

Взаимообогащающие диалоги

**ПСИХОЛОГИЯ МЫШЛЕНИЯ:
как сохранить психологическую стабильность
в современном мире**

*Третьяк Элина Валериевна
кандидат психологических наук,
доцент факультета дистанционного обучения МГППУ*

Введение

Современный мир характеризуется высокой скоростью изменений, информационной загруженностью и постоянным стрессом. В этих условиях особенно важно научиться управлять своим мышлением и сохранять психологическую устойчивость.

Психологическая устойчивость — способность адаптироваться к жизненным стрессам и восстанавливаться после них. Учёные определяют устойчивость как динамический процесс, а не врождённую черту — то есть её можно развивать. Исследования показывают, что высокий уровень психологической устойчивости способствует лучшему психическому здоровью, снижению риска депрессии и тревожности, а также улучшению качества жизни в целом.

ЭМОЦИИ

КОГНИЦИИ

Навыки
саморегуляции

Дорожный набор для поддержания психологической стабильности



Дорожный набор для поддержания психологической стабильности

Встретился(лась) с триггером/раздражителем/стрессогеном

Предстоит собеседование

Круто поскандалил(а) со своим любимым человеком

Я никому не нужен, меня никто не любит, не ценит и не понимает

позитивное мышление

техники дыхания

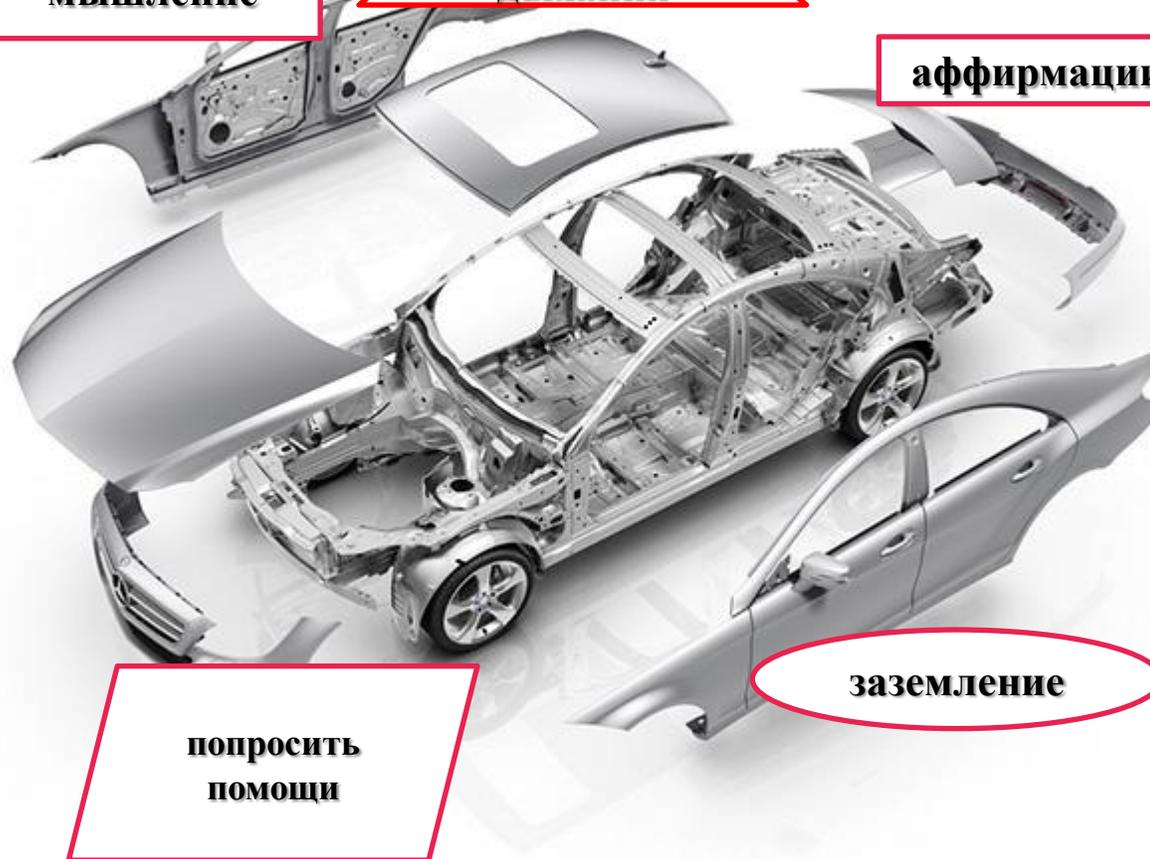
аффирмации

По прежнему «на мели»

Все ждут от меня слишком много

попросить помощи

заземление



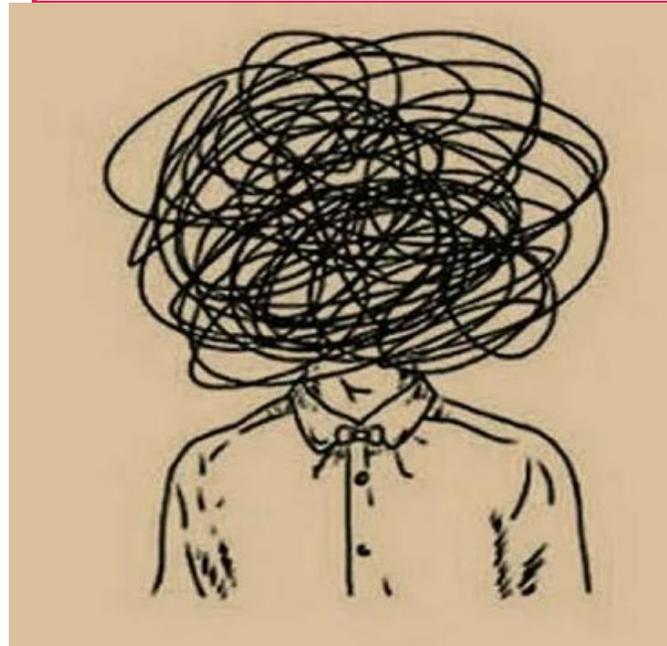
Скорая помощь: как быстро почувствовать себя уверенно

Мы будем говорить о конкретных практических приемах, помогающих буквально за небольшое время помочь себе — почувствовать большую уверенность. Мы подойдем к этой проблеме с трех сторон. Мы имеем доступ к нашим состояниям через три канала:

- Первый канал: тело.



- Второй канал: мысли.



- Третий канал: эмоции.



Чтобы повлиять на своё не очень комфортное состояние, мы будем пользоваться входом через эти три канала.

Скорая помощь: Канал 1: тело

Какой логикой мы здесь пользуемся?

Когда мы хотим добиться какого-то результата, то, условно говоря, можем на психоэмоциональном уровне смоделировать нашим телом форму проживания этой ситуации, а затем подтянется и наша психика.

Михаил Чехов говорил: «От формы к действию, или сначала побежал, потом испугался».

Например, чтобы артисту выйти на какую-то эмоцию, ему вначале нужно попробовать совершить действие, которое чаще всего соответствует этой эмоции — тогда она как бы подтянется следом.

Сначала побежал, потом испугался. Соответственно, сначала принял позу уверенности или ввел тело в состояние уверенности — потом почувствовал уверенность.

Первые упражнения связаны с дыханием. Если дыхание сбивчивое, наша задача его восстановить. И тогда тело получит нужный сигнал: если у нас ровное и глубокое дыхание, это говорит о том, что опасности нет, а значит, можно перестать давать дополнительные порции адреналина, подготавливая его к атаке.

