



Ксения Годунова

Точки роста:
упражнения для психолога
(и не только)

Ксения Годунова

Точки роста: упражнения для психолога (и не только)

<https://litres.ru/74578367>

SelfPub; 2026

Аннотация

Здесь вы найдете упражнения на тему эмоций, самооценки, детско-родительских отношений, упражнения с использованием МАК-карт, упражнения для групповой работы, рефлексии, а также на тему денег.

В сборнике 50 упражнений.

Их можно использовать как в психологической практике, так и в работе с собой; как в работе с группой, так и индивидуально.

Для широкого круга читателей.

Содержание

Глава	4
Конец ознакомительного фрагмента.	11

Точки роста: упражнения для психолога (и не только)

Глава

У меня есть блокнот. Даже не знаю, сколько ему уже лет. Туда я «собираю» полезные упражнения, практики для работы и для своего развития.

Записываю от руки. Так мне нравится больше.

Что – то понравилось в книге, на конференции, вебинаре, что – то из чего - то трансформировалось и подумалось – о, это интересное. Записываем.

Решила поделиться некоторыми упражнениями из своего блокнота на различные темы.

Их можно использовать психологу для своей работы, можно использовать самостоятельно для работы над собой.

Некоторые упражнения можно попробовать со своими друзьями или близкими в качестве игры на взаимодействие, доверие и получение поддерживающей обратной связи.

Тема 1. Позитивный взгляд

Плюс пять

В жизни есть не только хорошие события и радостные эмоции. Это может расстраивать и отнимать силы.

Попробуйте искать плюсы, выгоды, уроки даже в непри-

ятных ситуациях.

Вспоминайте какие-то свои подобные события и найдите в этом 5 «плюсов»; найдите, чем эта ситуация может быть полезной.

«Переворачиваем» страхи

Я боюсь, потому что... Возьмите свой страх и продолжите фразу.

Боюсь, потому что обо мне подумают «что – то не то»? Потому что у меня не получится? Потому что это не для меня?

Какие вопросы возникают в голове, чьи «голоса» вы слышите? Что происходит внутри вас?

Теперь попробуем иначе.

Если бы у меня все получалось, я бы... Продолжите фразу.

Что худшее может случиться? Уволят? Бросят? Будут смеяться?

Как этого избежать? Как можно исправить?

Если что – то получится частично, какие у этого плюсы?

Какой будет моя жизнь через полгода, год, 5 лет, если я чего – то не сделаю, чего – то не случится?

Рассуждайте. Решайте. Решайтесь.

День моей мечты

День моей мечты выглядит так... Повизуализируйте, опишите все в подробностях и мельчайших деталях.

Мы редко об этом задумываемся, но все же к этому стре-

мимся.

Где мы? С кем мы? Что мы делаем? Куда ходим? Что выбираем? Что едим на завтрак и как выглядит салфетка для утренней тарелки?

Что можно сделать уже сейчас, чтобы еще немного приблизиться ко дню своей мечты? Что – то простое и доступное.

Купить лампу, как давно хотелось; попробовать смузи в обеденный перерыв; поискать новые варианты жилья и др.

Что из описанного дня мечты, оказывается, у нас уже есть? Может быть любимая работа? Удобный график встреч? Хобби три раза в неделю? Красивый дом?

Что у меня уже есть

Некоторое продолжение предыдущего упражнения.

Часто мы фокусируемся на том, чего у нас нет или на том, что нам не нравится. Нет квартиры, не нравится напарник, не устраивает цена на услуги парикмахера.

А мы возьмем и сделаем иначе: запишите (это важно! иногда будем перечитывать и радоваться) все то, что у вас уже есть, а не то, чего у вас (еще) нет.

Например, некоторые мои пункты:

- у меня есть, где жить
- у меня есть мама, бабушка, сестра и племянники
- у меня есть я
- у меня есть красивые глаза
- у меня есть отзывы о моих занятиях

- у меня есть классные воспоминания
- у меня есть разный профессиональный опыт
- у меня есть украшения для разного настроения
- у меня есть желания

Зато

Продолжим тему фокусирования на положительном.

