

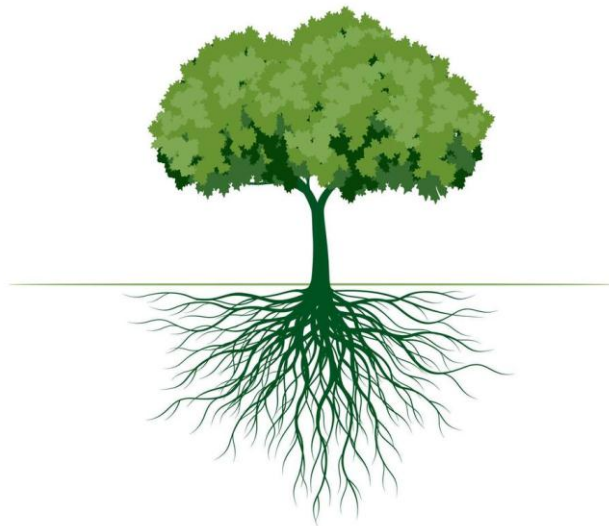
Психологічні хвилинки

Рекомендовано викладачам під час пари впроваджувати психологічні хвилинки, які допоможуть здобувачу освіти впоратися зі стресом та його наслідками, емоційно налаштуватися на заняття, на плідну роботу, завдяки чому створюватиметься сприятлива атмосфера, яка дасть змогу студентам розслабитися, зняти емоційне напруження, відновити почуття безпеки та психоемоційного комфорту, що є природним механізмом стабілізації.

Регулярне впровадження психологічних хвилин у зручний час та слушній нагоді допоможе здобувачу освіти стати більш спокійним, врівноваженим, а також дасть змогу краще зрозуміти свої почуття.

Викладач має сам визначити, коли і у який час провести психологічну хвилинку.

Техніки заземлення як інструменти, що використовуються для саморегуляції в моменти стресу і тривоги



Розробила:
практичний психолог -
Тетяна Григоренко

Техніка № 1. «Щасливе місце».

Без вікових обмежень.

Розслабитися, візуалізуючи.

Напевне, кожній людині знайомий вислів «знайти своє щасливе місце». Створення уявної картини місця, яке змушує відчувати себе розслаблено, насправді може заспокоїти мозок і тіло. І коли людина починає відчувати тривогу, необхідно сісти у затишному місці та подумати про своє ідеальне місце для відпочинку. Це може бути будь-яке місце у світі, реальне чи уявне, але це місце повинно здаватися щасливим, мирним та безпечним. Слід подумати про всі дрібні деталі, наприклад, як би там пахло, яка там пора року чи час доби. Потрібно уявити себе в цьому «щасливому місці», закрити очі та повільно й регулярно дихати носом і видихати ротом до тих пір, поки не настане відчуття спокою. Відвідувати «щасливе місце» можна щоразу, коли з'являється тривога.

Техніка № 2. «Ти де?» — «Я тут!».

Вікові обмеження: без обмежень

Слід назвати 5 речей, які ти бачиш; 4 речі, які ти чуєш; 3 речі, запах яких ти можеш відчути; 2 речі, які ти можеш спробувати; 1 річ, до якої ти можеш доторкнутися.

Дана техніка повертає відчуття «тут і зараз», контролю за власними діями та відчуттями.

Техніка № 3. «Я усвідомлюю свої страхи!».

Вікові обмеження: без обмежень

Створити «сейф», куди людина зможе заховати свої страхи у формі зім'ятих папірців, клаптиків, малюнків.

Повертаємо відчуття контролю: дати в руки те, що можна пом'яти (пластилін, глину).

Техніка №4. «Карта емоцій» (рекомендовано під час виховної години)

Мета: актуалізація емоційних станів, дослідження власних емоцій та особливостей емоційної сфери.

Вікові обмеження: 16 +

Обладнання: папір А4, А3, олівці, фарби, фломастери, крейди, пензлики, ручка, зошит.

Форма роботи: індивідуальна, групова.

Вид арт-терапії: ізотерапія.

Інструкція: Учасників просять перелічити якомога більше емоцій, які він переживав останнім часом (тиждень, місяць) та записати їх у зошиті. Наступне

завдання – зобразити кулю, яка символізуватиме планету емоцій і на ній відобразити всі емоції.

Обов'язково слід прокласти маршрут, з початковою точкою руху. Ландшафт складають різноманітні емоції та почуття.

Далі потрібно скласти розповідь про цю планету та особливості життя на ній. Обов'язково дати назву планеті.

Орієнтовний перелік запитань для рефлексивного аналізу:

- Хто живе на цій планеті?
- Які умови життя на ній?
- Хто може потрапити туди з мандрівкою ?
- Які місця для відвідування на цій планеті Ви б порадили?
- Чи є у Вас улюблене місце на цій планеті? Де воно розташовано?
- Оцініть чистоту і комфорт на цій планеті?
- Які основні проблеми цієї планети?

Деякі аспекти інтерпретації:

У даній техніці планета є символом емоційної сфери особистості, її оцінка самою особистістю дає можливість усвідомити та відобразити, а згодом і вербалізувати емоційні переживання. У ході пояснення власних емоцій клієнтом можна прослідкувати динаміку емоційних станів, вміння вербалізувати емоції. Інформативними показниками у даній техніці є насиченість символів, що вказує на силу, глибину, значимість та інтенсивність емоційних переживань.

Як правило, центральний об'єкт символізує актуальну емоційну ситуацію. Розмір, кольорова насиченість, промальовування об'єктів, витрачений час на малювання окремих об'єктів – свідчать про важливість даної емоції чи почуття в емоційній сфері.

Слід звернути увагу на лінію маршруту: зліва направо – у майбутнє, навпаки – у минуле.