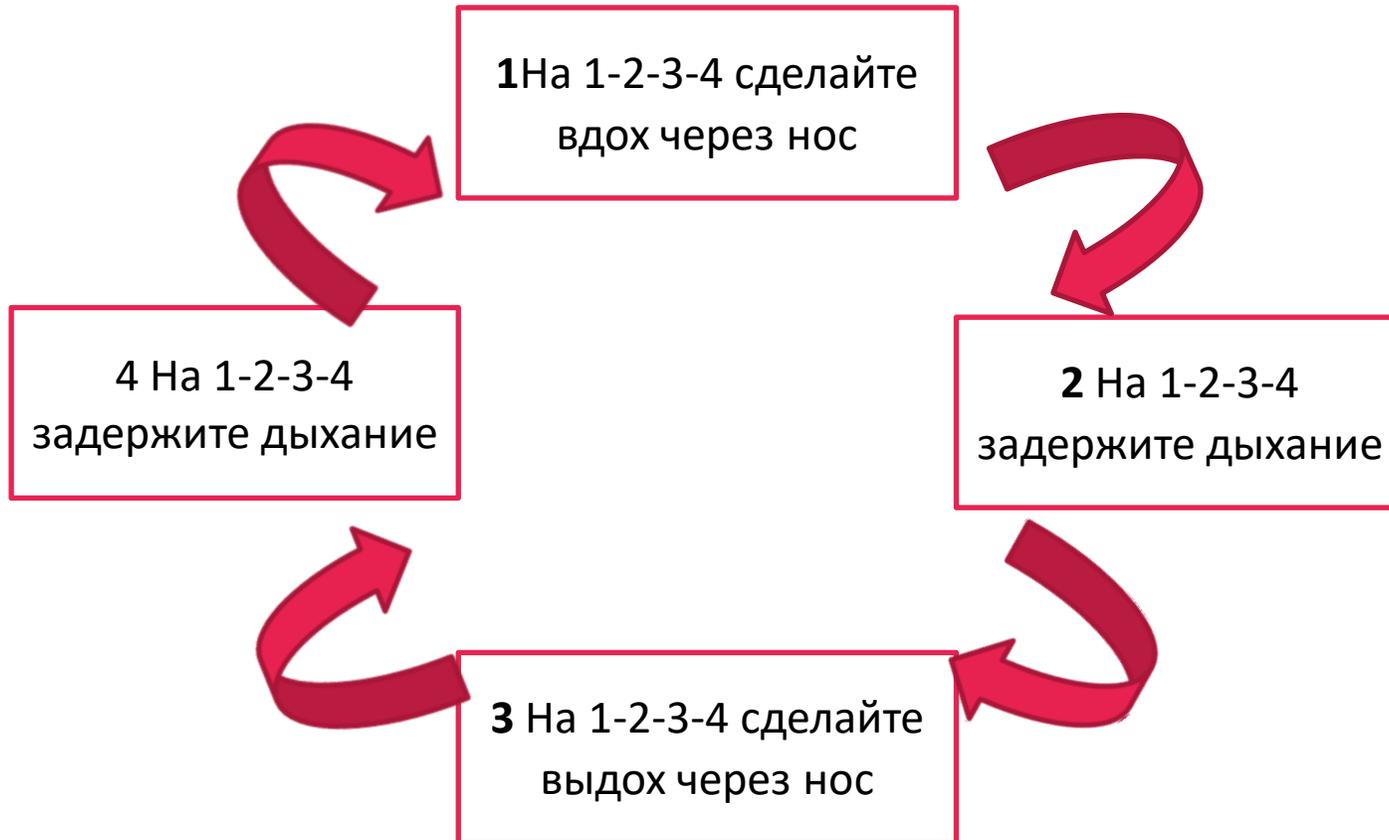
Что можно сделать с дыханием?

Техники саморегуляции Квадрат 4

Дыхательные техники: ДЫХАНИЕ квадрат 4

Давайте дышать!

Сядьте поудобней, и сделайте глубокий выдох через рот.



Техники саморегуляции ДЫХАНИЕ 4–7–8

«Дыхание 4–7–8» — естественное успокоительное средство для нервной системы. Но в отличие от успокоительных лекарств, которые часто теряют силу со временем, это упражнение только набирает силу с повторением и практикой.

Давайте дышать!

- Когда вы уже готовы ко сну, сядьте на постели, и сделайте глубокий выдох через рот.
- Теперь закройте рот и вдохните через нос на четыре счета. Затем задержите дыхание на семь счетов.
- И наконец, выдохните через рот на восемь счетов.
- Дышите обычно 1 мин.
- Повторите этот процесс 4 раза в первые несколько раз, когда будете делать эту практику, а затем постепенно увеличивайте количество повторений до 12.
- Эта форма йогического дыхания очень полезна для общефизического здоровья, а также это — прекрасное средство от бессонницы.



Техники саморегуляции «Заземление»

- **УПРАЖНЕНИЕ «5-4-3-2-1»** или «Заземление»
- **ЦЕЛЬ:** Упражнение знакомит участников с техникой, которая помогает в случаях наплыва сильных эмоций, сильного стресса, тревожности, страха и влечений к возвращению старых моделей поведения.
- **ИНСТРУКЦИЯ:**

Когда мы находимся в эпицентре тревоги, стресса или панической атаки, наши лобные доли упорно отказываются работать. Мы чувствуем, будто просто невозможно сфокусироваться или ясно размышлять, о чем бы то ни было, и иногда наши мысли проносятся так быстро и превращаются в такую кашу, что за ними просто нереально уследить.

Иногда мы ощущаем себя парализованными или как будто замороженными, ощущаем себя не в состоянии сделать даже малейшее движение или вымолвить хоть слово. Такое может случаться с нами в том числе и когда мы испытываем слишком интенсивные эмоции – например, чувство покинутости, обиды, безнадежности, страха или безысходности.

*Познакомьтесь с **техникой заземления «5-4-3-2-1»**, которая помогает в случаях наплыва сильных эмоций, сильного стресса, тревожности и страха. Заземление состоит из двух частей, условно говоря - сенсорной (физической) и когнитивной (умственной и эмоциональной). Задача сконцентрироваться на текущем моменте всеми чувствами - физически, умственно, эмоционально.*

Итак, техника «5-4-3-2-1».

УПРАЖНЕНИЕ «5-4-3-2-1» или «Заземление»

