

Министерство труда и социальной защиты Саратовской области
Государственное автономное учреждение Саратовской области
«Марковский реабилитационный центр для детей и подростков
с ограниченными возможностями»

«ШКОЛА ДЛЯ РОДИТЕЛЕЙ
ПО РЕАБИЛИТАЦИИ И
УХОДУ»
ТЕМА: «АПТЕЧКА ДЛЯ
ДУШИ» (ТЕХНИКИ
РЕГУЛЯЦИИ
ПСИХОЭМОЦИОНАЛЬНОГО
СОСТОЯНИЯ ДЛЯ
РОДИТЕЛЕЙ)



Подготовил: педагог-психолог
Андреева Н.Э.

г. Маркс, 2025



Нарушения в развитии ребенка, его поведенческие проблемы являются испытанием для большинства родителей и сильнейшим источником стресса. В связи с этим могут нарастать проблемы в браке, социальная изоляция, разочарование в своей родительской компетенции, развитие чувства вины, снижение самооценки и, как следствие, истощение психических ресурсов родителей. При этом необходимо, чтобы родитель, несмотря на стресс, мог выполнять свои родительские функции.

Предлагаем вашему вниманию упражнения для поддержания самооценки и улучшения самоотношения. Вы можете выбрать для практики одно или несколько упражнений. Важным условием для достижения желаемого эффекта является их регулярное выполнение.



Упражнение «Маяк»

Цель: самоподдержка и осознание внутренней силы.

Время: 10 мин.

Задание: Упражнение выполняется с погружением. Участникам предлагается пофантазировать и представить себя маяком.

***Текст:** Сядьте поудобнее. Сделайте несколько полных вдохов и выдохов. Представьте маленький скалистый остров вдали от континента. На вершине острова - высокий, крепко поставленный маяк. Вообразите себя этим маяком, стоящим на скалистом острове. Ваши стены такие толстые и прочные, что даже сильные ветры, постоянно дующие на острове, не могут покачнуть вас. Из окон вашего верхнего этажа вы днем и ночью, в хорошую и плохую погоду посылаете мощный пучок света, служащий ориентиром для судов. Помните о той энергетической системе, которая поддерживает постоянство вашего светового луча, скользящего по океану, предупреждающего мореплавателей о мелях и являющегося символом безопасности для людей на берегу...*

Теперь постарайтесь ощутить внутренний источник света в себе, света, который никогда не гаснет.

Упражнение «Сказочная крестная мать»



Цель: научиться любить и принимать самих себя

Время: 20 мин.

Задание: Упражнение выполняется с погружением. Участникам предлагается выполнить следующее:

Текст: *Сядьте поудобнее. Сделайте несколько полных вдохов и выдохов. Представьте себе, что вас посетила ваша сказочная крестная мать. Обратите внимание на то, как она выглядит, какая на ней одежда, какое у нее выражение лица. (Если она смотрит на вас недостаточно любящим взглядом, то это не ваша крестная! Мысленно отпустите ее и вообразите действительно любящего вас человека. Теперь сами станьте сказочной крестной.*

Скажите своему крестному сыну или дочери, как сильно вы их любите, какие они замечательные люди. Скажите им все, чем они восхищают вас. Убедите их в постоянстве вашего присутствия рядом с вами, неизменности вашей любви и одобрения.

Упражнение «Поглощение энергии из космоса»

Цель: научиться любить и принимать самих себя

Время: 20 мин.

Задание: Упражнение выполняется с погружением. Участникам предлагается выполнить следующее:

Текст: *«Вы можете представить себя под струящимся из космоса пучком энергетических лучей, которые окружают вас и проникают в ваше тело. Они несут с собой добро, любовь и силу. Они приятны вам, тело благодарно наполняется ими».*



Упражнение «Силовое поле уверенности»

Цель: научиться любить и принимать самих себя

Время: 20 мин.

