

ГБУ ДО ЦППМСП Московского района  
Встреча Родительского Клуба  
**26 ноября 2025 года**

**Меня хватит на все! Что поможет  
оставаться спокойным и полным сил  
родителем?**

Педагоги-психологи:  
Зылькова Дарья Анатольевна  
Ютанова Елизавета Петровна

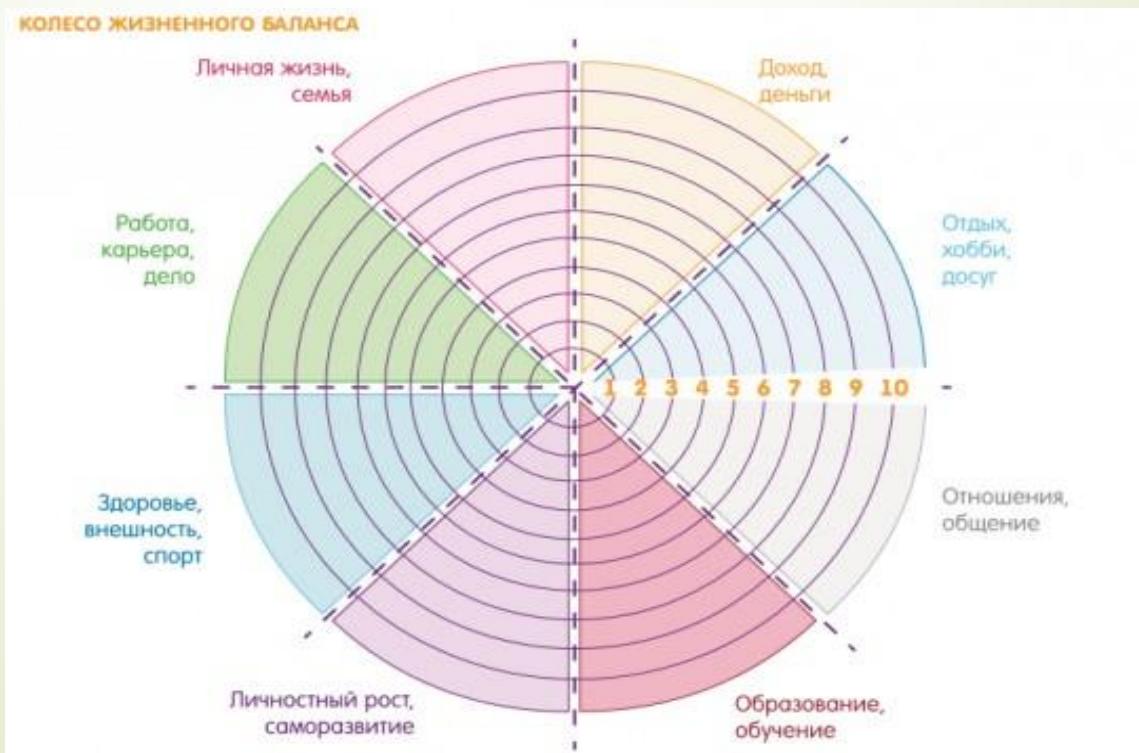
# Колесо жизненного баланса

- ▶ Для достижения баланса в жизни нужно привести в порядок все секторы своей жизни.
- ▶ Чтобы оценить, в каком состоянии находятся важные для вас части жизни – используйте это упражнение.