- Вкус – обоняние – слух – осязание – зрение

- Шаг 1. Вкус

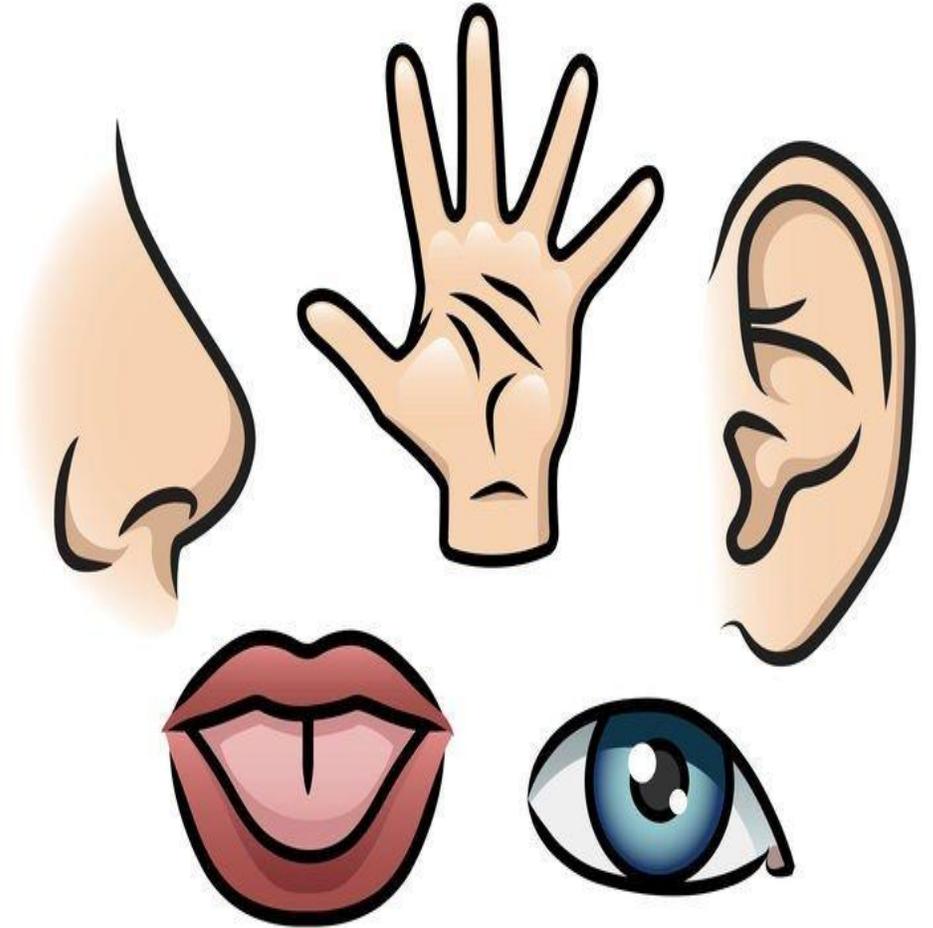
□ Достаньте из сумки или кармана одежды любую «вкусняшку» [конфеты, жвачки, драже] Сосредоточьтесь на том, что вы едите (вкус, консистенция и т.д.)

- Шаг 2. Запах

□ Постарайтесь назвать два любых запаха, которые вы чувствуете. Вам не нужно судить о них как о плохих или хороших, попробуйте просто заметить их [шариковые духи, звездочка, если есть с собой]. Сосредоточьтесь на том запахе, который вы чувствуете (резкий или слабый, приторный, сладкий и т.д.)

- Шаг 3. Слух

□ Сконцентрируйтесь на тех звуках, которые вы слышите в данный момент, если с внешними звуками напряженка, вы в тихом помещении, можно использовать внутренние звуки (работа организма) нам нужно выделить три звука (шум машины, музыка из окна, щебетание птиц, биение собственного сердца, урчание в животе и т.п.)



УПРАЖНЕНИЕ «5-4-3-2-1» или «Заземление»

- **Шаг 4. Прикосновение**

Сконцентрируйтесь на 4 вещах, которые вы физически чувствуете (одежда на теле, ветерок на лице, домашние тапочки и т.п.)

- **Шаг 5. Взгляд**

Оглянитесь и найдите 5 предметов, которые вы видите (переводите взгляд от одного предмета к другому и мысленно озвучивайте про себя их названия и для чего эти предметы)

- **ВЫВОДЫ**

Техника заземления «5-4-3-2-1» прекрасный инструмент для ситуаций сильного стресса и ее можно использовать где бы вы не находились. Она **возвращает сознание и тело обратно в настоящий момент**, и мы можем организовать нашему мозгу пространство, чтобы он успокоился, а мы почувствовали себя немного более сконцентрированными, по крайней мере достаточно для того, чтобы объяснить, что с нами происходит и придумать, как поступить с этим состоянием.

Иметь при себе:

Леденцы, бальзам «звездочка», пробники шариковые духи, масла; игрушка антистресс (карманный вариант); эспандер для руки; набор карточек с аффирмациями; карманный блокнотик с ручкой

Скорая помощь: мысли

Когда мы работаем с мыслями, важно задавать себе определенную последовательность вопросов (для снижения напряжения и чувства неуверенности):

Первый вопрос. Что делает мою позицию шаткой?

Если мы понимаем, что есть что-то конкретное, что сейчас делает нас уязвимыми, нам уже становится легче. Мы гораздо меньше боимся чего-то конкретного, ограниченного в пространстве и во времени, чем чего-то огромного, не понятного и не

структурированного. Если что-то вас пугает, постарайтесь это структурировать, то есть разделить на части и понять, что конкретно вызывает такие эмоции.

Второй вопрос. Что самое страшное случится, если произойдет то, чего я так боюсь?

Например, когда я выступаю публично, я краснею. Хорошо, что самого страшного случится, если это произойдет? Итак, я покраснела при всех...

И представление самого страшного дает нам понять, что это, на самом деле, не так уж и страшно.

Третий вопрос. Если самое страшное случится, что я буду делать?

Итак, я покраснела во время выступления, что я буду делать? Продолжу выступление, не стану убегать, ничего страшного. Так вы договариваетесь с собой, как вы себя спасёте, если произойдёт самое страшное.

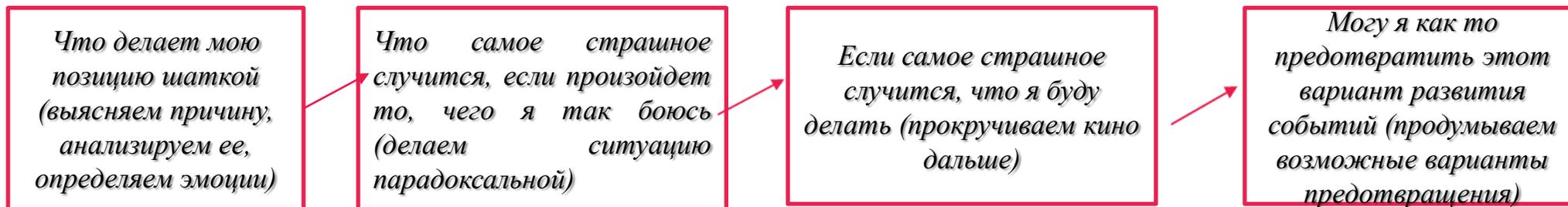
Скорая помощь: мысли

Четвертый вопрос. Что я могу сделать, чтобы предотвратить этот вариант развития событий?

Иногда вы можете что-то сделать, иногда (как в случае с покраснением) не можете. Но, если можно что-то сделать, предпринимайте эти действия.

И, наконец, самый важный принцип — помнить про «что», а не про «как».

Неуверенность часто возникает, когда мы сильно озабочены тем, как мы выглядим. Возможность переключиться на то, что мы делаем, обесценивает любое «как», потому что тогда мы увлечены самим процессом.



Деструктивные паттерны мышления

Деструктивные паттерны мышления возникают неосознанно и становятся частью жизни благодаря воспитанию, окружению и опыту прошлого. Они могут вызывать трудности в межличностных отношениях, личной продуктивности и общем благополучии.

Навык распознавания деструктивных паттернов мышления — это умение выявлять повторяющиеся темы, стили и когнитивные искажения. Осознание этих паттернов — первый шаг к их изменению.

