

ГБУ РС(Я) «Республиканский центр
содействия семейному воспитанию»

*Сборник методов и приемов
по саморегуляции для специалистов
опеки и попечительства*

Якутск, 2025 г.

Психодиагностика эмоциональных состояний

Конфликты

Конфликты чаще всего вызваны разными: ценностями, интересами, нуждами, желаниями и ожиданиями сторон. Наша реальность отличается от реальности любого другого человека, иначе говоря: мы смотрим на одну и ту же ситуацию каждый по-своему. От конфликтов не убежишь, но если их избегать, то это как «оставить рыбу на столе» – она испортится и протухнет. Так что остается лишь научиться эффективно их разрешать. Мы предлагаем три шага, чтобы справиться с конфликтом на раз-два-три.

1. Управляйте эмоциями

Конечно, когда возникает конфликт, сложно сдерживать агрессивные эмоции. Но в таком состоянии мы вряд ли можем думать объективно. Эмоции – как сухие дрова, только разжигают огонь. Лучше взять перерыв и дать нашим чувствам остыть. Но как понять, что у вас эмоциональный накал? В этот момент у вас повышен голос, вы не можете сконцентрироваться, чувствуете дискомфорт. В любом конфликте важно сохранять спокойствие. Просто скажите: «Давай на время разойдемся, подумаем над этим и вернемся с решением». Ведь все мы хотим, чтобы конфликт был разрешен дружелюбно, а стороны пришли к душевному равновесию.

2. Поставьте себя на место оппонента

У вас могут быть миллионы причин невзлюбить другую сторону и видеть только негативные последствия их действий. И это контрпродуктивно. Дело не в человеке, а в интересах, которые он представляет. Как только вы успокоитесь (начнете управлять эмоциями), поставьте себя на место другой стороны и постарайтесь понять интересы, желания и нужды оппонента, а точнее «его боль». Так вы увидите полную картину происходящего. Это поможет подготовиться к спокойному разрешению конфликта.

3. Предложите решение, которое удовлетворит и вас, и другую сторону

Конфликт – это не игра, в которой кто-то должен выиграть, а кто-то проиграть. И мы не преследуем цель – наказать. Здесь важно построить диалог, а не доказывать, что ваши взгляды правильные. Установите связь с собеседником и дайте ему высказаться полностью. Такая тактика выгодна: решение должно удовлетворить не только другую сторону, но и вас.

В конфликте всегда задействованы несколько человек, а значит, его разрешение требует участия всех сторон. Не бойтесь конфликтов. В них мы находим союзников, а не врагов.

Конфликты неотъемлемая часть жизни каждого человека. Все мы так или иначе были в конфликте с кем-то. Но какова Ваша роль? Может быть Вы устроили этот конфликт? Вас в него втянули? Вы постарались удержать нейтральную позицию?

Благодаря сегодняшнему тесту, Вы узнаете, как же Вы чаще всего себя ведете, когда назревает жаркий спор.

Тест, который я для Вас приготовила, картиночный. Вам надо быстро взглянуть на картинку ниже и зафиксировать, что же вы увидели в первую очередь. После картинки, как обычно, будет написана расшифровка к тесту, благодаря этому Вы поймете свой уровень конфликтности.

Что на картинке в первую очередь «бросилось Вам в глаза»?



ПОЯСНЕНИЕ К ТЕСТУ

Если сначала Вы увидели рыбок, то...

Вы избегаете любых конфликтов. Даже если вас активно втягивают в скандал, стараетесь делать вид, что ничего не происходит. Но иногда нужно включать инстинкт самосохранения и давать хоть какой-то отпор недоброжелателям, иначе в итоге можно просто-напросто превратиться в грушу для битья. Это вовсе не значит, что нужно учиться скандалить и изливать желчь – просто уметь ответить так, чтобы противоборствующая сторона поняла: с вами шутки плохи.



Если сначала Вы увидели глаза, то...

Конфликты – не ваша стихия, но если оказались втянутыми в спор, то пойдете до конца, и отстаивать собственные интересы будете очень горячо. Если же есть возможность избежать скандальной ситуации, вы именно так и предпочтете сделать. Сражаться, спорить, а возможно, даже мстить вас могут заставить только из ряда вон выходящие обстоятельства.



ПСИХОЛОГ В ДЕЛЕ

Если Вы увидели море/небо/картинку целиком, то...

Без выяснения отношений жизнь вам кажется скучной и неинтересной. Главное – выйти из любого конфликта победителем, и при ваших боевых качествах характера практически всегда именно так и получается. Иногда, правда, попадаются достойные противники, но в большинстве случаев противоположная сторона попросту начинает жалеть, что включилась в конфликт, и в следующий раз обходит вас.



ПСИХОЛОГ В ДЕЛЕ

Нужно понять одну очень важную вещь: с некоторыми людьми бесполезно спорить. (для кого-то таким человек можете быть, и Вы сами). У всех людей есть собственные убеждения, мнение и мировоззрение, нет смысла устраивать из-за этого разборки. Если Вы не согласны с кем-либо, то пусть лучше все просто останутся при своем мнении, в любом случае, если Ваша идея того стоит, то на нее обратят внимания и Вас обязательно поддержат. Проще говоря, конфликты «высасывают» очень много энергии, зачем Вам это? В мире есть столько прекрасного, куда можно направить эту энергию, так что не тратьте её на ссоры с людьми, которые все равно Вас не поймут. Всё хорошее и позитивное всегда к Вам вернется!

Методика Г. Айзенка «Самооценки психических состояний»

Методика самооценки психических состояний является одним из личностных опросников, разработанных Г. Айзенком (60-80-е годы XX века). Опросники Г. Айзенка создавались на основе разработки автором нового типологического подхода к изучению личности. При этом использовались как теоретические подходы К. Юнга, Р. Вудвортса, И.П. Павлова, Э. Кречмера, других известных психологов, психиатров, физиологов, так и данные обширных экспериментальных исследований самого Г. Айзенка. Личностные опросники Г. Айзенка имеют достаточно высокие коэффициенты валидности и надежности и широко используются в практической психодиагностике.

С помощью данного теста можно определить уровни таких психических свойств, как тревожность, фрустрация, агрессивность, ригидность. Тест состоит из 40 высказываний, сгруппированных в четыре блока. Каждый из блоков соответствует одному из четырех определяемых психических состояний (тревожности, фрустрации, агрессивности, ригидности). Данная методика будет полезна психологам социальной сферы при работе с подростками и взрослыми клиентами для оценки актуального психического состояния.

Инструкция к тесту

Предлагаем вам описание различных психических состояний. Если Вам это состояние присуще часто, поставьте – 2 балла, если это состояние бывает, но изредка, поставьте – 1 балл, если совсем не бывает – 0 баллов.

Ссылка на тест: <https://testometrika.com/diagnosis-of-abnormalities/self-assessment-of-mental-states-eysenck/>

Просканируйте QR-код и пройдите тест онлайн:



Тест Люшера

Макс Люшер (9 сентября 1923 — 2 февраля 2017) — швейцарский психотерапевт, известный изобретением цветового теста Люшера — инструмента для измерения психофизического состояния человека на основе его цветовых предпочтений.

Первая редакция теста была опубликована в 1948 году, а полноценное руководство выпущено в 1970-м.

Процедура тестирования состоит в упорядочивании цветов испытуемым по степени их субъективной приятности. При этом нужно отвлекаться от ассоциаций, связанных с модой, традициями, общепринятыми вкусами, и выбирать цвета только исходя из своего личного отношения.

