

Давным-давно в старинном городе жил Мастер, окружённый учениками. Самый способный из них однажды задумался: "А есть ли вопрос, на который наш Мастер не смог дать ответа?" Он пошёл на цветущий луг, поймал самую красивую бабочку и спрятал её между ладонями. Улыбаясь, он подошёл к Мастеру и спросил:

- Скажите, какая бабочка у меня в руках: живая или мертвая?

Он крепко держал бабочку в сомкнутых ладонях и был готов в любое мгновение сжать их ради своей истины.

Не глядя на руки ученика, Мастер ответил:

- Всё в твоих руках.

# Психопрофилактика

- Простые рекомендации по борьбе со стрессом

# Экспресс – метод выхода из стрессового состояния «Фотография».

Вспомните ситуацию которая вызвала у вас неприятные ощущения. Вспомните её как можно ярче, насыщенные цвета громкие звуки, движения, может, там были запахи. Усиьте всё это. Ну а теперь припомните наши старые советские телевизоры, у них были регуляторы громкости, яркости, контраста, цвета. И поместите туда ваше воспоминание и зафиксируйте его, там прекратились все движения, теперь берёмся за регулятор громкости и убираем звук, наступает полнейшая тишина, регулятор контраста и картинка расплывается, ну и осталось убрать цвет этой картинке, медленно поворачиваем ручку и наслаждаемся этим зрелищем, и этим ощущением, как то, что вы вспоминали перестало иметь для вас какое-либо значение, стало вам чужим. И вот вы уже с полным безразличием наблюдаете эту черно – белую картинку. Да, и вообще переключите телевизор на более значимый для вас канал.

# Методика записи утверждений.

Написанное слово обладает большей силой. Мы одновременно и пишем их, и читаем, поэтому получается двойной эффект. Возьмите любое необходимое вам утверждение и напишите его 10 или 20 раз подряд на листе бумаги. Используйте свое имя и попробуйте писать его от первого, второго и третьего лиц. (Например: Я, Денис, одаренный певец и сочинитель песен. Денис, ты одаренный певец и сочинитель песен. Денис одаренный певец и сочинитель песен.) Нельзя писать машинально, нужно вдумываться в значение слов. Обратите внимание, возникают ли у вас какое-либо сопротивление, сомнение или отрицательные мысли относительно того, что вы пишете. Если таковые имеются (даже небольшие), переверните лист и на обратной стороне изложите причину, почему то, что вы утверждаете, не может произойти. (К примеру: "Я плохой человек", "Я слишком старый", "Это никогда не произойдет".) После этого опять приступайте к записыванию утверждений. Когда вы закончите, посмотрите на обратную сторону листа. Если вы были честны, то сможете увидеть причину, которая мешает вам достичь желаемого в данном конкретном случае. Держа в уме эту причину, придумайте утверждения, которые помогут вам преодолеть страхи и негативные мысли, и затем начинайте писать эти утверждения. Или, может быть, вы захотите продолжить работу с первоначальным утверждением, если оно кажется вам эффективным, или захотите немного изменить его. На протяжении нескольких дней по одному или по два раза в день работайте над этими утверждениями. Когда вы почувствуете, что смогли беспристрастно взглянуть на свою отрицательную программу, перестаньте работать над ней и продолжайте писать утверждения.

## «Преодоление трудностей».

Этот лист бумаги является символом вашей трудности. Несколько секунд вам на раздумывание. Теперь каждый покажет (изобразит), как он преодолевает трудности в своей жизни. Символически трудность может изображать любой предмет (лист бумаги, стул).

Обсуждение результатов упражнения.

# «Ценности».

Возможность осознать и почувствовать важность построения собственной иерархии ценностей.

На 6 листочках написать, то, что ценно в вашей жизни, затем ранжировать от самого ценного к менее, проставив цифры. Случилось нечто ... из вашей жизни исчезла та ценность, которая по цифрой 6 (менее значима), отложите эту бумажку, прочувствуйте свое состояние. Затем то же происходит и с остальными ценностями.

Произошло нечто хорошее, и вы можете вернуть себе любую из этих бумажек – ценностей и так далее пока все бумажки не будут возвращены.

Что происходило с вашими ощущениями во время выполнения задания, остался ли прежний порядок ранжирования. Может, вы хотите добывать какую-то ценность.

