**Упражнения, направленные на развитие навыков саморегуляции эмоционального состояния, формирование культуры межличностной коммуникации, дружеских отношений и взаимоуважения.**

**Упражнение 1. «Мысли на бумаге»** **для педагогов**

(составитель Волков Д.С., Федеральный координационный центр по обеспечению психологической службы в системе образования Российской Федерации)

*Цель упражнения:* развитие навыков саморегуляции эмоционального состояния.

*Время:*  15 минут.

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

*Инструкция для ведущего.* Ведущий предлагает участникам выполнить упражнение, направленное на снижение эмоционального напряжения. 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». После завершения упражнения участники делятся своими впечатлениями.

*Инструкция для участников:* «Мы с вами выполним упражнение, которое вы сможете выполнять 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».

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

**Упражнение 2. «Закон гармонии»** **для педагогов**

(адаптация – Волков Д.С., Федеральный координационный центр по обеспечению психологической службы в системе образования Российской Федерации)

*Цель упражнения:* формирование культуры межличностной коммуникации, дружеских отношений и взаимоуважения.

*Время:*  20 минут.

*Необходимый инструментарий:* листы бумаги, ручки/карандаши.

*Инструкция для ведущего.* Ведущий предлагает участникам выполнить упражнение, направленное на анализ своего поведения в межличностных отношениях. Участники в соответствии с инструкцией заполняют листы в течение 10 минут. После выполнения упражнения проводится обсуждение, участники делятся своими впечатлениями. Инструкция для участников: «В социуме существует неписаный закон гармонии общения и межличностных отношений. Если придерживаться этого закона, то можно не допустить развития конфликтов. Закон гласит: «Позволяя себе – позволяй другим. Запрещая другим – запрещай себе». Выполнение правил закона избавляет нас от взаимных упреков. Но понятие нормы отношений каждый из нас воспринимает и оценивает по-своему. Так, например, мы не позволяем другим повышать на нас голос, указывать, критиковать нас, устанавливать нам запреты. Вместе с тем, порой сами кричим на других, ругаем и поучаем их, стараемся ограничить их действия. Каждый человек ищет ответ на вопрос: каким образом контролировать свои действия в разных ситуациях общения? Сейчас мы выполним упражнение, которое позволит проанализировать, как часто у вас получается придерживаться закона гармонии. Разделите лист на две части:

1 часть – «Позволяю другим, запрещая себе». Перечислите действия и способы поведения, которые вы запрещаете себе, но которые при этом в исполнении других людей кажутся вам нормальными и не требующими запрета. Например, сами вы не позволяете себе подшучивать над людьми, но не делаете замечаний, если подшучивают над вами. Определите нормы и границы, которые вы выстраиваете при общении.

2 часть – «Запрещаю другим, позволяя себе». Перечислите действия, которые вы разрешаете себе, но запрещаете окружающим, например, критиковать, оценивать, лениться. Позволяете ли вы себе: опаздывать, повышать голос на других, игнорировать чье-то мнение, критиковать кого-то и др. Определите степень свободы ваших действий.

После выполнения упражнения обсудим, что у вас получилось, устраивает ли вас результат, который вы получили, есть ли необходимость и желание что-то изменить в своем поведении».



