

A stylized, colorful illustration of a landscape. The foreground features rolling green hills with a brown path. On the left, there is a green tree, a purple flower, and an orange flower. A red bird is flying in the sky above the tree. The background consists of layered blue and white wavy bands representing the sky.

# На пути к гармонии

Педагог-психолог,  
Федорова Марина Сергеевна

# Упражнение 1. «Мысли на бумаге»

- *Цель упражнения: развитие навыков саморегуляции эмоционального состояния.*
- *Время: 15 минут.*
- *Необходимый инструментарий: бумага формата А4, ручки/простые карандаши.*

*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.*

## Упражнение 2. «Закон гармонии»

- *Цель упражнения:* формирование культуры межличностной коммуникации, дружеских отношений и взаимоуважения.
- *Время:* 20 минут.
- *Необходимый инструментарий:* листы бумаги, ручки/карандаши.

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.



## Упражнение 3. «Я – дома, я – на работе»

- Цель упражнения: оценка своей деятельности со стороны.
- Время: 15 минут.
- Необходимый инструментарий: бумага формата А4, ручки/простые карандаши.

Разделите лист пополам. Составьте два списка определений «Я – дома» (ваше поведение с близкими людьми, друзьями), «Я – на работе» (ваше поведение в профессиональном сообществе). Можно составить списки определений «Дома я никогда», «На работе я никогда». Это позволит выйти на имеющиеся стереотипы поведения, мышления. Проанализируйте: похожие черты; противоположные черты; какой список было составлять легче; какой получился объемнее? Каково ваше отношение к тому, что в характеристиках есть заметные различия, и т.д.

**8 (800) 200-01-22**

Общероссийская горячая линия  
детского телефона доверия  
(по вопросам взаимоотношения  
с детьми)

**8 (495) 624-60-01**

Детский телефон доверия  
ФГБОУ ВО МГППУ  
(по вопросам взаимоотношения  
с детьми)

**8 (800) 600-31-14**

Горячая линия кризисной  
психологической помощи

**8 (800) 200-34-11**

Горячая линия  
проекта #МЫВМЕСТЕ (помощь  
семьям мобилизованных)

**8 (800) 444-22-32**

Горячая линия  
помощи родителям  
проекта бытьродителем.рф  
(пн-пт, с 9:00 до 21:00)

**8 (800) 303-30-30**

Горячая линия проекта  
«Верное направление» -  
родителям тяжелобольных  
детей, в том числе, имеющих  
инвалидность



Спасибо за  
внимание!