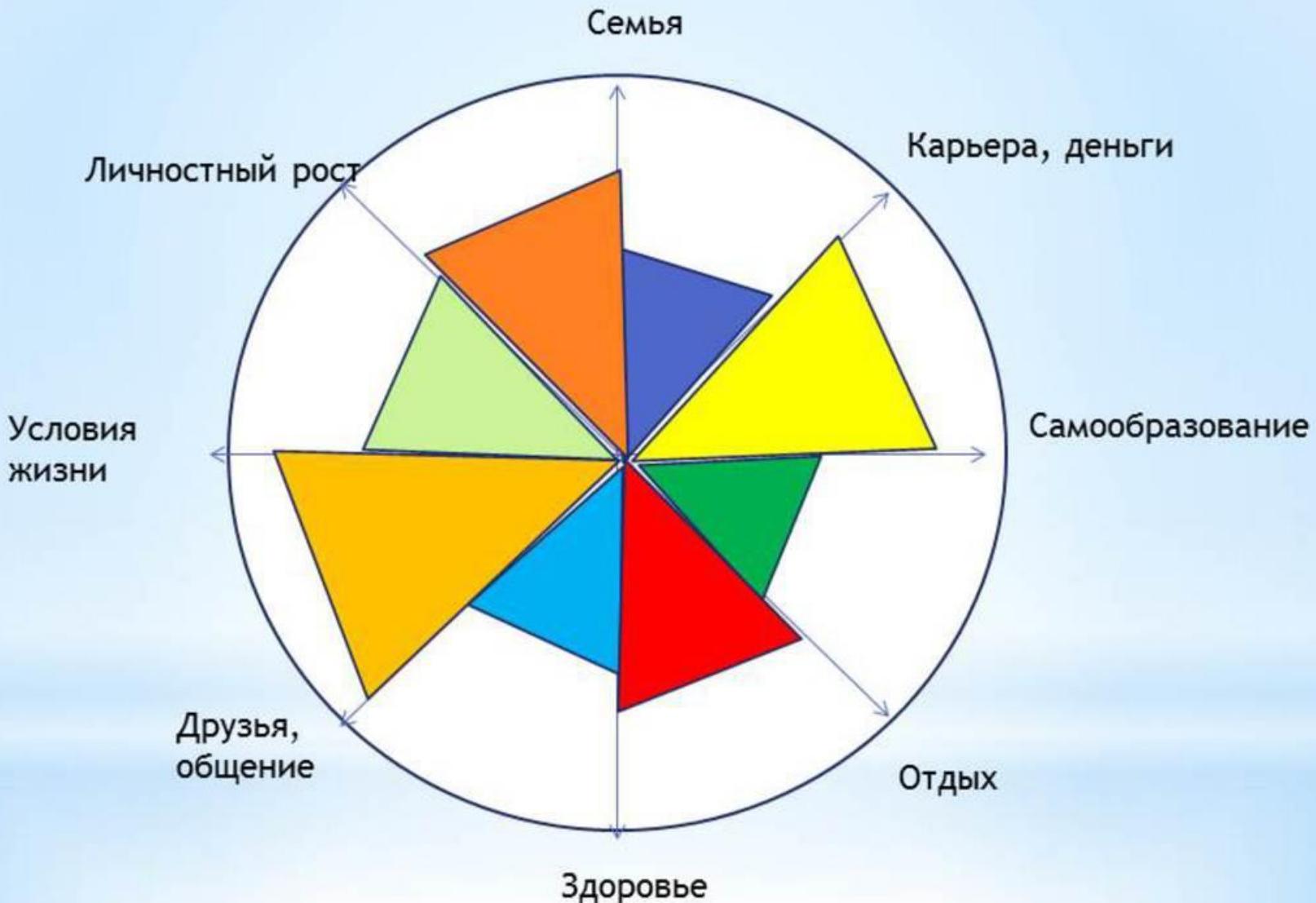


**Колесо жизни – это методика анализа и планирования жизни.**

**Задание 1. Оцениваете текущее состояние каждой сферы от 1 до 10 баллов** (0, 1, 2, 3 – это полное отсутствие или минимальная удовлетворенность в жизненной сфере ; 4, 5, 6, 7 – средняя степень, что-то уже достигнуто, но до идеала еще далеко; 8, 9, 10 – это максимальная эффективность данной сферы в Вашей жизни). В итоге, получаете колесо жизненного баланса вашей жизни.



## Колесо баланса жизни





## ► Задание 2.

- Штриховкой оцените желаемое состояние каждой сферы от 1 до 10 баллов .
- Диаграмма должна отражать Вашу идеальную жизнь
- В итоге, получаете «зоны желаемого развития».
- Теперь Вы знаете, какому из аспектов вашей жизни нужно уделить больше внимания.

- 
- ▶ **Обратите внимание на области, в которых меньше всего баллов.**
  - ▶ Какие первые шаги необходимо сделать, чтобы повысить уровень удовлетворенности этими сферами хотя бы на 1 балл?
  - ▶ **Задание 3. Запишите три шага, которые вы можете совершить для исправления ситуации в тех сегментах, где получился наиболее сильный перекос.**
  - ▶ И начинайте **действовать!**

- 
- Человек, у которого успешно идут дела **во всех важных для него сферах жизни**, ощущает себя **целостной и гармоничной личностью**, он доволен своей жизнью.
  - Делая срез и оценку своего жизненного колеса с периодичностью в полгода, вы сможете увидеть динамику изменения в своей жизни (при выполнении указанных Вами «шагов»).

