



НЕДЕЛЯ ПСИХОЛОГИИ  
17-23 АПРЕЛЯ

В нашей школе с 17 по 23 апреля проходила неделя психологии.

Основные тематические направления Недели психологии:

- развитие ценностно-смысловой сферы личности и ценностно-го самоопределения обучающихся, в том числе содействие принятию традиционных российских духовно-нравственных ценностей;
- развитие стрессоустойчивости и совершенствование навыков саморегуляции у обучающихся;
- развитие коммуникативной компетентности, социальной гибкости у обучающихся.

Формат проведения: игровые занятия, викторины, классные ча-

сы.

В рамках недели педагоги-психологи школы готовили информационные посты, в которых делились техниками психологической помощи, зарекомендовавшими себя на практике, и эффективно нивелирующие негативные проявления острых состояний психики.

Челядина А.А., педагог-психолог.



### Портрет обиды

У обиды узкие глаза,  
А в ресницах прячется гроза.  
И за тяжестью опущих век  
Тает мокрый и холодный снег.  
У обиды отрешенный взгляд,  
Не вперед смотрящий, а назад.  
В горло остиром воткнулась кость,  
То ли это слезы, то ли – злость.  
У обиды плотно скатый рот,  
Будто не осталось слов и нот,  
А к губам присох вопрос,  
Хоть ответ банально прост.  
У обиды бледность на щеках  
И ладони скаты в кулаках,  
А душа кричит: «Не надо бить, Умоляю, дай  
спокойно жить...».

Ольга Онле

### Упражнение «Арт-терапия»

1. Представить мысленно, как выглядит ваша обида, нарисовать этот образ в голове, а затем отобразить на бумаге.
2. Придумать имя этому образу.
3. Порвать или сжечь свой рисунок.



### Упражнение «Облако обид»

Примите удобное положение сидя или лежа. Закройте глаза, сделайте 2-3 медленных вдоха и выдоха. Представьте в воображении того, кто вас обидел. Между вами висит облако со всеми обидами на этого человека, представьте его. Как оно выглядит? Какого размера? Какого цвета? Из чего состоит? Проведите от себя к облаку нить/веревку/канат. Какой она толщины? Какого цвета? Насколько прочная? Откуда начинается: от сердца, живота, головы?

Отмотайте нитку обратно, верните все свои ожидания от человека. Снова посмотрите на образ обидчика. Каким видите его теперь? Что чувствуете к нему? Чего от него ждете? Проанализируйте свое состояние. Как оно изменилось после проделанной работы?

### Упражнение «Взгляд из будущего»

Мысленно посмотрите на вашу настоящую обиду из будущего, перенеситесь вперед хотя бы на год, а лучше на пять, и вы почувствуете большую разницу между ее теперешним восприятием и тем, как бы вы ее восприняли тогда, ибо, как уже говорилось ранее, время рассасывает обиды и смягчает боль.

И помните, что «на обиженных воду возят».



### Упражнение «Рюкзак с обидами»

Представьте, что вы находитесь высоко в горах и стоите на узком, шатком мостике над ущельем. У вас на спине рюкзак, наполненный вашими обидами, разочарованиями, злостью, негативными эмоциями. Еще одна эмоция, обида – и рюкзак перевесит вас. Вы упадете в пропасть. Попытайтесь больше не нагружать рюкзак, не складывайте в него очередную обиду, а резко сбросьте его с плеч – пусть все ваши обиды падают в пропасть. Постойте еще немного на мостике, попрощайтесь с негативом и возвращайтесь домой.



### Упражнение «Отдать червяка»

Сядьте поудобнее, закройте глаза, расслабьтесь и представьте, что вы идете по улице. Перед вами – девятиэтажный дом. Вы заходите в подъезд дома, поднимаетесь по ступенькам на первый этаж и входите в лифт, в котором стоит человек, который вас когда-то обидел.

Лифт закрывается, и вы едете вверх. Представьте, что свою обиду на этого человека вы держите в руках, но обида эта – в форме червяка. Посмотрите, какой это червяк – большой или маленький, толстый или тонкий. Какого он цвета, формы.