Некоторые деструктивные паттерны, которые нужно распознавать:

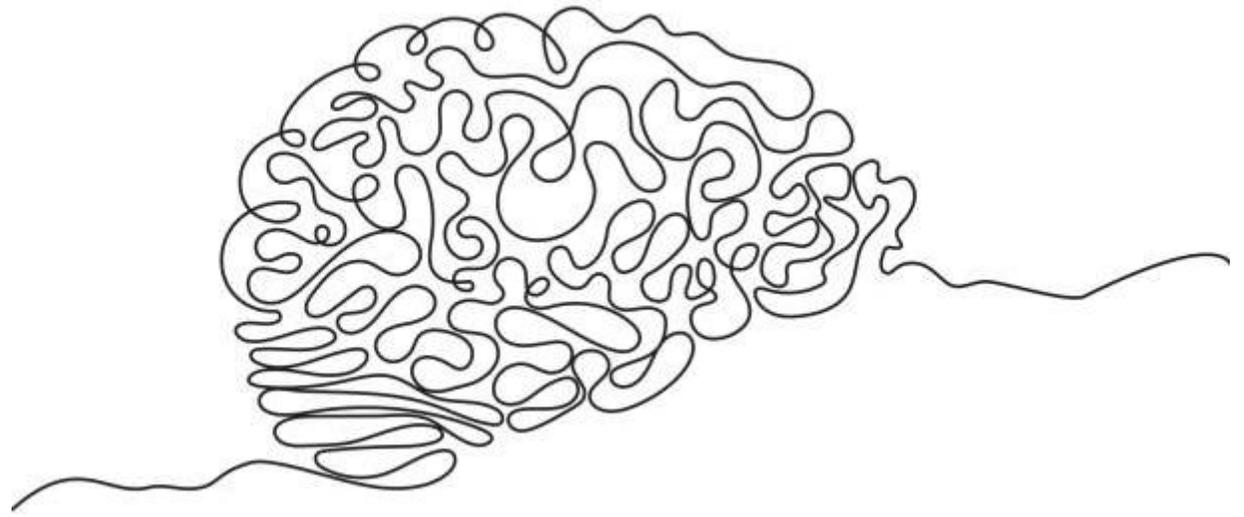
Катастрофическое мышление — мозг автоматически представляет худший возможный исход любой ситуации. Например, «Если я ошибусь на презентации, я потеряю работу и останусь на улице».

Чёрно-белое мышление — не видит полутонов и нюансов, в мире есть только абсолютные категории: «если я не идеален — значит, я полный неудачник».

Самоисполняющиеся пророчества — когда человек постоянно ожидает негативного исхода, его поведение неосознанно способствует его реализации. Например, ожидая отказа, человек ведёт себя неуверенно, что снижает шансы на успех.

Сверхобобщение — человек приходит к общему выводу на основании всего одного инцидента или одной части доказательства. Если что-то плохое случается единожды, он ожидает, что это произойдёт снова.

Как обходить ошибки мышления



Наш мозг ежедневно обрабатывает гигантские объемы информации. Чтобы справиться с этой нагрузкой и не «зависнуть», он выработал эволюционный механизм — **когнитивные эвристики** (*упрощенный метод делать вывод основан на присвоении большей вероятности событиям, которые легко доступны сознанию и/или характеризуются сильными эмоциями*).

Так называются упрощенные ментальные правила, или мыслительные «короткие пути», которые помогают быстро выносить суждения и принимать решения, особенно в условиях нехватки времени или информации. Вместо проведения исчерпывающего логического анализа мозг полагается на эти готовые шаблоны, которые позволяют находить приемлемые решения с минимальными усилиями. В большинстве случаев они работают эффективно, но именно *их автоматизм и создает почву для когнитивных искажений*.

При решении сложных или нестандартных задач эти же самые эвристики могут приводить к систематическим ошибкам — когнитивным искажениям. Мозг идет по пути наименьшего сопротивления, подсовывая нам быстрый, но не всегда верный ответ.

Как обходить ошибки мышления

Общие способы борьбы с ошибками мышления:

- ❑ **Признать их существование.** Первым шагом станет простое осознание, что такие сбои мышления бывают у всех. Когда понимаешь, как они работают, уже легче замечать их в себе (снятие эффекта уникальности)
- ❑ **Разбираться в своих эмоциях.** Часто искажения появляются во время стресса. Имеет смысл записывать свои переживания в такие моменты и отделять факты от эмоциональных реакций (Дневник эмоций)
- ❑ **Не спешить с выводами.** Прежде чем принять важное решение, стоит разложить информацию по полочкам и все взвесить. Чем меньше спешки, тем меньше ошибок.
- ❑ **Тренировать трезвый взгляд на вещи.** Стоит изучить разные точки зрения, проверить факты, поискать логические нестыковки в своих убеждениях.

Техника «Аналитический журнал эмоций»

Каждый день старайтесь записать и проанализировать **не менее 3х событий**, которые вызвали у вас **наибольший отклик** (как негативный, так и позитивный). Проанализируйте, какие автоматические эмоциональные реакции срабатывают у вас в ответ на какие внешние стимулы.

Дата	Эмоция	Сила	Пусковое событие	Как эмоция проявляется в теле	Личные выводы и комментарии
	Злость	7	Отказ жены сопровождать меня на мероприятие к друзьям	Сжатие челюстей, напряжение в руках	Я склонен злиться, если кто-то своим отказом рушит красивую картинку, которую я уже нарисовал в своей голове (не оправдывает <i>моих</i> ожиданий)
	Грусть	3	Воспоминание об ушедшем из жизни друге	Тело сжимается, клонится вниз, брови «домиком», неподвижность-застывание в одной позе	Судя по небольшой силе грусти, я уже лучше справляюсь со смертью близкого друга, и я быстрее вышел из этого состояния, в сравнении

Техника «Аналитический журнал эмоций»

Каждый день старайтесь записать и проанализировать **не менее 3х событий, которые вызвали у вас наибольший отклик** (как негативный, так и позитивный). Проанализируйте, какие автоматические эмоциональные реакции срабатывают у вас в ответ на какие внешние стимулы.

Ситуация	Эмоция	Мысли	Как поступил	Как можно было поступить	Полезный смысл эмоции
На вечернем собрании человек подал на меня негативную информацию, которая по сути, не имела место быть	Стыд и злость	Мир не справедлив ко мне	Сказал, что принял услышанное, но внутри все кипело	Спокойно, с уважением, но твердо донести до человека, что он был неправ, так как искадил ситуацию, представил ее в неправильном свете	Злость показывает, что нужно проработать свое состояние. Стыд удерживает от того, чтобы наругать и в результате только усугубить ситуацию

ТЕХНИКА «Оспаривание негативных мыслей» (работа с карточками)

- Оспаривайте свои негативные мысли. Проживание состояния стресса осложняется тем, что у вас в уме появляется целый спектр связанных с этим состоянием эмоций и мыслей. Эти мысли мешают вам разумно поступать в таких состояниях. Если вы усомнитесь в их справедливости, их власть над вами ослабнет.

Инструкция:

1 шаг – возьмите лист бумаги, разделите его на два столбика, в левом выпишите все те мысли и эмоции, которые вам знакомы как симптомы стресса (негативные мысли)

2 шаг – теперь, когда левый столбик заполнен, в правом напротив каждой негативной мысли необходимо написать позитивную (выравнивающую) мысль

3 шаг – вам понадобятся готовые карточки-заготовки или сделайте карточки самостоятельно, из плотного картона, размер – на ваше усмотрение, но карточки не должны быть слишком большими, желательно, чтобы они свободно могли поместиться в вашем кармане (кол-во карточек по кол-ву негативных мыслей)

4 шаг – на каждой карточке с одной стороны выпишите одну негативную мысль, с другой стороны – соответствующую позитивную (выравнивающую) мысль.