# Где взять внутренние ресурсы?

- **Ресурс** – это некая **психическая опора**, внутренний **стрежень**, благодаря которому **человек получает энергию** для удовлетворения своих потребностей, функционирования и взаимодействия с социумом и развития.
- **Ресурсное состояние** - высоко энергетическое активное и устойчивое физическое и психическое состояние человека.
- Такая опора не одна, их может быть очень много...**Давайте попробуем их отыскать!!!**

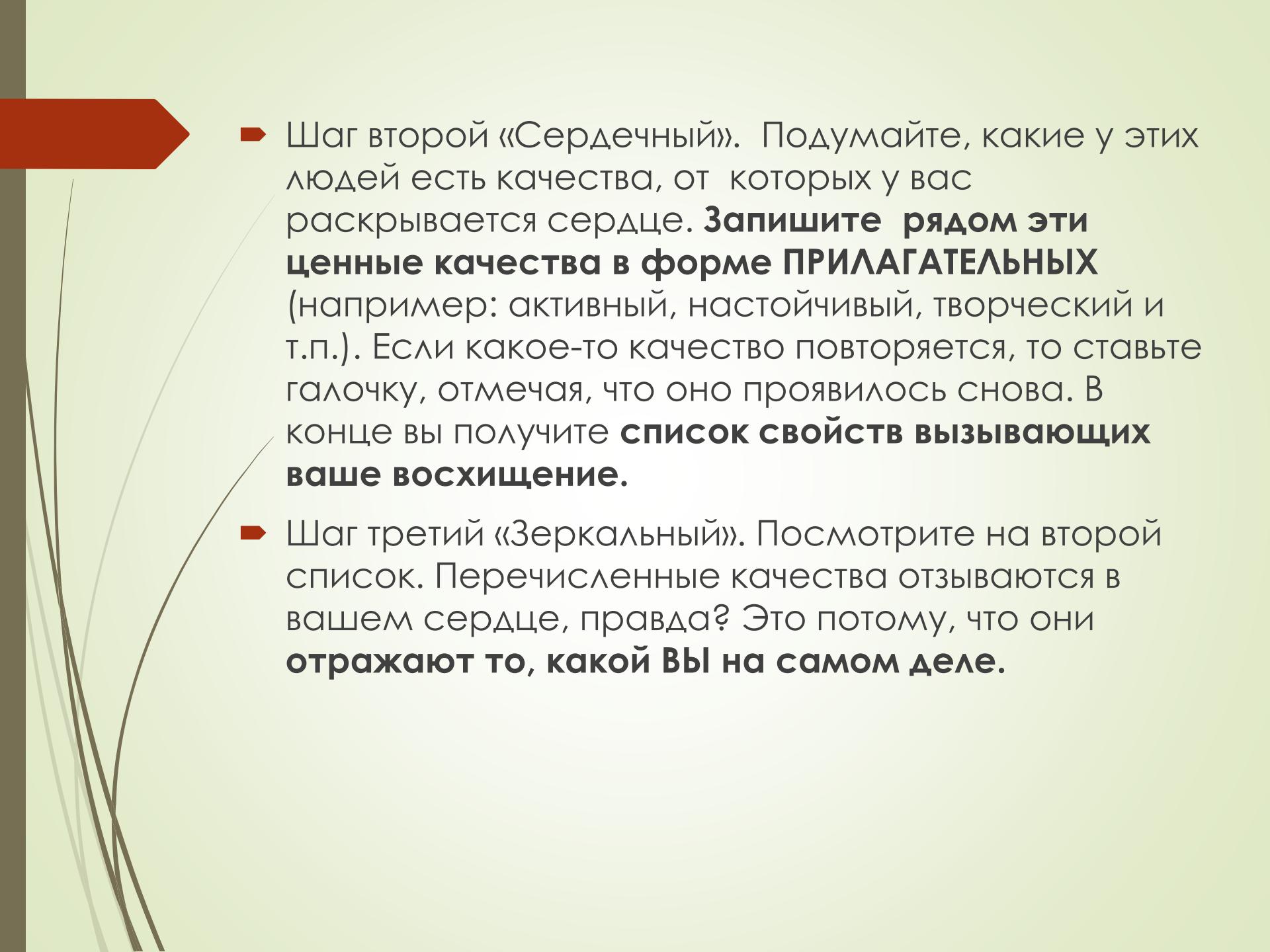
# Ассоциативная игра «Мои ресурсы»

- ▶ Задание 4.
- ▶ Доставайте **по 1 предмету или 1 карте** из мешочка и **попробуйте отгадать, какой ресурс «зашифрован»** в этом предмете или карте.
- ▶ **Пользуйтесь** в своей жизни теми, которые близки к Вам!