Возьмите любое свое утверждение, мнение о себе или других и сделайте так: да, я худая (например), зато я могу носить больше вариантов одежды.

Да, у меня плохое зрение, зато я могу носить контактные линзы и очки, тем самым чередуя различные образы; или иногда «отключаться» от мира.

Да, я не успел/а к 30 построить свой собственный бизнес, зато у меня хорошая работа и мне она нравится; или у меня есть любимая семья и мне это гораздо важнее.

Ищите свои плюсы.

Тема 2. Эмоции

Азбука эмоций

Сколько эмоций вы знаете? Сколько можете назвать?

У некоторых людей бывают сложности с идентификацией и названием своих эмоций. Вроде что – то чувствуем, а как назвать – возникает проблема.

Также бывает маленький эмоциональный словарный запас. Об этом первое упражнение.

Возьмите алфавит. И на каждую букву запишите название эмоции, чувства, состояния.

Например, а – активность, апатия; б – бодрость, близость; в – взбалмошность, восторг и т.д.

Начните с одного названия. Потом можно усложнять.

Также, в качестве рекомендации стоит упомянуть колесо эмоций Р. Плутчика, в котором указано многообразие оттенков различных эмоций и состояний.

Чем больше эмоций мы чувствуем и можем их определить – тем ярче наша жизнь.

Изобрази эмоцию

Упражнение для групповой работы. Основано на игре в «глухой» телефон.

Попросите первого участника группы изобразить какую – либо эмоцию, тем самым «передав» ее следующему участнику, второй участник передает понятую эмоцию третьему и т.д.

После того, как все участники «получат» передаваемую эмоцию, по очереди уточните какую эмоцию - информацию получил каждый. Обсудите полученные результаты.

Изобрази эмоцию, 2.0

Упражнение также для групповой работы или компании.

Каждый участник записывает по одному или несколько названий эмоций и складывает их в мешок, шапку и т.д.

Участники по очереди вытягивают для себя название эмоций и изображают их без слов. Другие участники отгадывают.

После – обсудите в группе полученные результаты.

Мне нравится в тебе...

Каждый участник заканчивает предложение «Мне нравится в тебе...». Можно использовать это упражнение только для соседа или для каждого участника в группе.

Участник, которому адресовано предложение дает обратную связь – какие чувства это вызвало.

После выполнения упражнения можно обсудить следующие вопросы: было ли что – то, что вас удивило? Чьи – то неожиданные мнения? Какие эмоции вы испытываете сейчас? Было ли сложно составить предложение для кого-то? Для кого было проще и сложнее всего? и др.

Я думаю, нас с тобой объединяет...

Каждый участник заканчивает предложение «Я думаю, нас с тобой объединяет...».

Можно также использовать это упражнение только для соседа или для каждого участника в группе.

Второй участник отвечает – согласен/на или я подумаю и упражнение продолжается дальше по кругу.

Также, для упражнения можно использовать мяч – первый участник может бросить мяч тому, для кого хочет продолжить предложение «Я думаю, нас с тобой объединяет...» и т.д.

После выполнения упражнения обсудите в группе полученные результаты – эмоции, впечатления, сложности.

Интонация и эмоция

Выберите любое выражение, фразу, предложение. Выбе-

рите эмоцию, которую хотите передать.

Произнесите свою фразу с этой эмоцией – интонацией, чтобы другие смогли точно определить, какую эмоцию вы выбрали.

Конец ознакомительного фрагмента.

Текст предоставлен ООО «Литрес».

Прочитайте эту книгу целиком, [купив полную легальную версию](#) на Литрес.

Безопасно оплатить книгу можно банковской картой Visa, MasterCard, Maestro, со счета мобильного телефона, с платежного терминала, в салоне МТС или Связной, через PayPal, WebMoney, Яндекс.Деньги, QIWI Кошелек, бонусными картами или другим удобным Вам способом.