ТЕХНИКА КПТ: оспаривание негативных мыслей

- **Негативная мысль:** «Мне нужно уснуть прямо сейчас, иначе завтра я не смогу ничего сделать».
- **Рациональный ответ:** «Никакой срочности нет. Раньше я неплохо справлялся, даже когда не высыпался. Я буду чувствовать усталость – это неудобно и неприятно, но все же не конец света».

- **Негативная мысль:** «Такая бессонница – это ненормально. Со мной что-то не так».
- **Рациональный ответ:** «К сожалению, бессонница – довольно распространенное явление. Она бывает почти у всех. Она не делает меня плохим человеком».

- **Негативная мысль:** «Я никогда не высыпаюсь».
- **Рациональная мысль:** «Скорее всего, так кажется большинству людей. Да, это неудобно и неприятно. Но не конец света»

ТЕХНИКА КПТ: оспаривание негативных мыслей

• 1

- **Негативная мысль:** «Я не засну, если не выпью стакан/рюмку. Завтра буду весь разбитый, как корыто».
- **Рациональный ответ:** «Да, скорее всего сон мой сегодня ночью будет «так себе». Да и в ближайшее время он не наладится. Но от этого я точно не умру. А от цирроза печени точно умру».

Негативная мысль: «Когда я проснусь, мне нужно обязательно вспомнить все то, о чем я сейчас думаю».

Рациональный ответ: «Если мысль действительно стоящая, я могу встать, записать ее и вернуться в постель, а подробности подождут до завтра».

ТЕХНИКА КПТ: оспаривание негативных мыслей

- **Негативная мысль:** «Завтра все уедут, я останусь один и у меня начнется депрессия».
- **Рациональный ответ:** «Мое настроение зависит не только от того, с кем то я, или один. Время, проведенное в отдалении от семьи, можно провести с большой пользой для себя».

Негативная мысль: «Я не смогу пережить этот день на трезвую голову».

Рациональный ответ: «Я не пробовал, это я себе так сам рассказываю и сам себя в этом убеждаю, и уже почти убедил. Это значит, что я сдаюсь и убегаю в бутылку. Нет, так не пойдет».

Тренинговое упражнение «Калоши счастья»

Цель: развитие позитивного мышления участников тренинга.

Задачи: формирование навыков позитивного восприятия мира, развитие позитивной Я-концепции, развитие навыков эмоциональной саморегуляции.

Материалы и оборудование: «калоши счастья» (игровой элемент, обычные резиновые калоши, желательно большого размера с веселым дизайном), карточки с ситуациями.

Ожидаемый результат: участники игры, надев «калоши счастья», отвечают на предложенную ситуацию в позитивном ключе. Тому, кто затрудняется дать позитивный ответ, остальные участники игры помогают, предлагая свои варианты. Участники получают эмоциональную разрядку и позитивный настрой.



Тренинговое упражнение «Калоши счастья»

Ход упражнения: Настройка аудитории на восприятие информации, привлечение внимания (*применить любое упражнение для разминки*)

Ведущий: - Уважаемые участники, я прошу внимания. А Вы знаете, кто такие оптимисты? (*Ответы участников*). Оптимистам гораздо интереснее, веселее и проще жить. Они умеют справляться с неудачами. Это серьезный и полезный навык, который оберегает организм от опаснейшего врага и источника всех болезней – стресса. Они делают жизнь ярче, светлее, легче. Их энергия бьет через край, а веселье притягивает. Оптимисты, про которых принято говорить, что их «стакан наполовину полон», отличаются прекрасным чувством юмора. Они всегда веселы и увлекают за собой всех остальных. Они легче относятся к временным проблемам и глобальным сложностям, находя позитивные моменты во всех ситуациях.

Инструкция Я хочу предложить вам поиграть в игру, которая называется «Калоши счастья». У писателя-сказочника Ганса Христиана Андерсена есть сказка с одноименным названием. В этой сказке фее подарили на день рождения калоши счастья, которые она решила отдать людям, чтобы те стали счастливее. Человек, который надевал эти калоши, становился самым счастливым человеком. Калоши исполняли все его желания, он мог перенестись в любое время или эпоху. Итак, я предлагаю вам обуть эти калоши и стать счастливым человеком. Я также буду зачитывать вам различные ситуации, а ваша задача — надев эти калоши, найти в ситуации, предложенной вам, позитивные стороны. Другими словами, посмотрите на ситуацию глазами счастливого человека-оптимиста.

Карточки с описанием ситуаций (ведущий может зачитывать сам, либо предлагать добровольцу самому зачитывать ситуации).

Тренинговое упражнение «Калоши счастья»

Рефлексия

1. Трудно ли было найти положительные стороны в ситуациях?
2. Что вы поняли для себя?
3. Было ли для вас что-то новое?
4. Как вы себя сейчас чувствуете?
5. Какие у вас сейчас ощущения?

Примеры ситуаций (для детей/подростков/взрослых)

1. На работе задерживают зарплату (Можно сэкономить на чем-то. Повод сесть на диету)
2. По дороге на работу вы сломали каблук (Хороший повод купить новую обувь. Пройдусь босиком. Ситуация вызовет сочувствие коллег)
3. Приехав на дачу обнаружил, что забыл дома ключи (Давно собирался сходить в гости к соседу. Вернусь домой, будет время дочитать книгу и лечь пораньше спать)
4. За время отпуска набрала 3 кг (Удачный повод сменить гардероб. Скоро начнутся холода, буду меньше мерзнуть)
5. Не готов дома ужин (Разгрузочный день для семьи. Есть желание приготовить что-то новое и быстрое)
6. Узнала об измене мужа (наконец то высплюсь, никто не будет храпеть)
7. Угнали машину (теперь появился официальный повод отказываться от поездок на дачу)
8. Вы опаздываете на работу, спешите к остановке – и начинается проливной дождь, а зонта, как выясняется, **НЕТ** (сегодня буду с прической «морская волна», а одежда быстро подсохнет)

Правила составления аффирмаций

1. Составляйте аффирмации так, чтоб они *вызывали у Вас положительные эмоции*. Они должны Вас **мотивировать к изменениям, «цеплять» на эмоциональном уровне**.
2. Вы *должны верить в то, что произносите*. Проверьте себя: Вы полностью верите в то, что говорите? Если нет – формулировку нужно корректировать до тех пор, пока не будет полной уверенности в справедливости того, что Вы говорите.
3. Желательно использовать в аффирмациях *такие местоимения как «Меня», «Мне», «Я»*. Пример: «Меня любят окружающие люди, и я отвечаю им тем же».
4. Сформулируйте это *как факт в настоящем времени*. Не используйте будущее, такие аффирмации работают плохо («Я буду уверена в себе» - неизвестно, когда это произойдет). Вместо этого, говорите «Я уверена в себе».
5. Если возникает сопротивление, *измените формулировку на постепенное улучшение*. Иногда в формулу «Я уверена в себе» бывает трудно поверить. В таком случае можно использовать аффирмацию «Моя уверенность растет с каждым днем» или «Я чувствую, что становлюсь все увереннее и увереннее».

