?
- В каком зеркале вы более симпатичнее?
- На кого вы больше всего похожи в том или ином зеркале?

В завершение упражнения можно обсудить те ресурсы, которые помогают участникам создавать или поддерживать в себе чувства счастья и радости.

Практика «Развилка»

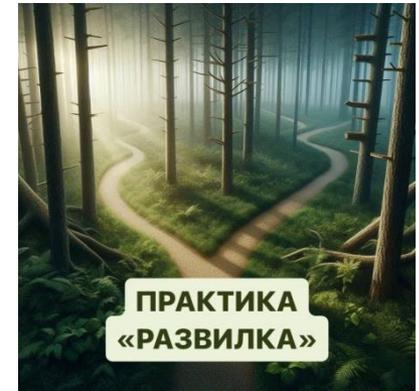
Инструкция: Подумайте о том, какие выборы преследуют вас ежедневно и какие из них вы выбираете на автомате? Это должен быть такой выбор, который сильно или слабо, но влияет на всю вашу жизнь и то, как вы её проживаете. Выберите один пункт. Примите удобную позу, расслабьтесь, глубоко подышите и сконцентрируйтесь на этом выборе.

Закройте глаза и представьте перед собой тропинку, пройдите по ней немного. Вы встретите развилку, одна дорога ведет направо, другая - налево. Эти тропинки - варианты, которые у вас есть при выборе. Возьмем за пример - потренироваться или посмотреть фильм (допустим, этот вопрос возникает каждый раз). Тропинка, что ведет направо - это потренироваться. Сходите туда, она ведет прямо в ту жизнь, которая у вас будет, если вы будете регулярно совершать этот выбор.

- Каково там? Как вы себя ощущаете?
- Как вы себя чувствуете? Какие эмоции наполняют вас?
- Хорошо вам или плохо? Как вы относитесь к себе там?
- Прочувствуйте это, проживите, ощутите каждой частичкой тела.

Затем вернитесь обратно на перепутье. У вас осталась ещё одна тропинка – например, посмотреть фильм. Сходите и туда.

- Как вы себя там чувствуете? Комфортно ли вам?
- Какие эмоции испытываете? Нравится ли вам там?
- Как вы к себе относитесь?



Опять вернитесь обратно и глубоко вдохните и выдохните. Спросите себя: «Чего я хочу? Что я для себя выбираю? Как мне будет максимально комфортно?».

Прислушайтесь к себе, вспомните ощущения, которые возникали и на одной, и на другой тропинке. Услышите ответ, который придет к вам.

Уважайте себя и свои решения. Всегда придерживайтесь своего выбора, если вы понимаете, что для вас это будет наилучший вариант.

Практика доброты



Шаг 1.

Займите удобное положение тела. Сделайте несколько более глубоких вдохов и продолжительных выдохов.

По возможности отпустите ненужное напряжение. При желании наблюдайте за дыханием следующие нескольких минут.

Шаг 4.

Теперь вспомните человека, которого вы знаете плохо или не знаете совсем. Это может быть дальний коллега, продавец в магазине, пассажир метро. Начните направлять добрые пожелания ему или ей. Отметьте свои ощущения.



- Пусть ты будешь в безопасности.
- Пусть ты будешь здоров_а и счастлив_а.
- Пусть ты будешь добр_а к себе.
- Пусть ты будешь в мире с собой
- Пусть ты будешь свобод_ен от страдания.

Шаг 2.

Представьте образ близкого человека или питомца, к которому вы испытываете теплые чувства. Начните направлять этому человеку добрые пожелания. Отметьте любые ощущения, которые возникают в моменте.



- Пусть ты будешь в безопасности.
- Пусть ты будешь здоров_а и счастлив_а.
- Пусть ты будешь добр_а к себе.
- Пусть ты будешь в мире с собой
- Пусть ты будешь свобод_ен от страдания.

Шаг 5.

Вспомните человека, который вызывает у вас сложные чувства. Если вы не готовы к нему обращаться, переходите к следующему шагу. Проговорите те же пожелания ему или ей. Отметьте любые эмоции, которые возникают в моменте. Если чувства очень интенсивные, вернитесь к наблюдению за дыханием.



- Пусть ты будешь в безопасности.
- Пусть ты будешь здоров_а и счастлив_а.
- Пусть ты будешь добр_а к себе.
- Пусть ты будешь в мире с собой
- Пусть ты будешь свобод_ен от страдания.

Шаг 3.

Начните направлять добрые пожелания само_му себе. Попробуйте представить свой образ. Положите руку на область груди. Заметьте свои ощущения. Если вы не почувствуете теплых откликов по отношению к себе или заметите сопротивление — это абсолютно нормально. Просто проговорите эти слова и отметьте любые чувства.



- Пусть я буду в безопасности.
- Пусть я буду здоров_а и счастлив_а.
- Пусть я буду добр_а к себе.
- Пусть я буду в мире с собой
- Пусть я буду свобод_ен от страдания.

Шаг 6.

Наконец, направьте пожелания добра, здоровья, счастья и безопасности всем живым существам на планете. Отметьте свои ощущения. Задержитесь в этом шаге столько, сколько покажется комфортным. Затем вернитесь к наблюдению за дыханием и мягко завершите практику.



- Пусть все будут здоровы и счастливы.
- Пусть все будут в безопасности.
- Пусть все будут свободны от страдания.