Результаты цветовой диагностики Люшера позволяют произвести индивидуальную оценку и дать профессиональные рекомендации о том, как можно избежать психологического стресса и физиологических симптомов, к которым он приводит.

Следует помнить, что результаты и интерпретации, полученные без участия специалистов, не следует воспринимать слишком серьёзно. Диагностическую ценность имеют только исследования, проведённые профессиональным психологом.

Ссылка на тест: <https://onlinetestpad.com/ru/test/895-vosmicvetovoj-test-lyushera>

Просканируйте QR-код и пройдите тест онлайн:



Психологический тест человечки на дереве

Инструкция: есть рисунок дерева. На нем человечки на разной высоте и в разных позах. Надо найти такого, который вызывает стойкие ассоциации с собой любимым. В текущий момент времени, конечно. Смотрим картинку. Думаем и выбираем. Где Вы на этом дереве?



Расшифровка результатов теста:

Если вы выбрали позицию № 1, 3, 6 или 7, то это характеризует вас как целеустремленного человека, который не боится никаких препятствий и преград.

Если ваш выбор пал на один из следующих номеров: 2, 11, 12, 18 или 19, то вы общительный человек, который всегда окажет любую поддержку друзьям.

Выбор человечка под номером 4 определяет вас как человека с устойчивой жизненной позицией и желающего добиться всевозможных успехов без преодоления трудностей.

Номер 5 — вы часто бываете утомлены, слабы, у вас небольшой запас жизненных сил.

Выбор пал на человечка под номером 9 — вы веселый человек, любящий развлечения.

Номер 13 или 21 — вы замкнуты, часто подвержены внутренним тревогам и избегаете частого общения с людьми.

Номер 8 — вы любите уходить в себя, размышлять о чем-то своем и погружаться в собственный мир.

Если вы выбрали номера 10 или 15 — у вас нормальная адаптация к жизни, вы находитесь в комфортном состоянии.

Номер 14 — вы падаете в эмоциональную пропасть, скорее всего, подвержены внутреннему кризису.

Позицию номер 20 обычно выбирают люди с завышенной самооценкой. Вы прирожденный лидер и хотите, чтобы люди прислушивались именно к вам и ни к кому другому.

Выбор пал на человечка № 16? Вы ощущаете себя уставшим от необходимости поддерживать кого-то, но, возможно, вы увидели на этой картинке, что номер 17 вас обнимает — в таком случае вы склонны расценивать себя как человека, окруженного вниманием.

Быстрый психологический тест насколько Вы уверены в себе

Узнать, насколько Вы уверены в себе, и объективно оценить свое психологическое состояние на данный момент поможет этот графический тест.

Внимательно рассмотрите эти 16 символов. В каждой группе выберите по одному, который Вам больше понравился с первого взгляда, и который больше характеризует Вас.



Подсчитайте количество баллов, которое у Вас получилось.

Результаты от 8 до 13

Сейчас ваш стиль поведения зависит в первую очередь от мнения окружающих. Вы легко падаете духом и с большим трудом можете заставить себя заниматься тем, что вам не по душе. Выбывает из колеи слово «надо». Мнительность мешает налаживать отношения с людьми. Нельзя сказать, что вы - хозяин своих решений. При этом вы слишком чувствительны, идете на поводу у своих эмоций.

от 14 до 20

Вы стремитесь найти свой путь, хотя пока плывете все больше по течению. Способны критически оценивать свои поступки. Так что окружающие не могут на вас повлиять, если у них нет достаточно убедительных для вас аргументов. Если здравый смысл подсказывает, что позиция, которую вы защищали, вам во вред, то вы в состоянии от нее отказаться.

от 21 до 27

В глубине души вы считаете себя всегда правым и непогрешимым. Но и вы подвержены внешнему влиянию. Есть два-три значимых для вас человека, перед мнением которых вы пасуете и сдаете свои позиции. И все же, обладая рациональным и аналитическим мышлением, стремитесь найти золотую середину между собственными взглядами и теми ситуациями, которые ставит перед вами жизнь. Помогает то, что инстинктивно вы выбираете правильный путь.

от 28 до 34

Вам очень нелегко отказываться от своих взглядов и принципов, даже если вы видите, что не правы. Чем больше кто-то стремится повлиять на вас, тем сильнее сопротивление. Но, скорее всего, за вашим внешним упорством скрывается не столько уверенность в себе, сколько боязнь попасть в неприятную ситуацию и «вызвать огонь на себя».

от 35 до 40

Если вы что-то вбили себе в голову, переубедить невозможно. Вы жесткий человек, который безоглядно идет к поставленным целям. Но иногда вы напрасно сжигаете мосты и потом потихоньку жалеете об этом. Но тот, кто хорошо вас знает и предвидит вашу реакцию, может умело и незаметно направлять ваши действия. Так что поменьше упрямства и прямолинейности, побольше сообразительности и гибкости!

Эту иллюзию изобрел японский психиатр

Акиоши Китаока.

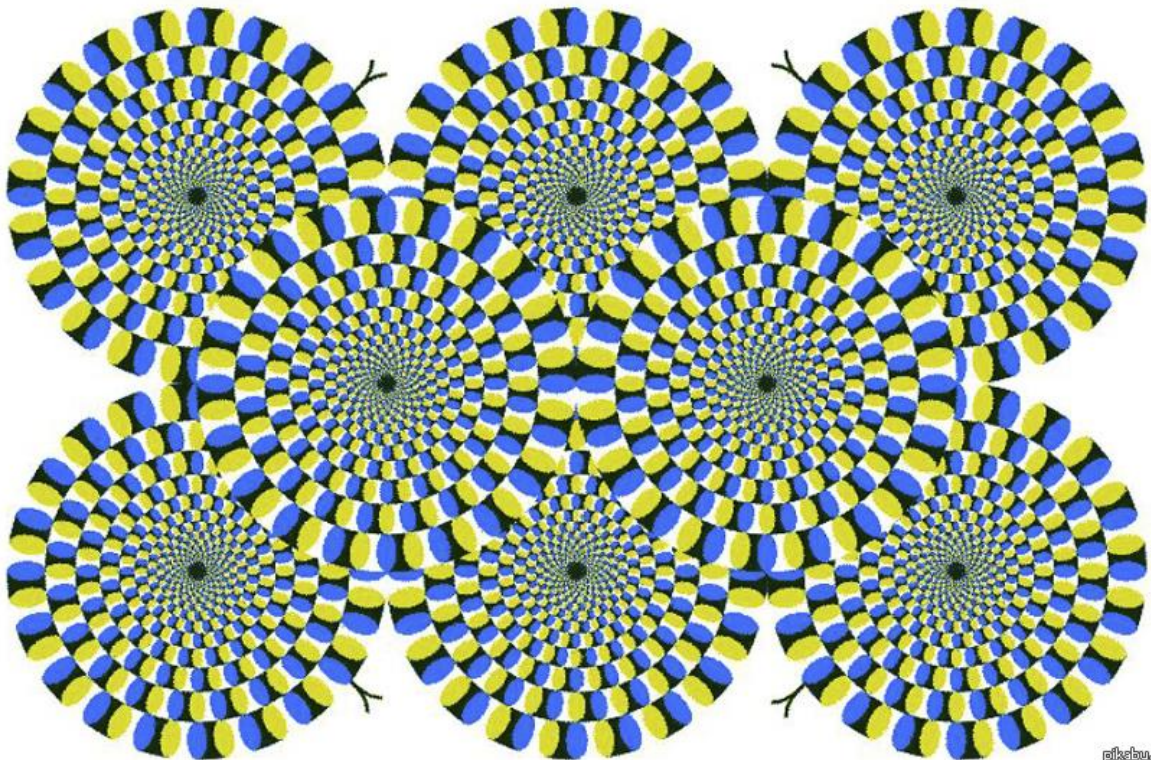
Он утверждает, что иллюзия неподвижна для спокойных, уравновешенных и отдохнувших людей.

