

## **Практические упражнения от психолога взрослых и детей.**

### ***Упражнение «Солнышко»***

*Цель упражнения: развитие позитивного отношения к себе и окружающим.*

Нарисовать на бумаге солнышко с лучами (никаких правил и ограничений нет), в центре солнышка написать свое имя.

- «Какое оно это солнышко? Яркое, теплое, дарит свет и радость, желтое и так далее. Если солнышко было бы вами, то какие были бы у него хорошие качества? Подпишите каждый лучик солнышка, называя какое-то твое замечательное качество. Какой ты?».

Участники подписывают каждый лучик тем словом, каким себя характеризуют. Несколько лучиков остаются неподписанными (их можно дорисовать), поэтому можно попросить других участников назвать для каждого ребенка те хорошие качества, которые он в нем видит.

- «Чтобы солнышко было полным, давайте поможем друг другу подписать оставшиеся лучики».

Каждый участник говорит своему соседу справа и слева, какое положительное качество он в них видит, например, «Я считаю, что ты добрый. Ты всегда помогаешь».

После упражнения рисунки развешиваются на доске или на стене, где они станут источником положительных эмоций и ресурсного состояния.

### ***Упражнение «Оловянный солдатик и листочек на ветру»***

*Цель упражнения: обучение навыкам саморегуляции.*

«Сейчас вам нужно встать так, чтобы между вами было свободное пространство, например, на расстоянии вытянутой руки. А теперь представьте, что вы как стойкий оловянный солдатик. Он стоит прямо, как натянутая струна. Попробуйте встать так прямо, будто к вашей спине прикрепили палку, и вы не можете согнуться. Попробуйте вытянуться всем телом вверх, при этом не отрывая ног от пола. Напрягитесь и побудьте в этом положении некоторое время».

- «А теперь представьте, что вы листочек, который развевается на ветру, почувствуйте, как ваши руки, голова, спина расслабляются, и опуститесь верхней частью тела вниз. Согнитесь и почувствуйте расслабление в руках, шее и спине».

- «Представьте, что на вас дует ветер, от которого вы медленно, плавно и расслабленно покачиваетесь. А теперь согните колени и продолжайте покачиваться».

Далее предлагается сменить позу на позу солдата, сгруппировавшись и вытянувшись, и так простоять 10 секунд, и изменить положение, повиснув в виде тряпочки на ветру, ощущая расслабление и легкость, и так побыть также 10 секунд. И так предлагается еще два раза (смена позы от оловянного солдатика до тряпочки и наоборот).

- «А теперь встряхните руками, будто смахиваете с себя воду, и отряхнитесь всем телом, как собака отряхивается от воды».

- «Как вы чувствуете себя после этого задания? Вы можете повторять его после выполнения тяжелой умственной или физической работы, где вы долго не двигаетесь, находитесь в одном положении».

### ***Упражнение «Пять добрых слов»***

*Цель упражнения: создание позитивного образа себя и другого, ресурсного состояния.*

Необходимый инструментарий: листы бумаги А4, цветные карандаши, ручка или карандаш.

- «Прошу вас нарисовать на листе бумаги свою ладошку и на полученном рисунке руки написать свое имя. Затем нужно отдать соседу слева свой рисунок, и все должны написать на одном из «пальчиков», полученного от соседа рисунка, что-то хорошее о нем. Каждый рисунок должен побывать у пятерых участников и так пять раз, чтобы заполнились все пальчики. В результате к каждому из вас вернется его ладошка с надписями на пяти пальчиках».

Участники выполняют задание.

- «Какие чувства вызвало у вас выполнение этого задания? Какие мысли и впечатления? Какие чувства вы испытали, когда читали надписи на вашем рисунке? Все ли вы знали о себе, что прочитали? Трудно ли было писать о достоинствах других?»

## Приемы саморегуляции

### **Прием «Кулак-ладонь»**

- «Ваша задача сейчас – со всей силы сжать руку в кулак так сильно, чтобы стало немного больно, и так нужно подержать руку 5-7 секунд и потом разжать кулак до полного расслабления. Давайте повторим это действие 4 раза. Расскажите, какие у вас ощущения после этого упражнения?».

### **Прием «Дыхание спокойствия».**

- «Давайте закроем глаза, сделаем глубокий вдох и, выдыхая, медленно посчитаем до 8 (10)».

После выполнения всеми участниками данного упражнения ведущий рассказывает, в каких ситуациях эти упражнения могут быть полезны: например, когда человек испытывает сильное чувство злости, раздражения или когда ему необходимо успокоиться, это также может помочь в состоянии тревоги.

### **Упражнение «Мысли на бумаге»**

*Цель упражнения: развитие навыков саморегуляции эмоционального состояния.*

Необходимый инструментарий: бумага формата А4, ручки/простые карандаши по количеству участников.

Участники на листах бумаги записывают все мысли, которые «крутятся» в голове в хаотичном порядке, независимо от их важности, до ощущения, что «все, в голове ничего не осталось».

*Инструкция для участников:* «Управлять своим настроением», «легко расслабляться», «становиться бодрым и энергичным, когда это нужно» – звучит заманчиво, не правда ли? Все это возможно при применении техник психической саморегуляции. Психическая саморегуляция – это управление своим психоэмоциональным состоянием с помощью слов (мыслей), образов и телесных функций. Да, мы живем в сумасшедшем ритме, а саморегуляция часто ассоциируется с чем-то вроде аутогенной тренировки или медитации (оба метода очень эффективны, но действительно требуют времени на освоение и отработку навыка). Однако современная психология предлагает техники, которые могут занимать всего несколько минут и при этом быть эффективными.

*Это упражнение, которое вы сможете применять 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.

После такого переноса информация остается во внешнем мире и нет необходимости удерживать ее в оперативной памяти».

Примечание. Это упражнение участники могут выполнять самостоятельно, например, вечером, в конце дня. Мысли можно выписывать на лист бумаги, а можно создать документ на телефоне.