Правила составления аффирмаций

6. Составляйте *короткие аффирмации, чтоб их можно было часто повторять*. Достаточно 2-10 слов. Короткие формулы быстрее обретут силу в бессознательном. В дальнейшем, когда Вы освоите позитивное мышление, Вы сможете применять длинные установки или целые настройки.
7. *Используйте только позитивные утверждения*. Запрещено использовать в формулировках отрицательные частицы - «не». Вместо «Я не боюсь высоты» можно говорить: «Я спокойно переношу высоту» или «Я уже чувствую, как справляюсь со страхом высоты».
8. *Аффирмации должны быть конкретными*. Не нужно использовать те слова, которые Вы сами понимаете не до конца, или которые требуют много времени на их понимание. Также стоит избегать абстракций, например: «Мне станет проще жить» - в чем именно? Что значит «проще»? В формулировке должна быть конкретика.
9. *Неформальность*. Аффирмация должна быть неофициальной, содержать в себе сленг или эмоциональные выражения, понятные лично Вам. Например, сравните эмоциональное восприятие фраз: «Я могу это сделать» и «Блин, я реально могу это сделать!».
10. *Аффирмация должна быть Вашей*. Нежелательно использовать готовые формулировки из интернета или сборников. Если Вы все же их используете, то все равно добавьте в готовую аффирмацию какие-то слова или выражения от себя, измените ее «под себя».

ТЕХНИКА : Метод 5 пальцев

- **Шаг 1. Подготовка к технике**
- *Выявление триггеров* (мыслей, действий, ощущений, запускающих нежелательное поведение).
- *Стоп-директива или действие.*
- *5 аффирмаций* (на каждый палец руки). *пример:*
 1. Я знаю, что у меня бывает такое состояние.
 2. Это называется раздражение, стресс....
 3. Это всегда заканчивается.
 4. Я знаю, как себе помочь.
 5. Я расслабляюсь и успокаиваюсь, засыпаю....
- *Длительность нежелательного состояния.*
- **Шаг 2. Выполнение техники.**



Скорая помощь: ЭМОЦИИ

Что нам могут дать эмоции в ситуациях, когда мы чувствуем свою неуверенность? Упрощенная техника модификации образа поможет вам справиться с классическими повторяющимися ситуациями неуверенности, которые могут у вас возникать.

Техника модификации образа

Вашу неуверенность важно представить в виде образа.

Первый вопрос: на что похожа моя неуверенность? Например, на облако тумана, в котором я тону.

Второй вопрос: насколько сильно влияет на меня эта неуверенность по шкале от -10 до +10? Оцените образ, насколько он вам комфортен или не комфортен. *Например, на -6.*

Третий вопрос: что вы хотите, чтобы было с этим образом? *Например, я хочу, чтобы туман стал дождиком и пролился на землю.*

Как выглядит новый образ? *Как дождик и лужи.*

Насколько я оцениваю новый образ от -10 до +10? *Уже на +2.*

Если оценка не $\approx +10$, повторяем эти действия.

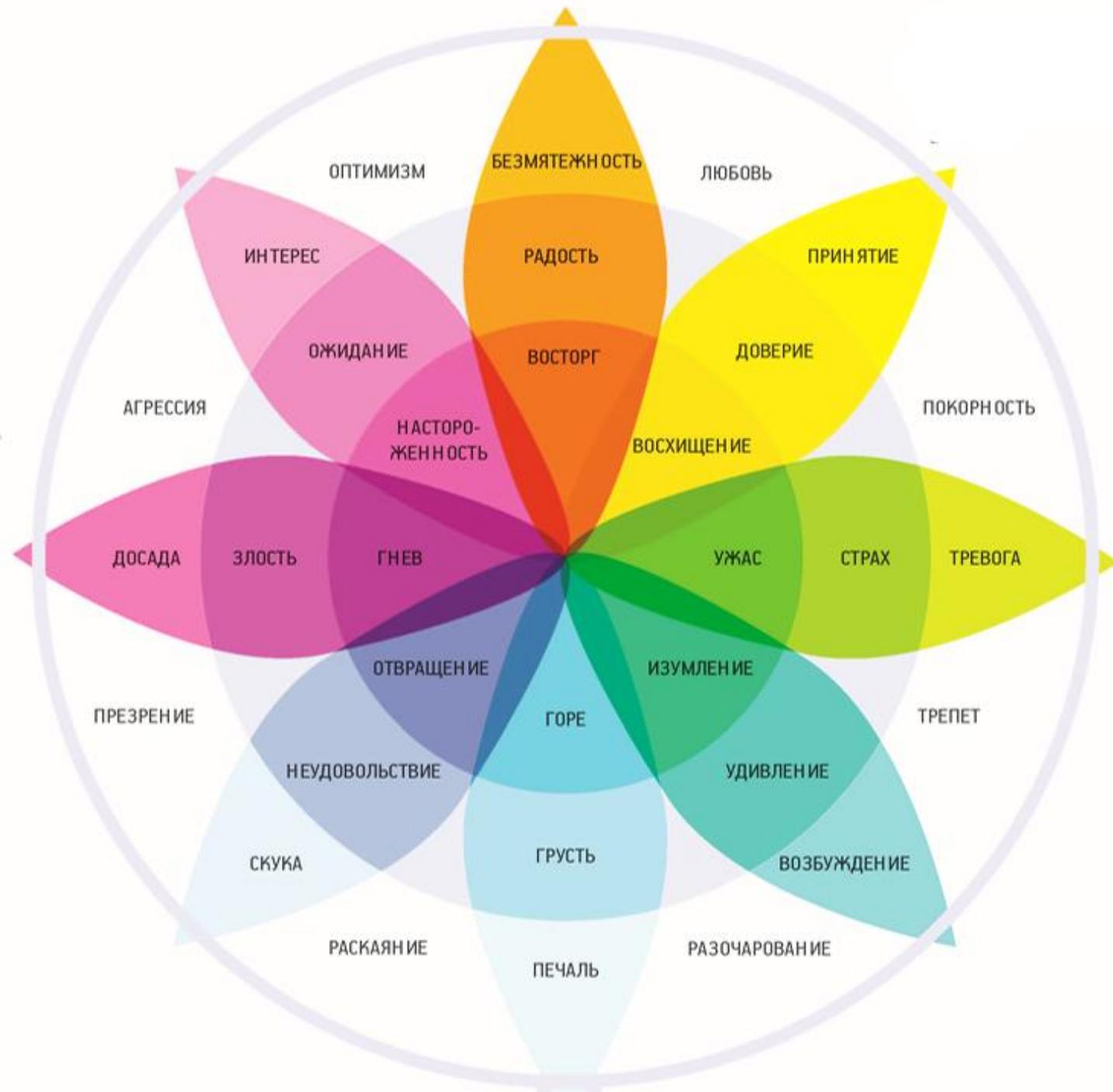
«Разговор с эмоциями»

Задайте себе вопрос: «**Что я сейчас чувствую?**»

ОПРЕДЕЛИТЕ:

- На каком лепестке есть подходящая/похожая эмоция?
- Насколько она интенсивна?
- Чем она вызвана, почему вы сейчас её испытываете?
- Какое влияние эта эмоция сейчас оказывает на вас? Может быть, она мешает вам или наоборот, наполняет силами, дает ресурс?

Рекомендуется обращаться к колесу эмоций несколько раз в день для того, чтобы **наладить контакт со своими эмоциями**.



