



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 ценностного 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 опухших век
Таит мокрый и холодный снег.
У обиды отрешенный взгляд,
Не вперед смотрящий, а назад.
В горло острём воткнулась кость,
То ли это слезы, то ли – злость.
У обиды плотно сжатый рот,
Будто не осталось слов и нот,
А к губам присох вопрос,
Хоть ответ банально прост.
У обиды бледность на щеках
И ладони сжаты в кулаках,
А душа кричит: «Не надо бить, Умоляю, дай
спокойно жить...».

Ольга Онле

Обида – одна из самых опасных и деструктивных эмоций. Она терзает не только душу, но и тело, вызывая психосоматические расстройства.



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. Постоите 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.