Практика «МАК»



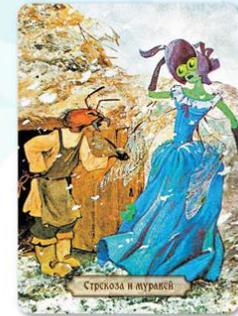
Чего я хочу?
Запрос на терапию



В чем
моя проблема?

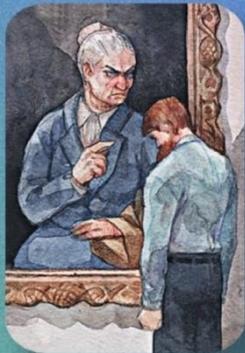


Мои стратегии
достижения цели
сегодня



Как мне нужно себя
вести, чтобы достичь
желаемого?

Расклад «Прояснение запроса»



Что нужно
в себе поменять?



Какие шаги
следует
предпринять?

Метафорические ассоциативные карты (МАК) — это визуальный инструмент, который помогает в работе психолога, в том числе с кризисными ситуациями. Он помогает выразить эмоции, осознать внутренние переживания и найти решения через ассоциации и метафоры.

Практика «Стоп»

Важно заметить, когда внутри начинает расти раздражение, злость, гнев и сказать себе «СТОП!». За ростом эмоций можно и нужно следить

Красный

СЕРДИТЫЙ ИЛИ ОЧЕНЬ СЕРДИТЫЙ

СТОП! Если вы уже рассердились, постарайтесь найти верный способ успокоиться – например, прогулка, тренировка и пр.

Как на красный не переходят дорогу, так же нельзя приступать к решению ситуации в гнев.

Желтый

ТРЕВОЖНЫЙ ИЛИ РАЗДРАЖЕННЫЙ

ВНИМАНИЕ! Заметив, что вы встревожены или раздражены (дыхание ускорено, бросает в жар, перед глазами темно и пр. признаки), притормозите. Постарайтесь расслабиться и контролировать свое раздражение.

Почти всегда вы сами решаете, какой сигнал последует за желтым – красный или зеленый.

Зеленый

СПОКОЙНЫЙ

«Пересекать дорогу» безопаснее всего на зеленый свет (спокойно и нейтрально).

Самое плодотворное состояние при решении сложных ситуаций в общении – когда вы спокойны.

УСПОКОЙТЕСЬ: глубоко и медленно вдохните и выдохните 3 раза, медленно сосчитайте до десяти, выполните любимое физическое занятие и выпейте воды.

НАПОМНИТЕ СЕБЕ, что причинение боли другому человеку никогда не оправдано.



Практика «Снежинка»

Цель: принятие родителями себя, своего ребёнка, его возможностей и способностей.

Каждый участник получает салфетку и молча, не глядя, как такую же операцию проделывают другие, выполняет следующие действия по инструкции психолога:

Инструкция: «Уважаемые родители, сейчас я буду говорить вам какие действия вы должны сделать с салфеткой, слушайте инструкцию внимательно, не подглядывайте на соседа, выполняйте молча как поняли, итак:

- Сложите лист пополам, оторвите правый верхний угол
- Сложите ещё раз пополам, оторвите правый верхний угол
- Сложите ещё раз пополам, оторвите правый верхний угол
- Кто сможет, сложите ещё раз пополам, оторвите правый верхний угол
- Теперь разверните лист, покажите всем, что у вас получилось.

Обсуждение:

Участники сравнивают, какие снежинки у них получились — одинаковые или разные, непохожие.

Ведущий обращает внимание участников на то, что хотя все выполняли упражнение по одной инструкции, снежинки у них получились разные. Так и люди не похожи друг на друга, каждый имеет свою индивидуальность и уникальность.



Коробочка надежды

Состояния, при которых техника эффективна: кризисные состояния, суицидальные мысли тревога, депрессия, хроническая боль, реакция на стресс.

- Выполнение

1. Возьмите коробку, декорируйте ее по своему вкусу

2. Подумайте о самых теплых и лучших моментах, которые вы проживали - что напоминает о них? Что дает вам в настоящем надежду, что вы справитесь с кризисом и сможете прожить прекрасные моменты в будущем? Лучше, если в коробочку будут входить предметы, задействующие разные из пяти чувств.

- **Зрение:** фотографии семьи, друзей, фотографии или билеты мест (например тех, которые хотите посетить или посещали), письма (бумажные или распечатанные электронные), которые были значимыми для вас, рисунки, которые создали вы или кто-то другой, письмо самому себе в будущем) и т.д.
- **Слух:** колокольчики, морские ракушки, карточка с названием любимой песни или рассказа, чтобы их можно было включить и послушать.
- **Тактильные ощущения:** мягкая игрушка, ювелирные украшения, имеющие для вас значение
Обоняние: платочек, пропитанный любимым запахом (например, духов), саше с травами
- **Осязание:** мятные леденцы, любимая конфетка и т.д.

Используйте коробочку в те моменты, когда чувствуете тревогу, уныние, чтобы напомнить себе, почему ваша жизнь важна и драгоценна, когда вы нуждаетесь в «эмоциональном поглаживании», поддержке.



**Спасибо за внимание!
Распечатайте слады и используйте
карточки для работы**



**Добавьте в банку
хорошее доброе слово
или желание**

**Каждый кладёт в
баночку то, чем
наполнен сам...**

**Банка будет наполнена
надеждами, мечтами и
просто хорошими
словами!**