Если же иллюзия активно движется,

то вам нужен отдых и сон в течение 8 часов.

Ну, а если же иллюзия очень быстро движется, то вам срочно нужен... отдых в больнице.

Итак, проверяем себя, и если что - начинаем отдыхать



pikebun.ru



Саморегуляция

Саморегуляция — это способность контролировать своё поведение, эмоции и мысли в стремлении к долгосрочным целям. В частности, эмоциональная саморегуляция — это способность управлять негативными эмоциями и импульсами, другими словами, думать, прежде чем действовать.

Методы саморегуляции

Существует разделение методов саморегуляции на искусственные и естественные. Естественные способы саморегуляции легко доступны человеку, и их важно помнить в нужный момент. Они часто проявляются спонтанно и бессознательно. Стресс может вызывать мышечное напряжение, поэтому умение расслабить мышцы помогает снять нервное напряжение и восстановить силы. Эти методы считаются естественными, поскольку они основаны на движениях и действиях, присущих человеку.

К естественным методам саморегуляции относятся:

- музицирование;
- танцы;
- массаж;
- контрастный душ;
- сон;
- прием пищи;
- прогулка на свежем воздухе;
- общение с домашними животными;
- смех.

Искусственные методы саморегуляции включают:

- саморегуляцию через дыхание;
- аутогенную тренировку;
- техники, использующие воображение;
- релаксационные упражнения;
- саморегуляцию через рисование и другие формы творчества.

Важно понимать, что эффективность саморегуляции зависит от используемых методов. Ее развитие – процесс, требующий регулярной практики. Способность управлять своими реакциями помогает лучше адаптироваться к стрессовым условиям, принимать рациональные решения, сохраняя внутреннее равновесие.

Существуют различные приемы саморегуляции. В числе самых эффективных методов саморегуляции стоит упомянуть осознанность (mindfulness), различные техники управления стрессом, а также практические упражнения для повышения эмоциональной устойчивости.

Дыхательные

Дыхательные техники используются нами ежедневно, чаще даже неосознанно. В момент, когда мы напряжены, когда нас переполняют эмоции, мешающие нам, когда требуется освободиться от какого-то «груза». Дыхательные техники наиболее легко доступны и быстродейственны. Особенно в ситуациях стресса, конфликтной ситуации, ситуации публичного выступления и т.д., во всех ситуациях, которые требуют скорого разрешения и / или снятия, освобождения от волнительного, негативного состояния.

Упражнение «Сосулька» («Мороженое»)

Цель: управление состоянием мышечного напряжения и расслабления.

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

Упражнение «Воздушный шар»

Цель: управление состоянием мышечного напряжения и расслабления.

Встаньте, закройте глаза, руки поднимите вверх, наберите воздух. Представьте, что вы — большой воздушный шар, наполненный воздухом. Пойдите в такой позе 1-2 минуты, напрягая все мышцы тела. Затем представьте себе, что в шаре появилось небольшое отверстие. Медленно начинайте выпускать воздух, одновременно расслабляя мышцы тела: кисти рук, затем мышцы плеч, шеи, корпуса, ног и т.д. Запомните ощущения в состоянии расслабления. И, наконец, при сильном нервно-психическом напряжении вы можете выполнить 20-30 приседаний либо 15-20 прыжков на месте.

«Гимнастика Гермеса»

Силовые упражнения гимнастики Гермеса построены на ритмичных переходах от предельного напряжения к последующему полному расслаблению всей мышечной системы. Напряжение-расслабление осуществляется в ритме дыхания. В течение 4 секунд делается энергичный вдох, при задержке дыхания напрягаются все мышцы тела в течение 4 секунд. Затем на выдохе должно возникнуть ощущение, как энергия разливается по всем частям тела, и при задержке дыхания на выдохе наступает полнейшее расслабление. Эти упражнения нужно делать с перерывом и 4 секунды после каждой фазы, постепенно доводя до периода 6 секунд на каждую фазу дыхания. Упражнение выполняется в течение 5 минут.

Антистрессовый массаж

Разотрите на ладонях питательный крем. Подушечками большого пальца правой руки круговыми движениями в течение 20 секунд помассируйте основание каждого ногтя левой руки. 30 раз погладьте правой ладонью левую руку в направлении от кончиков пальцев к локтю. 4 раза пройдитесь большим и указательным пальцами правой руки по каждому пальцу левой руки, разминая их. Медленно погладьте 5 раз левую кисть руки ладонью правой от запястья до кончиков пальцев.

Аутогенная тренировка.

Цель. Способствовать приведению человека в спокойное уравновешенное состояние.

Текст аутогенной тренировки (в скобках указано число повторений фраз).

1. Я чувствую себя совершенно спокойно (1).
2. Моя правая рука тяжелая (2).
3. Моя правая рука очень тяжелая (3).
4. Мои руки тяжелые (2).
5. Мои руки очень тяжелые (3).
6. Мои руки и ноги тяжелые (2).
7. Мои руки и ноги очень тяжелые (3).
8. Все мое тело тяжелое (2).
9. Моя правая рука теплая (2).
10. Моя правая рука очень теплая (3).
11. Мои руки теплые (2).
12. Мои руки очень теплые (3).
13. Мои руки и ноги теплые (2).
14. Мои руки и ноги очень теплые (3).
15. Все мое тело тяжелое и теплое (2).
16. Мое сердце бьется спокойно и ровно (5).
17. Я дышу ровно и свободно (5).
18. Мой лоб стал прохладным (2).
19. Мой лоб прохладный-прохладный (3).
20. Все мое тело тяжелое и теплое, сердце бьется спокойно и ровно, я дышу легко и свободно, лоб прохладный-прохладный (2).
21. Я чувствую себя совершенно спокойно (1).

Упражнение «Медленное дыхание».

Этот необычный способ дыхания приносит успокоение. Медленное дыхание расслабляет и помогает снять напряжение, а также способствует внутренней концентрации и ощущению покоя и силы.

Способ 1: «Сядьте поудобнее и глубоко вдохните. Почувствуйте при этом, как ваша грудная клетка становится шире. Вдыхайте абсолютно нормально, как вы это делаете всегда. Теперь еще раз глубоко вдохните, но на этот раз выдыхайте очень медленно. Только одной тоненькой струйке воздуха позвольте выйти из себя. Почувствуйте при этом, как горло делается таким узким, как будто вы собираетесь шептать. Издайте при этом тихий-тихий звук, мягко «Ше-ше» или «Ши-ши». Вдыхать вы можете либо через нос или через рот, как вам предпочтительнее».

Способ 2: Из перехода из перевозбужденного состояния в норму вдох должен быть короче выдоха, выдох медленный, размеренный; для восстановления энергетического состояния—вдох должен быть несколько дольше выдоха, выдох быстрый.

Экспресс-прием снятия эмоционального напряжения: дыхание по йоге.