# Поиск ресурсов через присвоение положительных проекций

- ▶ Задание 5.
- ▶ Шаг первый «Героический». **Возьмите чистый лист бумаги и составьте список людей, которыми Вы восхищаетесь, к которым чувствуете уважение или сильную симпатию.**
- ▶ Список ваших героев может включать знакомых, родственников, друзей или общественных деятелей/кумиров.

- 
- ▶ Шаг второй «Сердечный». Подумайте, какие у этих людей есть качества, от которых у вас раскрывается сердце. **Запишите рядом эти ценные качества в форме ПРИЛАГАТЕЛЬНЫХ** (например: активный, настойчивый, творческий и т.п.). Если какое-то качество повторяется, то ставьте галочку, отмечая, что оно проявилось снова. В конце вы получите **СПИСОК СВОЙСТВ ВЫЗЫВАЮЩИХ ваше восхищение.**
  - ▶ Шаг третий «Зеркальный». Посмотрите на второй список. Перечисленные качества отзываются в вашем сердце, правда? Это потому, что они **отражают то, какой Вы на самом деле.**

- 
- ▶ Вы составили описание **себя самого**.
  - ▶ Вы всегда можете определить кто вы, по качествам, которыми восхищаетесь в других.
  - ▶ Помните аксиому, что в других нам не нравиться то же, что не нравится в себе? Что ж, обратное тоже верно: **вы цените в других те качества, которые есть в вас.**
  - ▶ **Помните о Ваших положительных качествах.** Это поможет вам: чаще пребывать в хорошем настроении, ваша самооценка повыситься, аутотренинг в формате «Я - ... (записанные качества)» способствует укреплению вашей веры в собственной значимости и привлекательности для других людей.



# Снижение тревоги, беспокойства и других состояний нервного возбуждения.

- ▶ Упражнение 1. Квадратное дыхание.

На 4 счета вдохнули носом.

На 4 счета задержали дыхание.

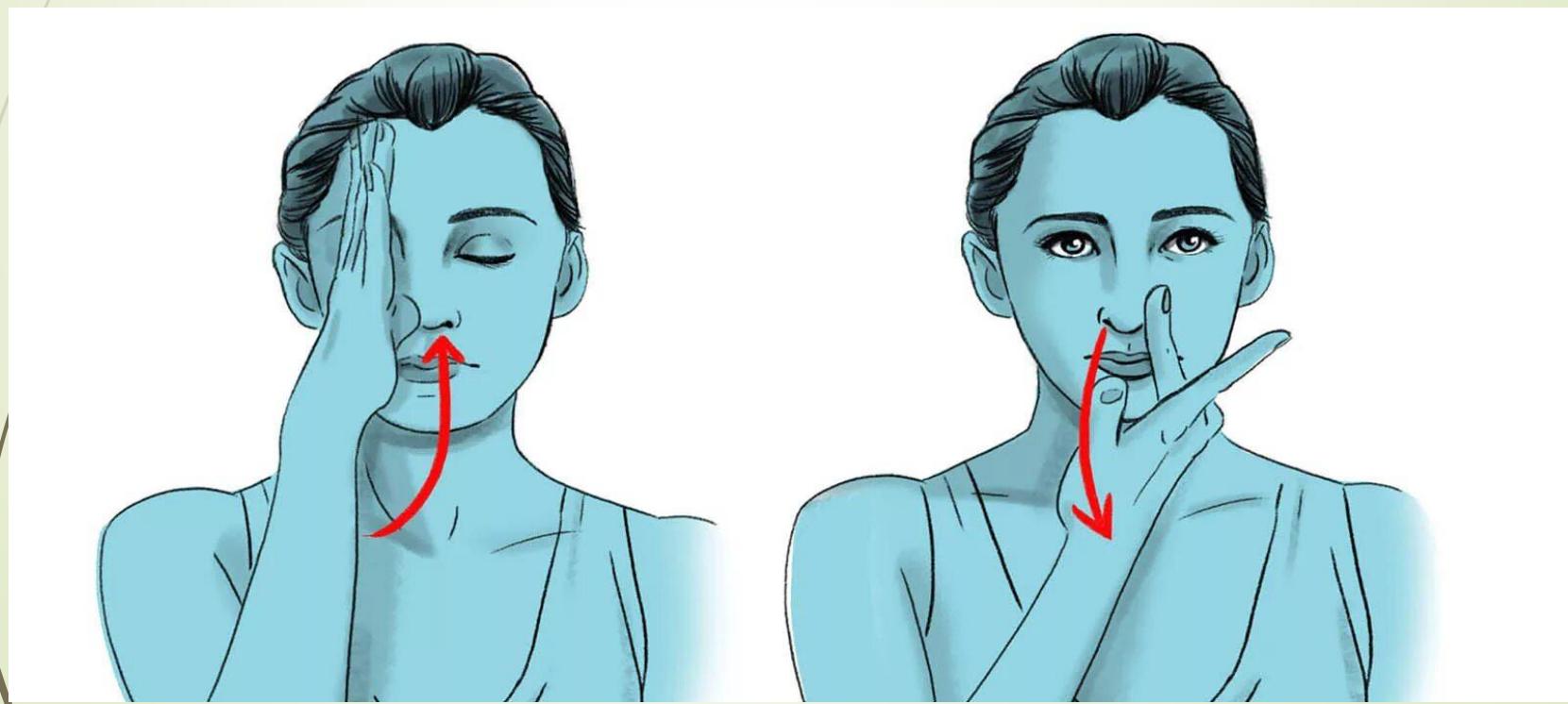
На 4 счета выдохнули ртом.

