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

**Упражнение 1. «Мысли на бумаге»** **для родителей (законных представителей) обучающихся**

(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 родителей (законных представителей) обучающихся**

(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».

**Психологическое консультирование в дистанционном формате**

Экстренная психологическая помощь наиболее важна в формате безотлагательного взаимодействия с профильным специалистом в ситуации неопределенности, при кризисном состоянии обратившегося за помощью. Психологическое консультирование в дистанционном формате позволяет получить профессиональную помощь, основанную на принципах анонимности, конфиденциальности, доступности для абонентов. Ресурсами телефонного консультирования можно экстренно получить консультацию профессионального психолога, стабилизировать эмоциональное состояние и найти ресурсы для разрешения проблемной ситуации.

Телефонное консультирование особое значение приобретает в ситуации, когда очная психологическая помощь по разным причинам невозможна. Преимущества телефонного консультирования – это сведение до минимума влияний извне на человека, доступность, анонимность, конфиденциальность, экстренность оказания психологической помощи. Обращение абонентов на телефон доверия не опосредовано влиянием извне, и поэтому телефонное консультирование является одной из реальных форм получения экстренной психологической помощи в удобный для абонента момент.

При обращении абонент не обязан называть себя и свое местонахождение, предоставлять иные персональные данные, что в том числе позволяет обратившемуся свободно говорить о личных проблемах и сложных ситуациях.

В настоящее время на базе сектора работают 6 линий:

1. Общероссийская горячая линия детского телефона доверия – 8 (800) 2000-122 – (круглосуточно) оказывается психологическая помощь детям, Приложение 2 Психологическое консультирование в дистанционном формате 92 подросткам, родителям (законным представителям) и абонентам, находящимся в кризисном состоянии или кризисной ситуации;

2. Детский телефон доверия ФГБОУ ВО Московский государственный психолого-педагогический университет – 8-495-624-60-01 – (круглосуточно), оказывается психологическая помощь детям, подросткам, родителям (законным представителям) и абонентам, находящимся в кризисном состоянии или кризисной ситуации (по четвергам с 17:00 до 21:00 можно получить юридическую консультацию);

3. Горячая линия помощи родителям проекта бытьродителем.рф – 8 (800) 444-22-32 – (понедельник – пятница, с 9:00 до 21:00) оказывает психологическую помощь родителям по вопросам обучения, воспитания и взаимоотношения с детьми;

4. Горячая линия кризисной психологической помощи 8 (800) 600-31-14 – (круглосуточно) – оказание экстренной помощи детям, подросткам родителям (законным представителям), а также взрослым в кризисном состоянии;

5. Горячая линия проекта #МЫВМЕСТЕ – 8 (800) 200-34-11 (круглосуточно) ориентирована на оказание психологической помощи членам семей мобилизованных военнослужащих;

6. Горячая линия проекта «Верное направление» – 8 (800) 303-303-0 – (понедельник – воскресенье, с 6:00 до 18:00) оказывает психологическую помощь родителям (законным представителям) тяжелобольных детей, в том числе, имеющих инвалидность.