Эффективным способом снятия напряжения является расслабление на фоне йоговского дыхания: сядьте свободно на стуле, закройте глаза и послушайте свое дыхание: спокойное, ровное. Дышите по схеме 4 + 4 + 4: четыре секунды на вдох, четыре секунды на задержку дыхания, четыре на выдох. Прделайте так три раза, слушая дыхание, ощущая, как воздух

наполняет легкие, разбегается по телу до кончиков пальцев, освобождает легкие. Других мыслей быть не должно. Пауза закончена. Вы спокойны. Улыбнитесь.

Диафрагмальная гимнастика.

Её можно делать сидя, стоя или даже во время ходьбы (главное, чтобы туловище было выпрямленным): Вдохните через нос и направьте воздух в живот, немного раздув его при этом. Ваш вдох должен быть как можно более долгим, но естественным. После вдоха задержите дыхание на несколько секунд, а потом медленно выдохните. Выдыхайте воздух как можно медленнее, начиная с низа живота через верхнюю часть живота, грудь и через нос. При выдохе не забывайте втянуть живот немного больше обычного. Выдохнув через нос, немного задержите дыхание. Повторите новый цикл дыхания. Выполняйте это упражнение на протяжении 15 минут.

Другой вариант:

Лягте на спину и положите книгу на живот. Дышите так, чтобы книга поднималась от вашего дыхания.

Сядьте и положите правую руку на живот, а левую на грудь. Дышите так, чтобы поднималась только ваша правая рука. Дышите со счетом до 5: пять секунд на вдох и пять на выдох. Повторяйте слова синхронно с ритмом дыхания: «С каждым вдохом я расслабляюсь, с каждым выдохом я улыбаюсь».

«Стабилизирующее дыхание».

Вдох осуществляется через нос, выдох через рот. Вдох глубокий, выдох до середины, остановка, выдох до конца. Вдох короткий, выдох короткий. Повторение цикла два – три раза.

Упражнение «Энергетизирующее дыхание».

Вдох осуществляется через нос, в выдох через рот. Выдох в два раза короче вдоха. Формула дыхания: вдох четыре счета (возможно по пульсу), два счета пауза, два счета выдох, два счета – пауза. Повтор цикла два – три раза.



Визуализация

«Маяк»

Закройте глаза. Расслабьтесь. Отрегулируйте дыхание. Представьте маленький скалистый остров вдали от континента. На вершине острова – высокий, крепко поставленный маяк. Представьте себя этим маяком, стоящим на скалистом острове. Ваши стены толстые и прочные, даже сильные ветра, постоянно дующие на острове, не могут покачнуть вас. Из окон Вашего верхнего этажа Вы днём и ночью, в хорошую и плохую погоду посылаете мощный пучок света, служащий ориентиром для судов. Помните о той энергетической системе. Которая поддерживает постоянство Вашего светового луча, скользящего по океану, предупреждающего мореплавателей о мелях, являющихся символом безопасности людей на берегу. Теперь постарайтесь ощутить внутренний источник света в себе – света, который никогда не гаснет.

«Свеча».

Закройте глаза. Представьте, что перед Вами свеча. Попробуйте мысленно раздуть пламя, а потом уменьшить его. Когда Вы раздуваете пламя, становите светлее, когда гасите – темнеет. Чередуйте темноту со светом. Представьте себе, что свет становится ярче и лучистее. Попробуйте сделать его таким ярким, чтобы стало светло, как днём. Теперь очень медленно приглушайте пламя.

«Место покоя»

Сядьте так, чтобы Вам было удобно. Закройте глаза. Спокойно вдохните и выдохните. Ваше дыхание не затруднено. Представьте себе, что Вы плывёте в красивой лодке по морю, далеко от дома. Все заботы и проблемы остались далеко позади, Вы чувствуете себя спокойно, на Вас не давит никакая ответственность. Ваша лодка, легко скользит по волнам, и Вы чувствуете себя хорошо, спокойно, расслабленно. Вы наслаждаетесь этим чувством покоя и благополучия. Вы смотрите на маленькие волны, на то, как они вздымаются и опускаются вверх. Вниз, вверх, вниз. Вы чувствуете приятное тепло солнечных лучей. Вы спокойны и расслаблены. Вы чувствуете своё дыхание: вдох, выдох. Тёплый, мягкий покой обволакивает Ваше тело. Вы становитесь всё спокойнее, расслабленнее, свободнее... Ваш взгляд медленно скользит по горизонту. И вдалеке Вы замечаете маленький остров. Вас тянет туда. Там Вы ищете место покоя, расслабления, довольства и безопасности. Ваша лодка легко скользит по направлению к острову. Море спокойно, и волны мягко и медленно несут Вашу лодку к Вашему острову, месту Вашей безопасности. Приблизившись к острову, Вы можете различить заросли, пальмы и светлый песок. Вы сходите на берег, Вы чувствуете под ногами мелкий песок, приятно тёплый и мягкий. Вы ложитесь и наслаждаетесь покоем, теплом и расслаблением. Вы вдыхаете запах цветов... На губах ощущаете морскую соль... вы смотрите на облака, они медленно проплывают мимо, и Вы чувствуете тепло солнца. Здесь Ваше убежище. Насладитесь чувством покоя, расслабления, безопасности. Здесь Вы чувствуете себя уверенно, спокойно и расслабленно. Это место – Ваше убежище, куда Вы всегда можете вернуться, когда захотите, когда Вы почувствуете потребность в покое. Это место даёт Вам силу, уверенность и безопасность. Теперь не спеша попрощайтесь с этим местом. Пришло время возвращаться в реальность. Медленно откройте глаза.

«Место для внутреннего отступления».

Сядьте так, чтобы Вам было удобно, закройте глаза. Спокойно вдохните и выдохните. Ваше дыхание свободно. Представьте себе, что Вы находитесь в каком-то красивом месте – на лугу, на вершине горы, в лесу или на море, или где-то ещё. Это может быть любое место, которое Вы любите, и которое привлекательно для Вас. Оно должно быть приятным, удобным для Вас, действовать на Вас успокаивающе и расслабляюще. Осмотритесь немного в этой местности и рассмотрите подробности пейзажа, обратите внимание на цвета. Почувствуйте, как от этого места исходит тепло и безопасность; может быть, с этим местом у Вас связаны другие чувства. Теперь устройтесь уютнее, по-домашнему. Может быть, Вы ищете укрытие или хотите построить защитное сооружение, чтобы обезопасить свой покой. Если хотите, измените свою позу. Вы чувствуете себя уверенно, спокойно и расслабленно. Наслаждаетесь чувством, которое исходит от Вас. Это место – Ваше безопасное убежище, место для внутреннего отступления. Вы можете в любое время возвращаться сюда. Когда захотите, когда Вам нужно ощутить уверенность и безопасность. Насладитесь Вашим укрытием, которое дарит Вам тишину, мир, безопасность и расслабление. Теперь попрощайтесь с этим местом, но Вы снова можете сюда вернуться. Возвращайтесь назад, но не торопитесь. Откройте глаза, когда Вам захочется, через 1 – 3 минуты.

Перед тем, как участники откроют глаза, сделать вдох и медленный выдох, открыть глаза и сцепив руки в замок, вытянуть их и потянуться.

Упражнение «Руки».

Сядьте на стул, немного вытянув ноги и свесив руки вниз. Постарайтесь представить себе, что энергия усталости «вытекает» из кистей рук на землю, - вот она струится от головы к плечам, перетекает по предплечьям, достигает локтей, устремляется к кистям и через кончики пальцев просачивается вниз, в землю. Вы отчетливо физически ощущаете теплую тяжесть, скользящую по вашим рукам. Посидите так одну-две минуты, а затем слегка потрясите кистями рук, окончательно избавляясь от своей усталости. Легко, пружинисто встаньте, улыбнитесь, пройдите по классу.