На 4 счета задержали дыхание.

Повторите цикл в течение 3 минут.

# Снижение тревоги, беспокойства и других состояний нервного возбуждения.

- ▶ Упражнение 2. Поочередное дыхание ноздрями.



# Снижение тревоги, беспокойства и других состояний нервного возбуждения.

- ▶ Упражнение 2. Поочередное дыхание ноздрями.
  1. Закрыть правую ноздрю большим пальцем правой руки.
  2. Вдохнуть через левую ноздрю, почувствовать, как воздух входит в тело.
  3. Закрыть левую ноздрю безымянным пальцем правой руки и открыть правую ноздрю.
  4. Выдохнуть через правую ноздрю, выдыхать плавно и спокойно.
  5. Вдохнуть через правую ноздрю.
  6. Закрыть правую ноздрю и открыть левую ноздрю.
  7. Выдохнуть через левую ноздрю. Это один цикл.
  8. Повторить 5–10 раз.

Снижение тревоги, беспокойства и  
других состояний нервного  
возбуждения.

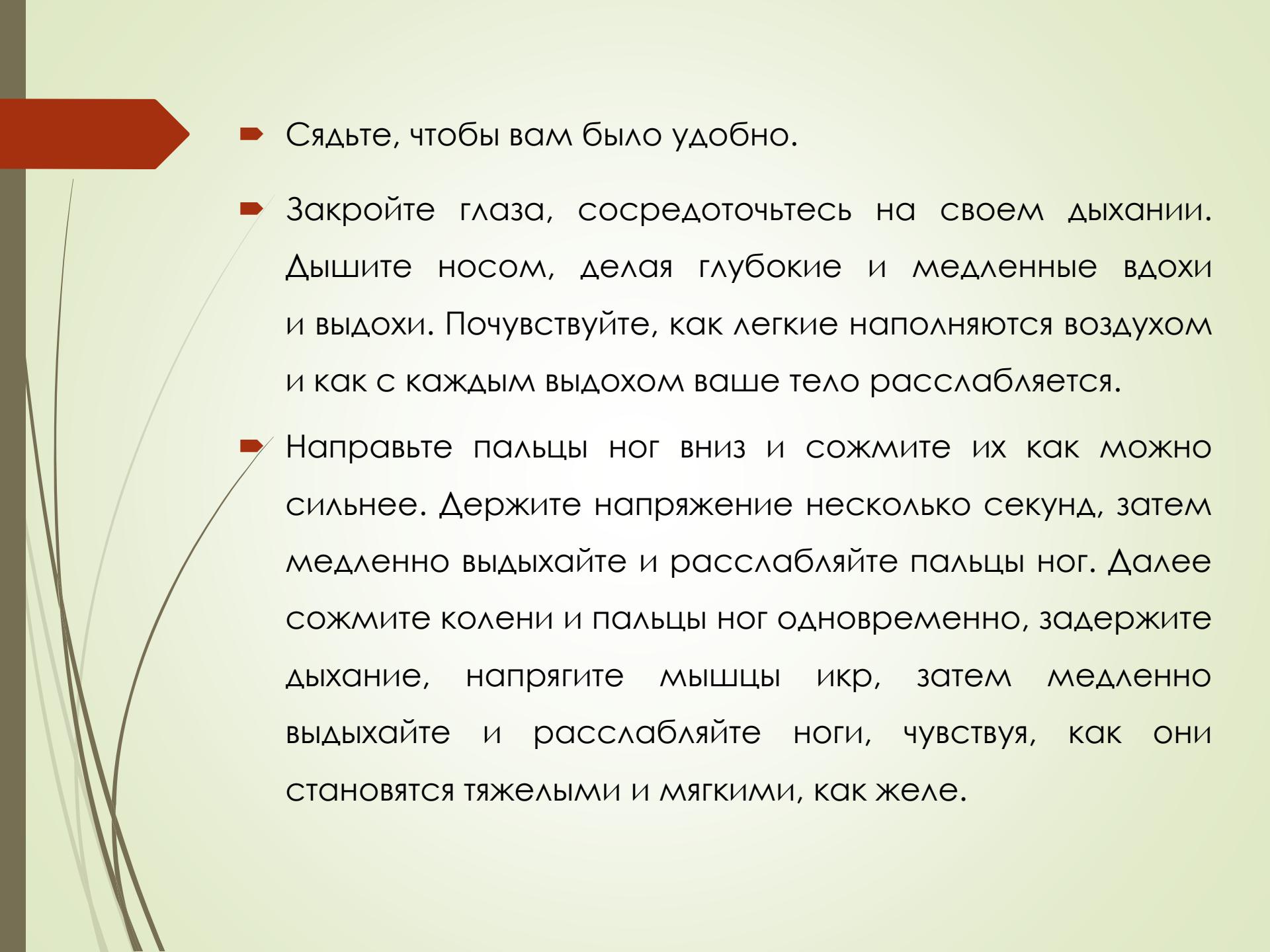
Техника нервно-мышечной релаксации.





