

Занятия для разгрузки во время дистанционного обучения.

Упражнение «НЕ СОТВОРИ СЕБЕ ПРОБЛЕМУ».

Материалы: бумага и карандаш.

Инструкция: Я хочу предложить вам упражнение, в ходе которого вы сможете исследовать проблемные и успешные ситуации в вашей жизни.

Возьмите два листа бумаги и разделите каждый из них пополам вертикальной чертой. На первом напишите: «Проблемные ситуации», а на втором - «Удачные ситуации».

В левой части каждого листа запишите свои примеры. На «проблемном» листе вы можете, к примеру, написать: «У меня мало друзей», «Я получаю плохие оценки», «Родители мне не доверяют». На странице удачных ситуаций можно написать: «У меня много друзей», «Я получаю хорошие оценки», «Родители доверяют мне». У вас есть 10 минут.

Справа напротив каждого пункта запишите, что вы сами сделали для того, чтобы обстоятельства сложились именно таким образом. Например, рядом с записью «У меня мало друзей» может быть следующий комментарий: «После школы Я мало вижусь с другими людьми. Я гуляю преимущественно с Таней. С ней мы обсуждаем других девочек. Я быстро обижаюсь». А предложение «У меня много друзей» можно дополнить так: «Я помогаю другим делать домашние задания. Я не сплетничаю о них. Многих я приглашаю на вечеринки. Я навещаю заболевших одноклассников. Я - дружелюбный человек. Я с удовольствием развлекаюсь». Подумайте, как вы сами влияете на сложившуюся ситуацию, каким образом способствуете тому или иному развитию событий.

Релаксационное упражнение «Заброшенный сад»

Вы совершаете прогулку по территории большого замка. Вы видите высокую каменную стену, увитую плющом, в которой находится деревянная дверь. Откройте ее и войдите. Вы оказываетесь в старом заброшенном саду. Когда-то это был прекрасный сад, однако уже давно за ним никто не ухаживает. Растения так разрослись, и все настолько заросло травами, что не видно земли и трудно различить тропинки. Вообразите, как вы, начав с любой части сада, пропалывает сорняки, подрезает ветки, выкашивает траву, пересаживает деревья, окапывает, поливает их, то есть делает все, чтобы вернуть саду прежний вид... Через некоторое время остановитесь и сравните ту часть сада, где вы уже поработали, с той, которую вы еще не трогали.

Релаксационное упражнение «Место мечтаний».

Представьте себе, что вы медленно идете через красивую местность. Вы видите тропинку, ведущую в гору. Вы продолжаете медленно идти. Теперь вы уже долго в пути. И вот вы пришли. Вы высоко в горах, на лугу. Вокруг – тишина, покой, вы вдыхаете чистый горный воздух и чувствуете себя превосходно. Но вы чувствуете, что устали от долгого пути. Вы устали, Ваши руки, ноги и тело отяжелели. Вы ложитесь на траву нагретую солнцем и отдыхаете. Вы осматриваетесь вокруг и видите траву, яркие цветы, слышите жужжание пчел, перелетающих от цветка к цветку... Вы ощущаете под собой траву, чувствуете тишину и покой на этом лугу. Вы слышите приглушенный звон колокола деревенской церкви, а может быть это плещется горный ручей, звеня как колокольчик.

Упражнение «У всего есть две стороны.»

Материалы: бумага и карандаш.

Инструкция: Мне хотелось бы помочь вам научиться избегать некоторых проблем, которые могут возникнуть в отношениях со значимыми для вас людьми.

Представьте себе, что вы поссорились со своим лучшим другом. В большинстве случаев вы знаете, чего хотите и какой позиции придерживаетесь, но, как правило, вам мало известно о том, чего хочет ваш друг. Возможно, он чувствует себя неуверенным, уязвленным, пренебрегаемым, покинутым.

В таких ситуациях нам поможет попытка взглянуть на ссору с точки зрения другого человека и постараться увидеть, какие мысли и чувства вызывает у него этот конфликт. Разумеется, мы не можем быть полностью уверены в том, что наши мысли и ощущения совпадут, если мы войдем в его положение, а также что все наши предположения являются верными. Но в любой конфликтной ситуации хорошо бы задуматься о позиции другого человека.

Выберите конфликтную ситуацию, в которую вы попадаете время от времени, или человека, ссоры с которым вполне вероятны. Представьте себе, что ваш партнер по конфликту пишет вам письмо, в котором он говорит о том, что его беспокоит в ваших отношениях, чего он от вас хочет, как именно, по его мнению, вы его обидели. Что вам напишет этот человек, если он решил говорить честно и откровенно? У вас есть 20 минут на то, чтобы написать это письмо.

Теперь обдумайте то, о чем вы сейчас думаете. Простым или сложным показалось для вас задание? Легко ли было вам идентифицировать себя с другим человеком и его мнением? Было ли трудно выяснить, что происходит в мыслях другого человека?

Теперь напишите своему партнеру по конфликту краткий ответ. Что бы вы хотели ему сказать? В чем вы с ним соглашаетесь? В вашем распоряжении 10 минут.

Соберитесь в группы по три человека и в течение пяти минут поговорите о том, что вы думаете о своем собственном письме. С каким чувством вы его писали? Есть ли у вас ощущение, что вы не все сказали своему партнеру? Что было важным для вас?

Релаксационное упражнение «Белое облако»

Закройте глаза и представьте себе, что Вы лежите на спине в траве. Прекрасный теплый летний день. Вы смотрите в удивительно чистое, голубое небо, оно такое необыкновенное.

Вы наслаждаетесь им. Вы наслаждаетесь чудесным видом. Вы полностью расслаблены и довольны. Вы видите, как далеко на горизонте появляется крошечное белое облачко. Вы очарованы его простой красотой. Вы видите, как оно медленно приближается к Вам. Вы лежите и вы совершенно расслаблены, Вы в ладу с самим собой. Вы наблюдаете, как облачко медленно приближается. Оно очень медленно подплывает к Вам.

Вы наслаждаетесь красотой великолепного голубого неба и маленького белого облачка. Оно как раз сейчас над Вами. Вы полностью расслаблены и наслаждаетесь этой картиной. Вы в полном согласии с самим собой. Вы просто наслаждаетесь красотой этого маленького белого облачка на голубом небе. Представьте себе, что Вы медленно встаете. Вы очень медленно встаете с земли и поднимаетесь к маленькому белому облачку. Вы парите все выше и выше. Наконец, Вы достигли маленького белого облачка и ступаете на него. Вы ступаете на него и сами становитесь маленьким белым облачком. Теперь и Вы - маленькое белое облачко. Вы совершенно расслаблены, в Вас царит гармония, и Вы парите высоко-высоко в небе.