Упражнение снимает усталость, помогает установить психическое равновесие, баланс.

Упражнение «Пятерка».

Можно выполнять упражнение целиком или по частям, необходимое время – от 10 до 30 секунд (согласитесь, совсем немного). Сделайте паузу. Оглянитесь по сторонам и обратите внимание на пять объектов разных цветов, которые вы видите. Сосредоточьтесь и прислушайтесь – какие пять звуков доносятся до вас? Отметьте пять телесных ощущений, которые вы испытываете в данный момент (ощущение одежды на плечах, соприкосновение спины с креслом и т. д.). Если внимание начнет ускользать (наверняка), просто заметьте это и вернитесь к выполнению задания. Если в голову будут приходиться мысли, скажите про себя: «Спасибо, я тебя услышал» – и снова вернитесь к заданию.

Визуализация-релаксация.

Это упражнения с активизацией воображения, фантазии, направленные на работу с внутренними образами и представлениями.

Маленькие визуализации-медитации рекомендуется использовать тогда, когда к нам на занятия приходят переутомленные воспитанники. Хороши они и в конце занятия, так как позволяют энергетически восстановиться и уйти с занятия с хорошим настроением.

Визуализации-медитации хорошо использовать и для саморасслабления, саморелаксации.

Упражнение-медитация «Скрещенные руки».

Инструкция: Сядьте поудобнее, закиньте при этом ногу на ногу. Теперь перекрестите кисти рук и положите ладони друг напротив друга. Затем переплетите пальцы рук. Выверните скрещенные руки внутрь и вверх, чтобы они были на уровне груди. Когда это будет сделано, ничего больше делать не надо, кроме как спокойно и медленно дышать. Возможно, вы ощутите некоторое напряжение в пальцах, запястьях и мышцах рук. Это означает, что упражнение выполняется правильно и мозг получает нужные сигналы. Пока вы сидите так, со скрещенными руками и пальцами, вы даете своему мозгу возможность успокоиться. Пусть разные мысли приходят вам на ум, не останавливайте их и не управляйте ими.

Комментарий: это упражнение расслабляет и приводит к внутреннему покою, изменению внутреннего фокуса контроля. Его хорошо использовать после очень напряженной работы и в качестве подготовки к такой деятельности.

Упражнение «Мысленный портрет».

Данное упражнение позволяет мысленно создать собственный образ, дает возможность расслабить мышцы лица и подарить минуты заботы о себе.

Коснитесь середины лба указательными пальцами обеих рук. Обводите контур лица, двигаясь в стороны и вниз. Сведите пальцы снова на подбородке. Прodelайте всю процедуру три раза.

Указательными пальцами рисуйте круги вокруг глаз. Движения легкие, осторожные. Прodelайте этот элемент десять раз. С

оедините обе ладони и приложите их к лицу так, чтобы мизинцы касались кончика носа. Затем разводите руки, разглаживая кожу лица и одновременно изучая его рельеф. Прodelайте так пять раз.

Улыбнитесь, чтобы складки, идущие от носа к уголкам рта, стали более выпуклыми. Кончиками указательных пальцев проведите по этим складочкам сверху вниз. Затем ведите пальцы по линии верхней губы до тех пор, пока они сойдутся. После этого, продолжая улыбаться, прочертите всю линию рта. Ваш мысленный автопортрет готов.

Упражнение «В фокусе – цветок».

Цель: развитие образности воображения, осознание собственных внутренних качеств. Упражнение хорошо подходит как подготовка к дальнейшей творческой работе.

Закройте глаза, устройтесь поудобнее. Почувствуйте, как воздух легко проникает в ваши легкие и так же легко их покидает. Ваше тело становится приятно расслабленным и тяжелым.

Представьте цветок, на который вам приятно смотреть. Разглядите его со всех сторон, какой он формы, какого цвета. Это может быть как реальный цветок, так и придуманный вами.

Какие свойства можно добавить, чтобы цветок стал воплощением полного совершенства?

Удерживайте в сознании этот образ. Все ваше сознание должно быть сосредоточено исключительно на цветке. Постарайтесь отключиться от всех мыслей, посторонних шумов.

Какие ассоциации возникают у вас, глядя на этот цветок? Какие ваши внутренние качества находят здесь свое проявление? Чем помогают вам эти качества по жизни?

А теперь мысленно рассмотрите каждое свойство, которым вы наделили цветок.

Если вы видите в цветке изъяны, к примеру, засыхающий лепесток, то подумайте, о чем это может вам говорить? Постарайтесь абстрагироваться от этих недостатков, приблизив цветок как можно ближе к идеалу.

Сохраняйте мысленную связь с цветком так долго, как это необходимо вам, чтобы почувствовать, что красота, которую вы видите, является прямым отражением ваших внутренних достоинств.

Начните медленно возвращаться назад, сюда, в эту комнату. Постарайтесь, слегка напрягите мышцы рук и ног, а затем расслабьте их. Сожмите руки в кулачки, потянитесь. Когда будете готовы, откройте глаза.

Комментарий: можно использовать реальный цветок или его изображение как вспомогательный объект для медитации.

Упражнение–медитация «Теплый, как солнце, легкий, как дуновение».

Инструкция: Сядьте или лягте поудобнее и закройте глаза. Три раза глубоко вздохните.

Представьте себе, что сейчас чудесный день, и над вами проплывает серое облачко, на которое вы можете уложить сейчас все свои горести и заботы. Дайте всем вашим заботам просто улететь с ним. Представьте себе, что небо над вами ярко-голубое, что легкие лучи солнца согревают вас. Вы чувствуете себя надежно защищенными — так мирно и спокойно вокруг. Мягкое дуновение ветерка коснулось вашей головы, и вы чувствуете себя легко и счастливо, как маленькое легкое перышко. Вы думаете, что вы сегодня такой же замечательный, как небо, такой же теплый, как солнце, и такой же нежный, как дуновение ветерка.

Представьте себе, что при вдохе ваше тело наполняется золотым светом—от головы до кончиков пальцев ног... А когда вы выдыхаете, представьте себе, что все чувства, которые не нужны вам сейчас, покидают вас. Вы вдыхаете золотой свет, а выдыхаете неприятные чувства.

Вы — как маленькое перышко, которое несет легкий ветер; вы — как луч солнца, падающий на Землю. Дайте еще больше расслабиться своему телу, своим плечам и рукам, своим ногам, расслабьте свои стопы и ладошки.

Представьте себе, что вы — как радуга, которая состоит из множества различных цветов. Нет никого на свете, кто думал и чувствовал бы так же, как вы... Это просто замечательно, что вы можете быть здесь, среди нас. (15 секунд.)

Не спеша возвращайтесь назад, сюда, к тем, кто сидит здесь. Ощутите свою голову, руки, ноги. Вздохните глубоко и легко. Теперь вы можете чувствовать себя радугой и радовать цветами себя и других. Медленно открывайте глаза, начинайте снова двигаться. Когда вы откроете глаза очень широко, то увидите вокруг себя другие пестрые радуги.

Упражнение-медитация «ВОДОПАД».

Эта игра на воображение также поможет детям расслабиться. После нее стоит заниматься чем-нибудь спокойным, позволяющим детям использовать свою интуицию.