# Методика «Мешок» («Мусорное ведро»)

Методика направлена на профилактику и снижение интенсивности влияния вторичной травмы.

# «Язык ответственности».

Этот язык помогает осознать, как мы пытаемся уйти от ответственности, не выполняя важное правило, говорить о своих переживаниях, не используя слово "я".

Например:

*На обычном языке*

1. Моя вспыльчивость часто доводит меня до беды.
2. Ты меня огорчаешь (сердишь, радуешь).
3. Это меня раздражает.
4. Ты меня запутал.
5. Это не имеет значения.

*На языке ответственности*

1. Я заставляю себя сердиться; я довожу себя до беды.
2. Я заставляю себя огорчаться (сердиться, радоваться).
3. Я заставил себя прийти в раздражение.
4. Я не понял смысла твоих слов.
5. Я не придаю этому значения.

Все эти примеры показывают, как с помощью слов мы уходим от ответственности за свои чувства, мысли и поступки. Собираясь произнести (или услышав от других) слова "это", "ты", "тот", "что" или "оно", попробуйте заменить их на "я". Обычный язык прекрасно справляется с описанием внешнего мира – язык ответственности концентрируется на внутренних переживаниях и истинных побуждениях человека.



# «Наклеивание ярлыков».

Для начала запишите на листе бумаги все, за что вы себя обычно критикуете. Наряду с крупными недостатками включите в свой список и мелкие. Если вы подумаете: "Да, я именно такой и всегда был таким. Тут уж ничего не поделаешь", – это означает, что вы наклеили на себя ярлыки, которые мешают вам изменяться и развивать свои возможности. Многие из этих ярлыков укоренились в вашем сознании в прошлом, и всякий раз, обращаясь к ним, вы словно добавляете: "...таким я и останусь".

Вот характерный список недостатков – возможно, он похож на ваш:

- Я очень застенчив.
- Я слаб в математике.
- У меня нет музыкального слуха.
- Со мной вечно что-нибудь случается.
- Я выхожу из себя по пустякам.

Внимательно исследуйте обнаруженные вами ярлыки. Не являются ли некоторые из них просто удобными отговорками, чтобы увильнуть от трудностей, связанных с изменением себя? А дальше надо решить – оставаться ли вам всегда таким, как сейчас, или начать работать над собой. Обратите внимание на те ярлыки, которые вам прилепили несправедливо или так давно, что они уже устарели. Теперь вы сможете переписать свой список, начиная каждый пункт с одного из следующих заявлений:

- Я предпочитаю быть...
- До сих пор я был...
- Раньше я постоянно называл себя...

# Оптимистичное выступление.

## Оптимистичный стиль.

Сделать трехминутное сообщение перед группой, выдержанное в оптимистичной манере, на одну из следующих тем ...

Для примера:

«Судьба русского образования»

«Как стать счастливым»

«Почему мне нужно в 2 раза повысить зарплату»

и т. п.

# «Радуга».

Говорят, что на конце радуги стоит горшок с золотом, который каждому, кто его найдет, дарит счастье и богатство. Медитативное рисование представляет собой хороший способ осознания важных жизненных целей. Представьте и нарисуйте вашу личную радугу, созданную солнцем и дождем для того, чтобы радовать вас. Пусть те точки, где радуга опирается на горизонт, обозначают ваше настоящее и будущее. В точке будущего вас ждет нечто очень ценное и очень желательное для вас, важное для вас.

«Как мне достичь своей цели? Что зависит от меня, а что от других? От чего мне, возможно придется отказаться? В чем я выигрываю? Кто, кроме меня, может получить пользу от достижения этой цели?»

Получилась ли у вас законченная картина достижения своей цели?

## «Карта будущего».

Представить свое будущее в виде карты местности. Метафорическое выражение целей в виде пунктов на карте, а путей их достижения в виде улиц и дорог. После создания такой карты можно соотнести цели между собой и понять, насколько они сочетаются друг с другом, какие препятствия встретятся на пути к ним, какие новые возможности откроются.