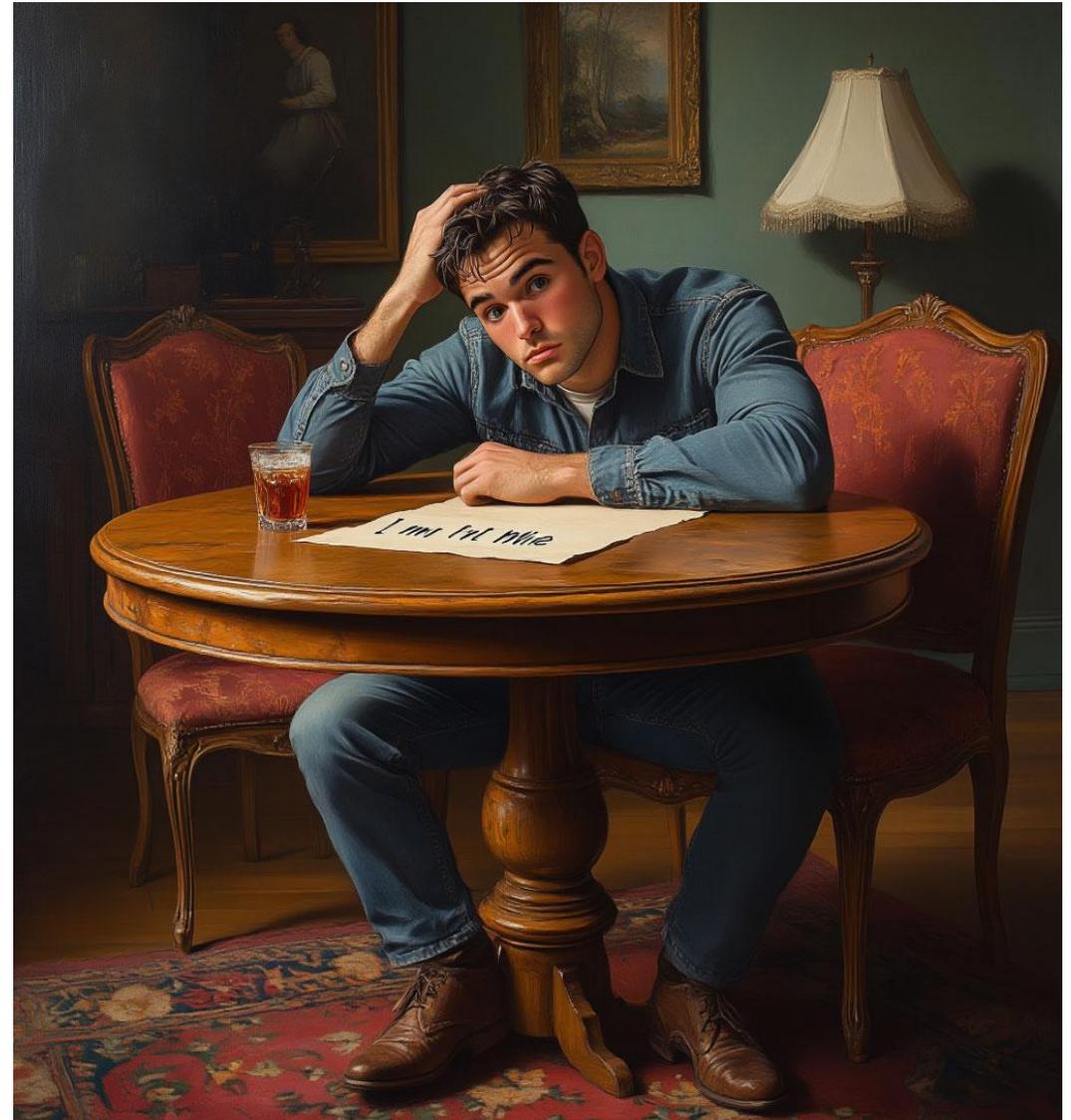
Метод проекции эмоций

Инструкция. Осмотритесь и выберите какой-то предмет, который привлек ваше внимание

Ответьте на вопросы от лица предмета:

1. Кто ты?
2. Что ты видишь вокруг себя?
3. Что ты сейчас делаешь?
4. О чем ты думаешь?
5. Что ты чувствуешь?
6. Чего тебе хочется?

Проведите аналогию: чем ваше состояние схоже с состоянием этого предмета.



Самоанализ по работе с обидами

Перерешение, новый взгляд:

- Замените вопрос «почему» на вопрос «для чего»?
- Чему учит меня данная ситуация?
- Говорят: «нет худа без добра». В чем добро этого худа?
- Что хорошего есть в данной ситуации?
- Как эта ситуация делает меня сильнее или идет мне на пользу?

Коучинг и планирование:

- Чего я хочу достичь? Почему это важно?
- Где я сейчас?
- Что для этого нужно? Что уже есть у меня?
- Что еще мне нужно? У кого это есть?
- Что мне может помешать? Как я это преодолею?

Взгляд с метапозиции (вселенной, времени, природы):

- Как эта ситуация выглядит с точки зрения вселенной?
- Для чего в мире?
- Будет ли это важно через год? Через 5 или 20 лет?

Осознанность и осознанный подход:

- Как именно это происходит?
- Как это начинается? Как продолжается? Как завершается? К чему приводит в результате?
- Как чувствует себя ваше тело? Какие мысли (эмоции) вами управляют?

Само-сострадание и сострадание:

- Как я могу себя поддержать?
- У кого я могу получить заботу?

Дополнительные техники/приемы

Прием «81 вопрос» (для развития ЭИ) <https://disk.yandex.ru/i/ZWLR-yggFR0ztA>

Управление эмоциями и эмоциональные ловушки <https://disk.yandex.ru/i/MPekfe1ZWYKxfg>

Скрытые эмоции <https://disk.yandex.ru/i/cznAn2LoEn48Ew>

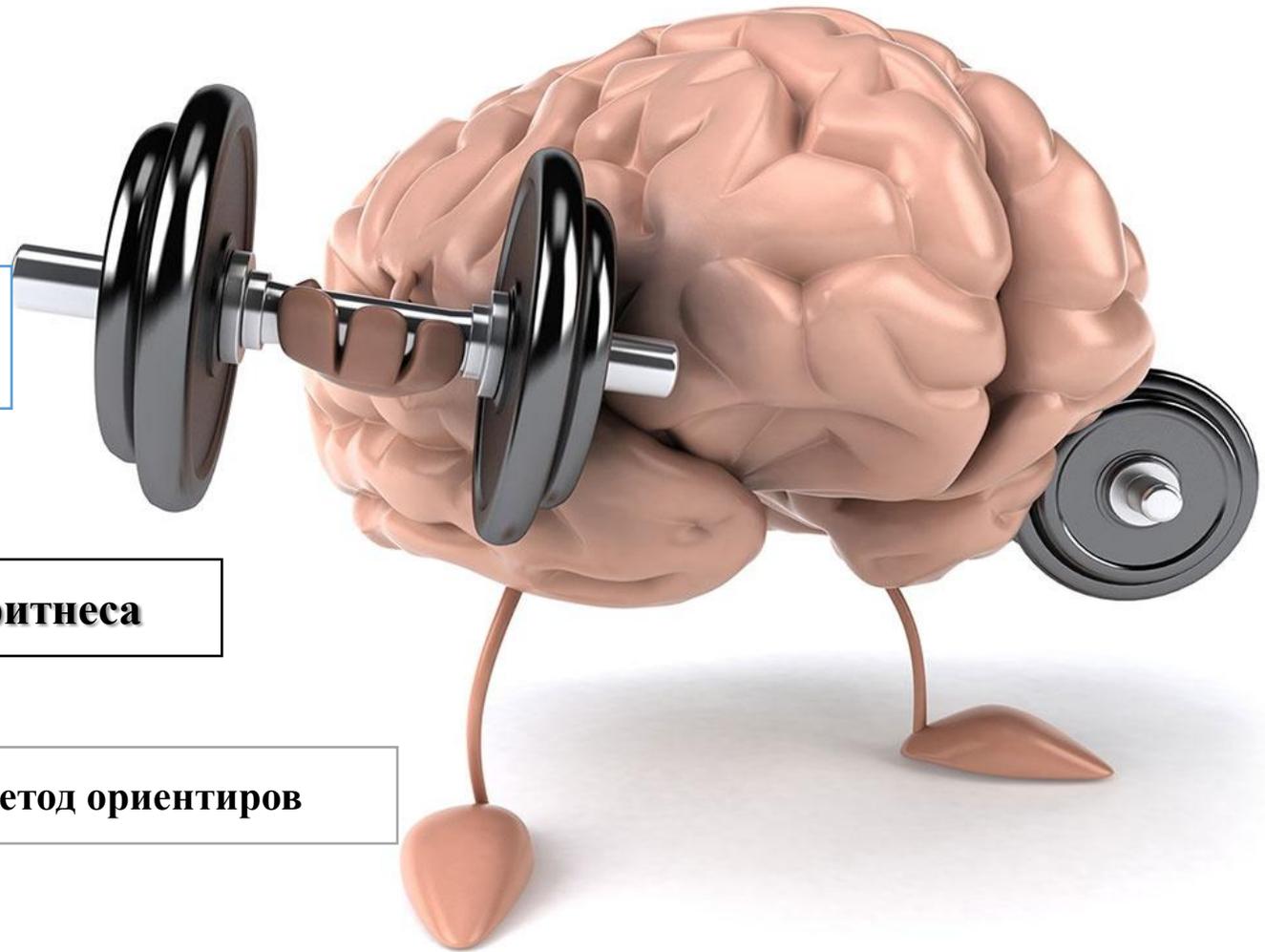
Нейрофитнес — фитнес для мозга и психики