# Основные идеи нервно-мышечной релаксации :

1. Стress, эмоциональное напряжение и тревожность связаны с мышечным напряжением.
2. При ослаблении напряжения мышц можно достигнуть уменьшения переживания беспокойства, тревоги и других проявлений повышенного возбуждения.
3. Ощущения расслабления мышц легче достигнуть и почувствовать при сравнении с напряжением.

- 
- ▶ Сядьте, чтобы вам было удобно.
  - ▶ Закройте глаза, сосредоточьтесь на своем дыхании. Дышите носом, делая глубокие и медленные вдохи и выдохи. Почувствуйте, как легкие наполняются воздухом и как с каждым выдохом ваше тело расслабляется.
  - ▶ Направьте пальцы ног вниз и сожмите их尽可能 сильнее. Держите напряжение несколько секунд, затем медленно выдыхайте и расслабляйте пальцы ног. Далее сожмите колени и пальцы ног одновременно, задержите дыхание, напрягите мышцы икр, затем медленно выдыхайте и расслабляйте ноги, чувствуя, как они становятся тяжелыми и мягкими, как желе.

- ▶ Сожмите кулак левой руки, представьте, что держите лимон и выжимаете сок. Почувствуйте напряжение, затем с выдохом полностью расслабьте руку. Повторите это для правой руки.
- ▶ Поднимите плечи как можно выше, словно пытаясь коснуться ушей. Зафиксируйте это положение, затем расслабьтесь, отпуская плечи вниз. Сожмите ладони в кулаки, напрягите предплечья и плечи, затем медленно выдыхайте и расслабляйте мышцы.
- ▶ Напрягите мышцы живота, представив, что на него положен тяжелый шар. Задержите напряжение, а затем расслабьтесь, отпустив мышцы живота.

- ▶ Сморщите нос, прищурьте глаза, наморщите лоб, сожмите челюсти и губы. Задержите напряжение на мгновение, затем отпустите его, расслабив лицо. Перенесите внимание на все тело. Напрягите мышцы всего тела одновременно, задержите дыхание, а затем выдохните и полностью расслабьтесь. Представьте, что ваше тело плывет и становится легким, как воздух.
- ▶ Сконцентрируйтесь на том, как чувствует себя ваше тело. Ощутите, как напряжение покидает мышцы, и наслаждайтесь чувством расслабления и спокойствия.
- ▶ Продолжайте дышать медленно и глубоко, оставаясь в этом состоянии расслабления. Когда будете готовы, медленно откройте глаза и вернитесь к реальности.

Спасибо за  
внимание, за  
участие и за ваше  
тепло♥