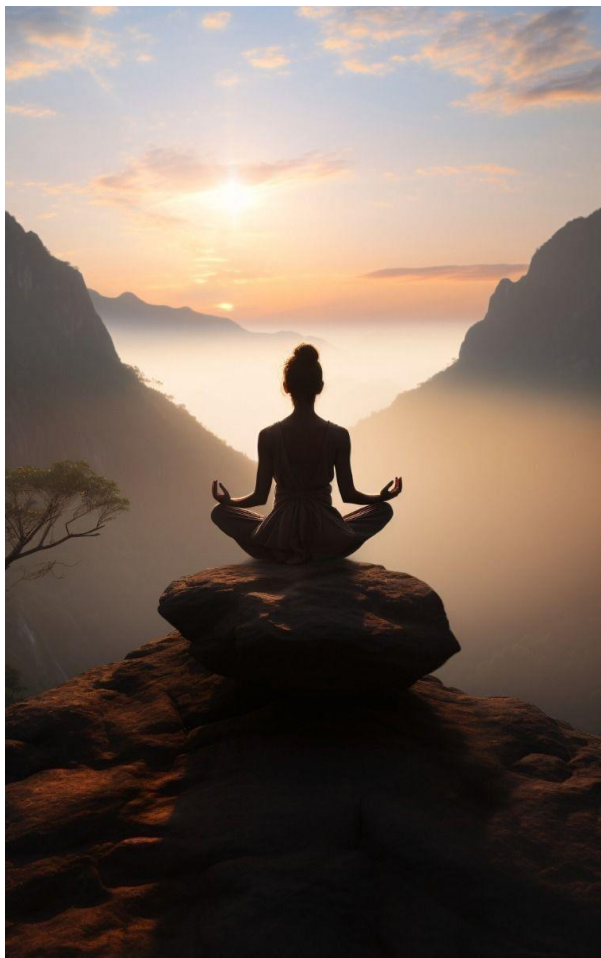
Задание: Упражнение выполняется с погружением. Участникам предлагается выполнить следующее:

Текст: *«Представьте себе силовое поле мощной энергии, которое звучит из вашей головы во все стороны. В то же время представьте себе столб энергии, опускающийся сверху в вашу голову и проходящий вниз через позвоночник и ноги. Этот столб энергии дает вам ощущение силы и твердости, в то время как силовое поле, выходящее из вас, дает вам контроль над любой обстановкой».*

Потренируйтесь некоторое время для того, чтобы вы могли мгновенно вызывать в себе этот образ и ощущения. Когда вы ходите и разговариваете с людьми, чувствуйте, как эта энергия или сила двигается с

вами. Она защищает вас, обеспечивая уверенность и контроль. Кроме того, она постоянно пополняется от энергии, входящей в вас».

Когда вы научитесь поддерживать в себе это ощущение, вы можете пользоваться этой техникой всегда, когда чувствуете, что ваша уверенность в себе и в успехе ослабла. Представьте, что вы посылаете дополнительную энергию по всей комнате и вновь ощущаете, как мощная энергия из земли и воздуха проходит вокруг вас и наполняет вас своей мощью.



Упражнение «Декларация самооценности» Вирджинии Сатир

Цель: поддержание самооценки и улучшение самоотношения.

Время: 20 мин.

Задание: упражнение выполняется с погружением.

Текст: *Сядьте удобнее. Сделайте несколько полных вдохов и выдохов.*

Я это я. Во всем мире нет никого в точности такого же, как я.

Есть люди чем-то похожие на меня, но нет никого в точности такого же, как я. Поэтому все, что исходит от меня - это подлинно мое, потому что именно я выбрала это.

Мне принадлежит все, что есть во мне: мое тело, включая все, что

оно делает (мысленно осмотрите и почувствуйте свое тело); **мое сознание**, включая все мои мысли и планы; **мои глаза**, включая образы, которые они могут видеть; **мои чувства**, какими бы они не были; **мой рот** и все слова, которые он может произносить- вежливые, ласковые или грубые, правильные или неправильные; **мой голос все мои действия**., обращенные к людям или ко мне самому. Мне принадлежат все **мои фантазии, мои мечты, все мои надежды, мои страхи**. Мне принадлежат все **мои успехи и победы, все мои поражения и ошибки**. Все это принадлежит мне. И поэтому я могу очень близко познакомиться с собой. Я могу полюбить себя и подружиться с собой. И я могу сделать так, **чтобы все во мне содействовало моим интересам**.

Я знаю, что кое-что во мне озадачивает меня, и есть во мне что-то такое, чего я не знаю. Но поскольку **я дружу с собой и люблю себя**, я могу спокойно и терпеливо открывать в себе источники того, что озадачивает меня и **узнавать все больше и больше разных вещей о себе самом.**

Все, что я вижу и ощущаю, все, что я говорю, и что я делаю, что я думаю и чувствую в данный момент **это подлинно мое.** И это в точности позволяет мне узнать, кто я и где я в данный момент. Когда я вглядываюсь в свое прошлое, смотрю на то, что я видел и ощущал, что говорил и что делал, как я думал и как я чувствовал, я вижу, что не вполне меня устраивает. Я **могу отказаться от того, что кажется неподходящим и сохранить то, что кажется очень нужным и открывать что-то новое в себе.**

Я могу видеть, слышать, чувствовать, думать, говорить и действовать. **Я имею все,** чтобы быть близким с другими людьми, чтобы быть продуктивным, вносить смысл и порядок в мир вещей и людей вокруг меня. **Я принадлежу себе, и поэтому я могу строить себя. Я это я. Я это замечательно!**