Представь себе, что ты стоишь возле водопада. Но это не обычный водопад. Вместо воды в нем падает вниз мягкий белый свет. Теперь представь себя под этим водопадом и почувствуй, как этот прекрасный белый свет струится по твоей голове. Ты чувствуешь, как

расслабляется твой лоб, затем рот, как расслабляются мышцы шеи. Белый свет течет по твоим плечам, затылку и помогает им стать мягкими и расслабленными. Белый свет стекает с твоей спины, и ты замечаешь, как и в спине исчезает напряжение, и она тоже становится мягкой и расслабленной.

А свет течет по твоей груди, по животу. Ты чувствуешь, как они расслабляются и ты сам собой, без всякого усилия, можешь глубже вдыхать и выдыхать. Это позволяет тебе ощущать себя очень расслабленно и приятно.

Пусть свет течет также по твоим рукам, по ладоням, по пальцам. Ты замечаешь, как руки и ладони становятся все мягче и расслабленнее. Свет течет и по ногам, спускается к твоим ступням. Ты чувствуешь, что и они расслабляются и становятся мягкими.

Этот удивительный водопад из белого света обтекает все твое тело. Ты чувствуешь себя совершенно спокойно и безмятежно, и с каждым вдохом и выдохом ты все глубже расслабляешься и наполняешься свежими силами... (30 секунд.)

Теперь поблаговари этот водопад света за то, что он тебя так чудесно расслабил. Немного потянись, выпрямись и открой глаза.

Пять этажей.

Здесь мы приглашаем в короткий и освежающий сон наяву. Во время него они могут отдохнуть и внутренне собраться. После него можно заняться деятельностью, требующей от детей сосредоточения.

Инструкция: Сядьте поудобнее и закройте глаза. Сделайте три глубоких вдоха и выдоха...

Теперь представь себе, что ты стоишь перед дверью лифта. Ты нажимаешь на кнопку и вызываешь лифт. Дверь открывается, и ты в него заходишь. Рядом с кнопками ты обнаруживаешь 5 табличек. На первой из них написано "Классная комната" (это наш класс), на второй — "Чудесное спокойное место", на третьей — "Приятный умный человек, с которым можно хорошо поговорить". На четвертой табличке написано "Потрясающее приключение", на пятой — "Встреча с другом, которого ты давно не видел".

Выбери этаж, на который тебе больше всего хочется попасть, и нажми на кнопку. Следи за тем, как медленно закрывается дверь лифта, и постарайся ощутить, как лифт медленно едет к выбранному тобой этажу. Вот ты уже приехал, и дверь медленно открывается. Выйди из лифта и осмотрись вокруг. Делай то, что тебе хочется здесь делать. У тебя есть около минуты, но в твоём воображении за эту минуту пройдет гораздо больше времени. Его будет достаточно для того, чтобы ты успел сделать там все, что тебе нужно. (1-2 минуты).

Теперь приходит время возвращаться назад. Попрощайся с этим местом и со всеми, кого ты там встретил. Дверь лифта осталась для тебя открытой. Зайди в кабину и из нее еще раз взгляни на место, где ты был. Теперь нажимай на кнопку, около которой написано "Классная комната". Смотри, как закрывается дверь, и почувствуй, как лифт медленно опускается вниз. После того, как дверца откроется, открой глаза, потянись, выпрямись. И вот ты снова здесь, бодрый и свежий.

Вещи, дарящие радость.

Людам нужны внутренние отдушины, чтобы обретать новые силы и новую энергию. Это 7 упражнение предоставляет прекрасную возможность для привнесения в класс щепотки оптимизма.

Инструкция: Сядьте поудобнее и закройте глаза. Сделайте три глубоких вдоха и выдоха...

Теперь вспомни о тех вещах, которые когда-либо дарили тебе радость и хорошее настроение. Выбери что-нибудь, что тебе кажется в эту минуту особенно приятным. Возможно, это будут капли дождя на лепестках розы, возможно — уютное тепло твоей постели, возможно — освежающий прыжок в прохладу реки или озера жарким днем... Припомни свои чувства в мгновения счастья (1 минута).

Теперь пусть образ этого события (или предмета), подарившего тебе радость и хорошее настроение, начнет постепенно бледнеть, пока совсем не растает. Но не забудь само ощущение радости, храни его. Теперь потянись, выпрямись и открой глаза.

Игра «Дотянись до звезд».

Это упражнение представляет собой прекрасную комбинацию воображения и физического действия. Она дает возможность расслабиться и набраться оптимизма. Она поможет потянуться физически и укрепить свою уверенность в том, что вы способны достигать цели. Инструкция: Встаньте поудобнее и закройте глаза. Сделайте три глубоких вдоха и выдоха... Представь себе, что над тобой ночное небо, усыпанное звездами. Посмотри на какую-нибудь особенно яркую звезду, которая ассоциируется у тебя с твоей мечтой: желанием что-либо иметь или кем-либо стать... (15 секунд) Теперь открой глаза и протяни руки к небу, чтобы дотянуться до своей звезды. Старайся изо всех сил! И ты обязательно сможешь достать рукой свою звезду. Сними ее с неба и бережно положи перед собой в красивую просторную корзинку. Опусти руки и закрой глаза. Выбери прямо у себя над головой другую сверкающую звездочку, которая напоминает тебе о другой твоей мечте. (10 секунд) Теперь открой глаза, потянись обеими руками как можно выше и достань до неба. Сорви эту звезду с неба и положи в корзинку к первой звезде.

Продолжайте в том же духе и дайте сорвать с неба еще несколько звезд. Делайте глубокий вдох, когда тянетесь за звездой, и выдох, когда достанете ее и кладете в корзинку.

Практические

Упражнение «Мысли на бумаге».

Полезно использовать либо на ночь, перед засыпанием, либо если чувствуете, что «голова пухнет от дел». Возьмите лист бумаги (или создайте новый документ на устройстве) и выписывайте все мысли, которые «крутятся» в голове, в хаотичном порядке, независимо от их важности. И так до ощущения, что «все, в голове ничего не осталось». После такого переноса информация остается во внешнем мире и нет необходимости удерживать ее в оперативной памяти.

Упражнение «Расслабляющее дыхание».

В телесной сфере нас интересует дыхание и мышечный тонус, так как именно эти два компонента тесно связаны с психическим состоянием. Для выполнения упражнения нужен внутренний счет, считайте «про себя» в темпе движения секундной стрелки («раз-и-два-и-три-и»). Сделайте вдох через нос на 4 счета (раз-и-два-и-три-и-четыре-и), паузу на 2 счета (раз-и-два-и), выдох через рот на 6 или 8 счетов (в идеале для расслабления выдох должен быть в 2 раза длиннее, чем вдох), затем опять паузу на 2 счета. Затем повторите весь цикл 10–20 раз. Внимание! Если нужно, наоборот, мобилизоваться, мы делаем вдох более долгим, а выдох – резким, форсированным.



Физическая

Техника мышечного расслабления.

Исходное положение – лежа или полулежа. Сфокусируйте внимание на какой-нибудь группе мышц в нижней части тела (это могут быть мышцы ступней, икроножные или мышцы ног в целом – все зависит от времени и желания, но чем более мелкие мышцы, тем больше эффект). Максимально сильно напрягите эти мышцы и задержите это напряжение на три – пять секунд, а затем на выдохе расслабьте мышцы. Таким образом, в направлении снизу вверх прорабатываются все группы мышц (или хотя бы основные).

Упражнение «Божественная лоза».