Начертите карту своего будущего. Ваши глобальные цели обозначьте как пункты местности, в которых вы хотели бы оказаться. Обозначьте промежуточные цели. Придумайте названия к этим «пунктам-целям». Нарисуйте улицы и дороги, по которым вы будете идти. Будете ли вы прокладывать тропы и дороги в одиночестве или с кем-нибудь? Какие местности вам придется пересечь на своем пути (цветущие края или пустыни). Будут ли какие-то препятствия на дорогах? На какую помощь вы можете рассчитывать? Откуда вы будете брать силы для того, чтобы достичь желаемого? Какие чувства у вас вызывает эта картина?

# «Волшебная таблетка».

У каждого есть множество целей и желаний. Некоторые из них мы осознаем и стремимся их удовлетворить. О других догадываемся, однако предпочитаем оставить их не решаемыми. А часть наших желаний прячется в самых темных глубинах нашего мозга. Представьте себе, что вы приняли волшебную таблетку, которая на время устраняет все сдерживающие факторы, условности, иллюзии. Вы освобождаетесь от робости, нерешительности, тревожности и любого внешнего давления. Действие волшебной таблетки продолжается в течение недели (месяца, года).

Что вы будете делать это время? Как будет выглядеть ваша жизнь и что в ней будет происходить? Как вы будете себя чувствовать?

Напишите, как бы вы прожили эту неделю. А теперь подумайте, могли бы вы сделать что-то из того, что вы записали, и без волшебной таблетки? К каким целям и осуществлению желаний вы бы могли стремиться и без нее?

Насколько важны для вас такие желания, для исполнения которых действительно нужна волшебная таблетка?



Рассмотрите как можно больше своих характерных черт: речь, одежду, поведение в каких-либо ситуациях и в целом и т. д. Задайте себе вопрос, в подражание кому вы их обрели. Другим, врагам, родным, значимым близким? Что хотелось бы изменить что нравиться, а что наоборот нет? Почему?

# «Антикварный магазин».

Представьте себе, что вы находитесь в магазине, где продают антикварные вещи, вообразите себя предметом в этом магазине. Расскажите от имени этого предмета о себе: как вы себя чувствуете, почему оказались в магазине, кто и где ваш прежний хозяин.

Обсуждение: как и в каких случаях можно применить эту методику, варианты её модификаций.

## «Два стула».

Нередко человек ощущает некоторую двойственность, расщепление противоположностями. Предлагается сыграть диалог между этими сторонами. Исполняемая роль может быть ролью человека, роль может быть физическим симптомом и т. п.



Если ты проливаешь слёзы о том, что нет солнца, ты можешь не увидеть звёзд.  
Если не можешь встать с кровати, – падай на пол.  
Полночь - самое тёмное время ночи. Всего через секунду начнётся новый день,  
и скоро ты увидишь рассвет.  
Нужно не только уметь загадывать желания, но ещё и их разгадывать.  
Если ты идёшь по пути, который день за днём прокладываешь собственными  
руками, то дойдёшь до того места, где должен быть.  
Если тебе когда-нибудь захочется найти такого человека, который сможет  
одолеть даже самую тяжёлую беду и сделать тебя счастливым, когда этого не  
может больше никто... Ты, просто посмотри в зеркало и скажи: «Привет!»  
Когда судьба тебе ставит палки в колёса, ломаются лишь негодные спицы.  
- Господи! Если ты сделал так, что я не могу, так сделай так, чтобы я не хотел!  
Жизнь иногда выкидывает такое.... Надо остановиться и подобрать.  
Плохо то решение, которое нельзя изменить.  
Нужно не только уметь загадывать желания, но ещё и их разгадывать.  
- Да, весна этой зимой удалась на славу!

[www.skibo.irkutsk.ru](http://www.skibo.irkutsk.ru)

*Вспомните все то, что было сегодня на занятии...  
Постарайтесь быть достаточно пассивными – пусть все  
это само, пройдет перед вами... Просто наблюдайте...*

*И когда вы вспомните все то, что было сегодня, возьмите  
самое ценное, самое важное и нужное именно вам, в свою  
жизнь.*

*И в один прекрасный момент вы обнаружите, что ваше  
поведение неким образом изменилось, люди стали, к вам  
относится по другому, и что-то неуловимо меняется не  
только в вас, но и вокруг вас.*

*Внутри вас в это время будет происходить нечто  
замечательное и восхитительное! И это будет  
происходить именно с вами и именно тогда, когда вам это  
нужно.*