1

Методика развития гибкости интеллекта (Макс Лисс, «Фитнес для ума»)

Польза брейн-фитнеса

Память — это ассоциативные связи Метод ориентиров



Нейрофитнес — фитнес для мозга и психики. Нейробика для детей и взрослых

Отличием данной методики от других можно назвать то, что в ней работают все пять чувств человека. Причём функционируют они непривычным для них образом. Это помогает мозгу создавать ассоциативные связи между разными видами информации. Основным принципом нейробики — каждый день привычную рутину разбавлять новыми впечатлениями, действующими хотя бы один из органов чувств. Также смысл зарядки для ума заключается **в выполнении необычным способом обычных действий**. Нейробические упражнения очень просты, заниматься ими может любой человек в любом возрасте, в любое время и в любом месте. Для выполнения упражнений не нужна какая-либо специальная подготовка. Что же даёт нейробика человеку? И зачем она нужна современным ученикам?

Нейробика обостряет память и стимулирует работу мозга, когда нужно многое удержать в голове или выучить наизусть. Она помогает сосредоточиться на уроках и лучше усваивать новый материал. С помощью нейробики ребёнок модифицирует своё поведение, вводя в мозг новую, неожиданную информацию и мобилизуя все органы чувств для активной деятельности на протяжении всего дня. Для эффективной работы мозга очень важны ассоциации. Упражнения нейробики рассчитаны на то, чтобы создавать в мозгу новые ассоциации. Они заставляют человека видеть мир по-новому.

Для активизации мыслительной деятельности можно выполнять различные нейробические упражнения, которые в первую очередь характерны выполнением рутинных и привычных дел необычным и непривычным способом.

Нейрофитнес — фитнес для мозга и психики. Нейробика для детей и взрослых

1 Меняйте привычные маршруты дороги, по которым привыкли ходить каждый день, даже если они займут больше времени. Привычная дорога притупляет восприятие реальности. Ищите новые маршруты. Знаете ли вы, сколько шагов проходите по пути от дома до остановки автобуса? Помните, какой рекламный щит висит возле супермаркета, в который вы заходите вечером за продуктами? А вы никогда не замечали, что по утрам в одно и то же время вам постоянно встречаются одни и те же люди? Так развивайте свою пространственную память!

2 Левое-правое. Если вы правша, то всё, что вы обычно делаете правой рукой (причёсываетесь, чистите зубы, держите ложку во время еды и т. д.), попытайтесь делать левой. Если левша — правой. Каждый день по несколько строчек пишите левой рукой (если вы правша), а левши — правой. Данное упражнение отлично стимулирует проводящие пути и укрепляет связи между обоими полушариями мозга, что положительно сказывается на развитии интеллекта.

3. Научитесь печатать тексты по «слепому» десятипальцевому методу печати. Знание клавиатуры на ощупь даст вашему мозгу возможность работать по-другому. Вы интегрируете визуальные, пространственные и тактильные ощущения без принудительного завязывания глаз, нейропсихологии и психотерапии.

4. Если вы водите машину, надеть во время езды на руки перчатки. Это притупляет чувство осязания и даёт возможность другим органам чувств активно включиться в работу.

5. Попробуйте смотреть телевизор с выключенным звуком. При этом старайтесь понять, что происходит, воспроизвести диалог (монолог).

6. Одним из лучших вариантов можно считать освоение системы письма и чтения для слепых (шрифт Брайля).

Нейрофитнес — фитнес для мозга и психики. Нейробика для детей и взрослых

7. Хотя бы раз в неделю **перекладывайте на новые места вещи или принадлежности** на своём рабочем столе. Изменение расположения знакомых предметов, доступ к которым ранее не требовал участия мозга, активирует нейронные сети, отвечающие за ориентацию в пространстве, требует от осязательных и зрительных зон мозга дополнительной работы, чтобы откорректировать наше представление о рабочем пространстве с учётом внесённых изменений.
8. Изменение окружения не стоит ограничивать лишь предметами, **можно поменять порядок выполнения обязательных задач**. Например, попробуйте не проверять почту сразу после включения компьютера (если вы привыкли это делать), а сделать это только после выполнения другого намеченного на сегодня дела.
9. Один из вариантов — **изучение языка жестов**. Общение с помощью жестов потребует от ваших рук и участков головного мозга, отвечающих за их управление, сделать совершенно новое, ранее для них неизвестное — передать мысли другому человеку

Дорожный набор для поддержания психологической стабильности



**Благодарим
за участие!**

Список литературы

- Китаев-Смык Л.А. Организм и стресс: стресс жизни и стресс смерти. – М.: Смысл, 2019 – 464 с.
- Андреева, И. Н. Эмоциональный интеллект как феномен современной психологии
- / И. Н. Андреева. – Новополюцк : ПГУ, 2011 – 388 с. <https://disk.yandex.ru/i/PzfHzXpnZTgfRg>
- Линн, Адель Сила эмоционального интеллекта. Как его развить для работы и жизни / Адель Линн ; пер. с англ. Э. Каировой, Е. Кротовой. — М. : Манн, Иванов и Фербер, 2019 — 313 с. <https://disk.yandex.ru/i/hki-G4IqEHHfzA>
- Г. Старшенбаум Большая книга психологических кризисов <https://disk.yandex.ru/d/nNbJTrJXQCn0rg>
- Развитие эмоционального интеллекта: Подсказки, советы, техники / Д. Хэссон — «Альпина Диджитал», 2017 https://disk.yandex.ru/i/JjyyerBDjwJ__g
- Эмоции Рабочая тетрадь по арт-терапии <https://disk.yandex.ru/i/tITf4X96G1USqg>
- О'Коннор П. Внутренняя опора. Книга-тренинг / П. О'Коннор — «Автор», 2025 <https://disk.yandex.ru/d/OuLdM9mmY0LZDg>
- НЕЙРОТРЕНИРОВКА уникальный инструмент интеллектуального развития <https://disk.yandex.ru/i/Vrjchcwsj9Bmtg>