

Четыре упражнения, которые помогут научить подростков самоконтролю

Предлагаем тренинговые упражнения, с помощью которых вы сможете научить подростков контролировать свои эмоции и поведение. Навыки самоконтроля помогут школьникам легче переносить подростковый кризис.

Упражнения по развитию самоконтроля научат подростков регулировать свое состояние в различных ситуациях. Обучайте детей контролировать внешние поведенческие проявления и регулировать внутреннее психологическое состояние. В статье – описание четырех упражнений: «Противоположные движения», «Фокусировка», «Дыхание», «Спокойные и агрессивные ответы».



Упражнение «Противоположные движения»

Инструкция. Участники разбиваются на пары. Один из партнеров спонтанно двигается под музыку. Задача другого – выполнять, с его точки зрения, противоположные движения. Через две минуты участники меняются ролями. Сопровождайте упражнения негромкой танцевальной музыкой.

Психологический смысл упражнения. Участники учатся произвольно регулировать свои движения, подавляя желание «зеркально отразить» действия партнера, повторить их буквально. Кроме того, упражнение повышает взаимопонимание партнеров, способствует сплочению команды.

Вопросы для рефлексии. Кому кем больше понравилось быть – демонстрирующим движения или выполняющим противоположные? Когда в реальных жизненных ситуациях важно уметь не делать того, что тебе показывают, а поступать точно наоборот?



Упражнение «Фокусировка»

Инструкция. Участники удобно располагаются в креслах или на ковриках на полу. Закрывают глаза. Включите расслабляющую музыку. По вашей команде подростки сосредоточивают внимание на своем теле. Их задача – сконцентрироваться на той части тела, о которой вы говорите. Интервал удержания внимания на каждой части тела от 15 до 30 секунд.

Ваши слова. Займите удобное положение и закройте глаза. Почувствуйте ваше тело, которое лежит на полу. Почувствуйте пол. Ощутите воздух, который проникает в вас. Направьте ваше внимание на кисти рук, на ладони. Почувствуйте запястья, локти, предплечья. Переведите внутренний взгляд на колени, щиколотки, ступни. Ощутите живот, солнечное сплетение, область грудной клетки. Переведите ваше внимание на спину. Сосредоточьтесь на копчике, пояснице. Плавно и медленно передвигайте внимание вверх, от копчика по всему позвоночнику до головы. Почувствуйте затылок, макушку, височные области, лоб. Переведите фокус на свое лицо. Глаза, щеки, нос, подбородок, губы.

Психологический смысл упражнения. Дети учатся контролировать свое внимание. Фокусирование внимания на различных частях тела – базовый навык при овладении саморегуляцией.

Вопросы для рефлексии. Справились ли вы с заданием? Удавалось ли направлять свое внимание на нужную часть тела и удерживать его? Благодаря чему получалось удерживать внимание долго? С какими трудностями вы встречались, выполняя упражнение? Что мешало управлять своим вниманием?



Упражнение «Дыхание»

Инструкция. Участники садятся на стулья, которые расставлены по кругу и закрывают глаза. По вашей команде подростки должны направить внимание на свое дыхание.

Ваши слова. Займите удобное положение на стуле и закройте глаза. Ощутите бедрами поверхность стула, лопатками спинку стула, ступнями ног – поверхность пола. Теперь переведите ваше внимание на свое дыхание. Постарайтесь не вмешиваться в естественный ритм дыхания – не управляйте им. Просто наблюдайте, как вы дышите, до тех пор, пока я не попрошу вас остановиться. Потихоньку заканчивайте упражнение и открывайте глаза.

Психологический смысл упражнения. Дыхание является очень чутким индикатором напряжения. Сконцентрировать внимание на чем-то и не вмешиваться невозможно, если сохранять жесткий стиль сосредоточения. Любые колебания психических состояний отражаются на дыхании. Тренировочное упражнение «Дыхание» помогает формировать у подростков навык фокусирования внимания не на цели, а на внутреннем процессе.

Вопросы для рефлексии. Получилось ли кому справиться с заданием? Удавалось ли не вмешиваться в ход естественного дыхания? Что помогало этому, а что мешало?



Упражнение «Спокойные и агрессивные ответы»

Инструкция. Запишите на листочках бумаги различные ситуации, в которые могут попасть школьники. Предложите подросткам выгигивать по очереди бумажку с ситуацией и зачитывать вслух описание. После этого каждому нужно отреагировать тремя способами: спокойно, уверенно и агрессивно.

Примеры ситуаций

1. Друг разговаривает с вами, а вы хотите уйти
 2. Одноклассник отвлекает вас от важного дела, задает вопросы которые мешают сосредоточиться.
 3. Вам не дают пройти в автобусе к выходу.
 4. Сверстники, чтобы подчинить вас бесполезным желаниям, манипулируют вами, говоря: «да ты просто трус и ребенок».
 5. Учитель делает вам публичное замечание.
-

Ваши слова. Перед вами чаша с бумажками, на которых описаны различные жизненные ситуации. Ваша задача, вытянуть бумажку, зачитать ситуацию вслух и отреагировать тремя способами, которые знаете из жизни: подчинение из страха, агрессия, уверенный спокойный ответ.

Психологический смысл упражнения. Участники пропускают через себя опыт реагирования и тренируют новые навыки, которые помогут им сохранять уважение к себе и взаимоотношения с окружающими. Ситуации и различные способы ответа помогают осознать себя в различных проявлениях, расширить свой выбор, и осознанно управлять поведением.

Вопросы для рефлексии. Как вы себя чувствовали, когда реагировали на ситуацию спокойно? А как, когда уверенно или агрессивно? Как вы воспринимались в каждой роли ответа? Какие ответы сохраняли отношения и безопасность в жизни? Какие ответы могут привести к конфликтам и опасным ситуациям?