Выполняется сидя или стоя, руки опущены. Заведя руки за спину, соедините ладони. Затем, вывернув сложенные руки пальцами вверх, расположите кисти так, чтобы мизинцы по всей длине касались позвоночника. Локти приподнимите, спину выпрямите, грудную клетку максимально разверните, плечи отведите назад. Дыхание произвольное, спокойное. Удерживайте позу 20 — 30 секунд. Затем медленно вернитесь в исходное положение. Погладьте запястья, снимите с них напряжение, встряхните кистями и спокойно подышите. Само название позы говорит о ее красоте. Ваша спина становится ровной, мышцы крепкими, руки гибкими. Вам дышится легко и свободно. Грудная клетка раскрылась, ушло напряжение, сердце работает равномерно.

Упражнение «Скручивание».

Сядьте на стул боком к спинке, ноги вместе. Правой рукой держитесь за правую сторону спинки стула, а левой — за левую. Медленно на выдохе скручивайте верхнюю часть туловища так, чтобы грудная клетка стала параллельна спинке стула (голову можно поворачивать в любую сторону). Оставайтесь в этом положении 5-10 секунд. Сосредоточьте внимание на позвоночнике. Вернитесь в исходное положение, сделайте несколько вдохов и выдохов и повторите упражнение с поворотом в другую сторону, поменяв исходное положение на стуле.

Это упражнение помогает снять напряжение спинных мышц, укрепляет плечевой пояс, улучшает кровоснабжение позвоночника и снимает умственную усталость. Сосредоточив внимание на дыхании, вы поможете расслаблению мышц спины и успокоите мозг.

Упражнение «Лебедь».

Сядьте так, чтобы спина касалась спинки стула, или встаньте прямо. Руки опустите плечи отведите назад. Руки за спиной возьмите в замок и медленно поднимайте их вверх, не наклоняя туловища. Обратите внимание на область между лопатками, почувствуйте тепло между ними и плавно опустите руки. Отдохните, сделав несколько спокойных вдохов и выдохов.

Это упражнение помогает снять напряжение в спине, укрепляет мышцы спины, улучшает кровообращение в позвоночнике и подвижность в плечевых уставах. Заметьте, когда вы долго сидите, вам невольно хочется оттянуть руки назад, сам организм просит об этом. Так помогите ему.

Упражнение «Дерево».

Стоя или сидя за столом, ноги поставьте вместе, стопы должны быть прижаты к полу, руки опущены, спина прямая. Сделайте спокойный вдох и выдох, успокойте дыхание и плавно

поднимите руки вверх. Держите их на уровне ушей, ладонями друг к другу, пальцы вместе. Потянитесь всем телом. Внимание сосредоточьте на позвоночнике. Дыхание произвольное, спокойное. Вытягиваясь вверх, представьте крепкое, сильное дерево. Оно корнями глубоко вросло в землю. Высокий, стройный ствол тянется к солнцу. Ваш организм, как дерево, наливается силой, бодростью, здоровьем. Держите позу 15-20 секунд. Затем плавно опустите руки и расслабьтесь, сделав два-три спокойных вдоха и выдоха, удлиняя выдох

Экспресс-прием для снятия отрицательного напряжения через напряжение.

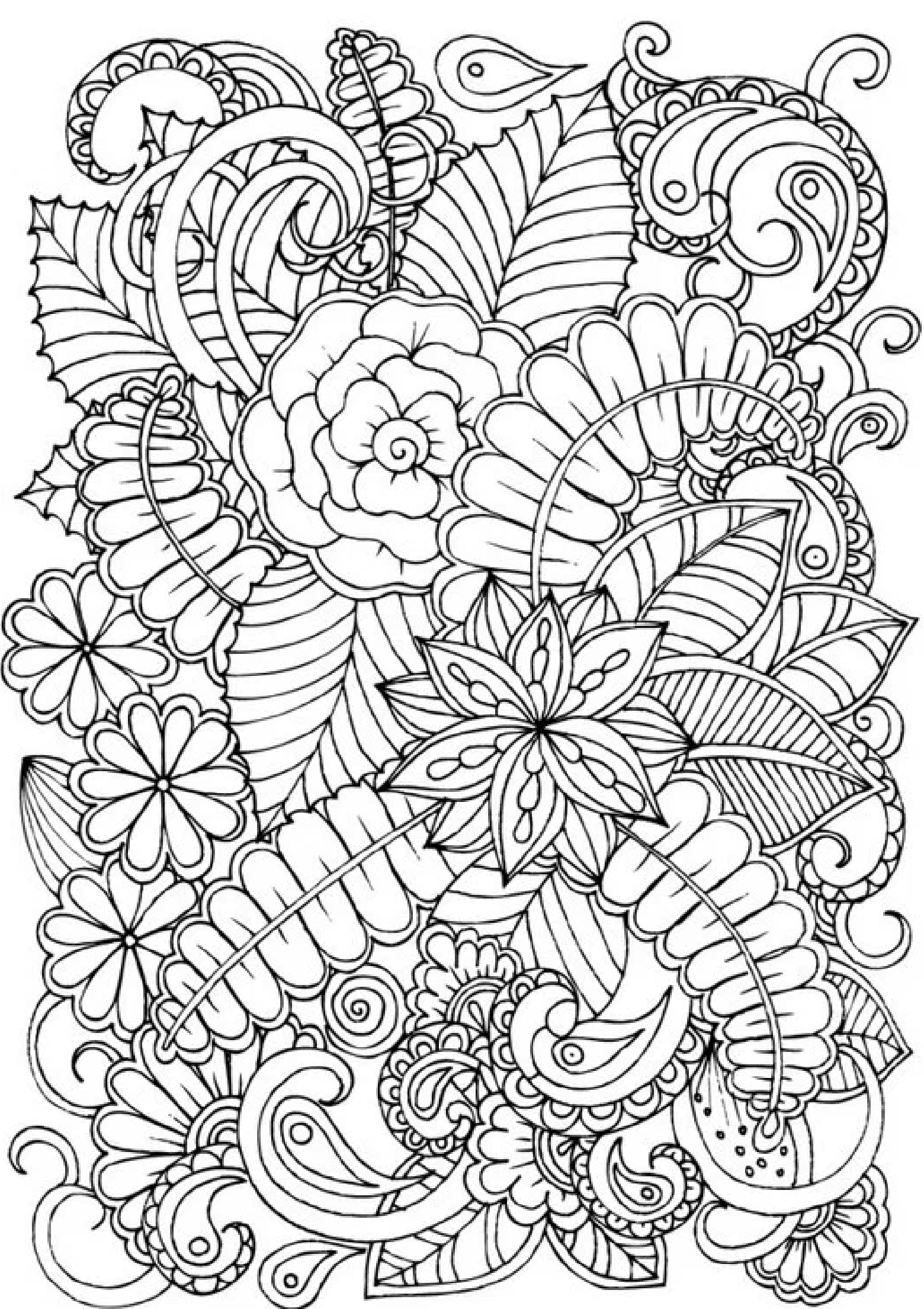
Сожмите кисти в кулаки как можно сильнее. Напрягите руки. Разожмите кулаки и пошевелите пальцами. Встряхните их. Испытайте чувство расслабления. Негативные чувства «живут на загривке», поэтому важно расслабить плечи. Приподнимите плечи с напряжением, затем опустите их. Повторите 3 раза, затем поднимите каждое плечо несколько раз. Положите подбородок на грудь. Поверните подбородок и шею направо, затем налево. Повторите 3 раза, поворачивайте шеей. Сядьте прямо и удобно. Почувствуйте, как расслабилась шея. Сложите руки в «замок» перед собой. Потянитесь, напрягая руки и плечи. Расслабьтесь. Встряхните кисти.

