



Диагностика:

- (выявление психологического дискомфорта)
- эмоциональный фон (сила эмоций, устойчивость, настроение, выражение чувств и мыслей);
- поведение (раздражительность, упрямство, злость, тревожность, плаксивость);
- здоровье (утомляемость, головные боли, нарушение сна).

Социально-психологическая помощь:

- беседа, как форма психологической поддержки жизненного тонуса, обеспечивающая повышение стрессоустойчивости (психологическое поглаживание – комплементы, физический контакт);
- метафорическая коммуникация (чтение и анализ различной литературы, сказки, притчи, истории);
- медитативные и релаксационные практики.



Упражнение 1

Лежите спокойно примерно 2 минуты, глаза закрыты. Попробуйте представить помещение, в котором находитесь. Сначала попробуйте мысленно обойти всю комнату (вдоль стен), затем проделайте путь по всему периметру тела - от головы до пяток и обратно.

Упражнение 2

Внимательно следите за своим дыханием, за тем как воздух проходит через нос. Попробуйте заметить, что вдыхаемый воздух несколько холоднее выдыхаемого. Сосредоточьтесь на своём дыхании несколько минут. Постарайтесь не думать ни о чем другом.

Упражнение 3

Сделайте неглубокий вдох и на мгновение задержите дыхание. Резко напрягите все мышцы на несколько секунд, стараясь почувствовать напряжение во всем теле. При выдохе расслабьтесь. Повторите 3 раза. Полежите спокойно несколько минут, расслабившись и сосредоточившись на ощущении тяжести своего тела. Наслаждайтесь этим приятным ощущением.

Упражнение 4

Напрягите сразу все мышцы ног - от пяток до бёдер. В течение нескольких секунд фиксируйте напряжённое состояние, стараясь прочувствовать напряжение, а затем расслабьте мышцы. Повторите 3 раза. Полежите спокойно в течение нескольких минут, полностью расслабившись и ощущая тяжесть своих расслабленных ног.

Упражнение 5

Понаблюдайте за окружающими звуками. Старайтесь воспринимать физическую сторону звука: там звук, здесь звук. Попробуйте не придавать звукам какого-то особенного значения. Если рядом говорит кто-то, попробуйте представить себя животным, не понимающим человеческой речи. Понаблюдайте за

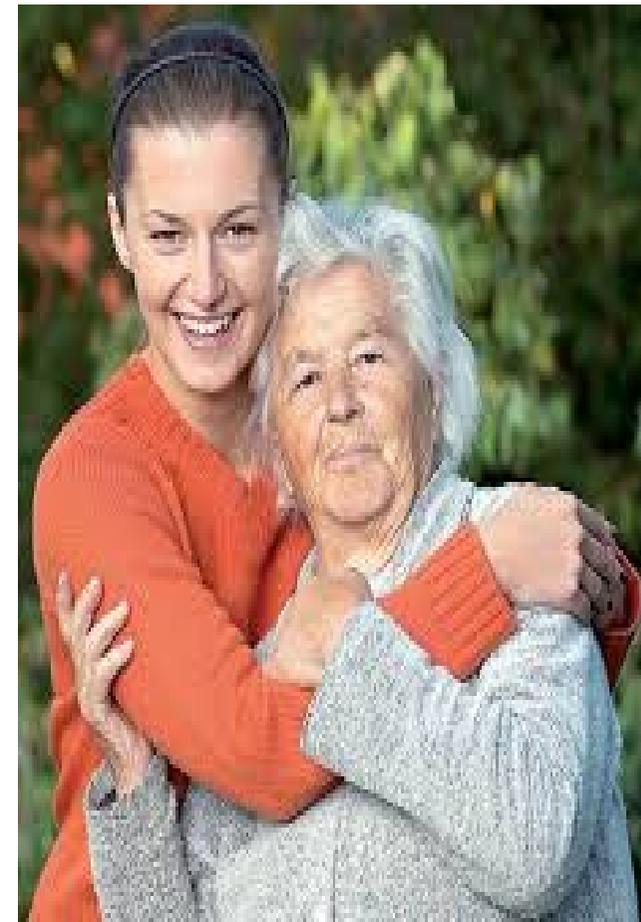
своими мыслям. Попробуйте и к своим мыслям отнестись как к ничему не обязывающему, постороннему явлению.

Упражнение 6

Мысленно “пробегитесь” по всем мышцам тела - не осталось ли где-нибудь малейшего напряжения. Если да, то постарайтесь снять его, поскольку расслабление должно быть полным. Сделайте глубокий вдох, задержите дыхание и на мгновение напрягите мышцы всего тела: при выдохе расслабьте мышцы. После этого долго лежите на спине - спокойно, расслабившись. Дыхание ровное, без задержек. Вы вновь обрели веру в свои силы, способны преодолеть стрессовую ситуацию. У вас возникает ощущение внутреннего спокойствия.

Выход из упражнений

Когда почувствуете себя достаточно отдохнувшим, полным сил и энергии, откройте глаза, зажмурьте их несколько раз, снова откройте и сладко потянитесь как после приятного пробуждения. Очень медленно, плавно, без рывков сядьте. Затем так же медленно, без резких движений, встаньте.



Социально- психологический патронаж