Упражнение «Тряпичная кукла и солдат».

Эта простая игра поможет расслабиться в тех случаях, когда они сильно напряжены. Быстро напрячь мускулы и затем их отпустить — это испытанный и надежный способ расслабиться. Инструкция: Пожалуйста, все встаньте и расположитесь так, чтобы вокруг вас было свободное место. Полностью выпрямитесь и вытянитесь в струнку, как солдат. Застыньте в этой позе, как будто вы одеревенели, и не двигайтесь, примерно вот так... (Покажите детям эту позу.) А теперь наклонитесь вперед и расставьте руки, чтобы они болтались как тряпки. Станьте такими же мягкими и подвижными, как тряпичная кукла. (Покажите детям и эту позу.) Слегка согните колени и почувствуйте, как ваши кости становятся мягкими, а суставы очень подвижными. Теперь снова покажите солдата, вытянутого в струнку и абсолютно прямого и негнущегося, как будто вырезанного из дерева. (10 секунд). Теперь опять станьте тряпичной куклой, мягкой, расслабленной и подвижной. Снова станьте солдатом. (10 секунд). Теперь опять тряпичной куклой. Просите детей попеременно быть солдатом и тряпичной куклой до тех пор, пока у Вас не сложится впечатление, что они уже вполне расслабились. Теперь встряхните руками, как будто вы хотите стряхнуть с них капельки воды. Стряхните капельки воды со спины... Теперь стряхните воду с волос... Теперь — с верхней части ног и ступней...

Упражнение «Расслабление глаз».

Разогрейте руки, потерев одну ладонь о другую. Делайте это до тех пор, пока не почувствуете, что руки стали теплыми. Сложите пальцы обеих рук в два полушария и мягко прикройте ими закрытые глаза. Почувствуй, как приятны для глаз тепло и темнота. Вы можете усилить это чувство, сделав при этом пару глубоких вдохов. Представьте себе, что при вдохе вы стараетесь наполнить не только легкие, но и глаза свежим кислородом, он сделает их более свежими и сильными. 3 Это упражнение может быть использовано также и при подготовке к деятельности, требующей длительного напряжения глаз (или после работы), так как оно ослабляет напряжение глаз, расслабляет глазные нервы, а кроме того, в некоторой степени успокаивает ум. Сопровождающее его глубокое дыхание освежает и снимает напряжение.



Что значит «заккрыть гештальт» и как это сделать.

Практические советы, которые помогут разорвать замкнутый круг.

Словосочетание «незаккрытый гештальт» стало практически мемом. Но почему-то нам не до смеха, когда в жизни повторяются одни и те же неприятные ситуации. Кажется, что вы едете на колесе обозрения, которое никак не остановится, и от этого уже, откровенно говоря, тошнит.

Что такое гештальт и как его закрыть

В переводе с немецкого языка слово «гештальт» означает «форма» или «образ». Психологи, говоря о гештальте, чаще всего имеют в виду действие, которое человек когда-то прервал и навязчиво стремится завершить. Например, женщина всё время встречает на своём пути алкоголиков или абьюзеров, чтобы наконец-то добиться любви нелюбящего человека.

Невозможность вылезти из долгов, частые травмы, регулярная потеря ценных вещей, ссоры с близкими друзьями как будто по одним и тем же поводам – в общем, если пластинку судьбы заедает на одном и том же месте, можно говорить о том самом незавершённом гештальте.

Чем это опасно? Представьте, что вы открываете на смартфоне или компьютере программы и не выходите из них. Устройство неминуемо начинает «подвисать». В какой-то момент человек с незавершёнными гештальтами, как персонаж «Кавказской пленницы», проклинает тот день, когда сел «за баранку проклятого пылесоса», впадает в уныние, апатию, истощается эмоционально, а то и физически. Как же закрыть гештальт, оставив надоевшие проблемы и сюжеты в прошлом? Вас ждёт пять простых шагов к достижению этой цели. Но некоторые вещи нужно суметь отпустить как можно скорее. О том, какие именно, читайте в предыдущей статье.

4 вещи, которые нужно отпустить прямо сейчас, чтобы стать счастливыми

Шаг первый. Осознать

Для начала выявляем, в какой сфере жизни у нас присутствует проблема, как часто она появляется, какие эмоции возникают в связи с ней. Правильные ответы на эти вопросы обеспечат 50% успеха. Правда, есть здесь одна сложность. Как лучший друг, психика старается обезболить нашу жизнь по максимуму. Поэтому некоторые самые травматичные для нас ситуации уходят глубоко в подсознание. Или же мы воспринимаем как нечто нормальное то, что таковым не является.

На первом этапе может быть очень полезна помощь специалиста, взгляд со стороны. Благодаря знаниям, опыту, умению задавать правильные вопросы в правильной последовательности психолог поможет клиенту пройти путь к осознанности быстрее.

Шаг второй. Проиграть

Возьмите листок бумаги, ручку и опишите ситуацию, которая вызывала у вас сложные чувства. Если вы не любите писать, можно наговорить на диктофон или на камеру. Отложите запись на сутки, прослушайте и повторите вашу историю ещё раз. Многократное воспроизведение лишит болезненную ситуацию её силы. И уже совсем скоро случившееся не будет вызывать никаких чувств, кроме смеха и, может быть, скуки.

Шаг третий. Разрешить

Вы мечтали о собаке всё детство, но родители не разрешали? Разрешите себе её сами! Как правило, детские годы – кладбище несбывшихся мечтаний, которые мы вполне можем исполнить, став взрослыми. Но кажется, что это глупости, блажь, и вообще – «потом». Начните исполнять собственные детские желания, и вы увидите, какие чудеса начнут происходить.

Шаг четвёртый. Посмотреть страхам в лицо

Предположим, партнёры всё время оставляют вас. Вспомните своё первое расставание. Что бы вы хотели на самом деле сказать тому возлюбленному, оставшемуся, может быть, в далёкой юности? Здесь можно проявить творческие способности – напишите об этом рассказ, нарисуйте картину или же проиграйте диалог с психологом или близким другом. Выразите все свои эмоции – гнев или даже ярость, обиду, тоску, стыд. А после можно задуматься о том, чтобы попрощаться с человеком, простить и даже выразить благодарность за то хорошее, что, наверное, тоже было.

Шаг пятый. Взять ответственность

К сожалению, большинство людей живут как будто на автопилоте. Со стороны видно, как они влипают в одни и те же проблемы и продолжают с тем же энтузиазмом или с той же обречённостью двигаться заданным маршрутом. Наберитесь сил и скажите себе: «Я отвечаю за всё, что делаю или не делаю; за всё, что говорю или не говорю; за всё, что выбираю или не выбираю». Перед принятием важных решений старайтесь замедляться, задумываться, прислушиваться к своим чувствам, не убегать мыслями в прошлое или будущее, а быть «здесь и сейчас». Тогда судьба – а именно её можно назвать близкой родственницей незакрытого гештальта – будет над вами не властна.



- Гремлинг С., Ауэрбах С. Практикум по управлению стрессом. – СПб, Питер, 2002 г.
 - Самоукина Н.В. Игры в школе и дома: Психотехнические упражнения, коррекционные программы – Ярославль, Академия развития: Академия Холдинга, 2004г.
 - Источник: <https://www.psyh.ru/6-moshhnyh-tehnik-psiicheskoj-samoregulyatsii/>
- © Наша Психология