

## **Чем заняться с детьми в период самоизоляции?**

«Как это дети будут дома? Что, каждый день?» — совсем недавно такие вопросы стали особенно актуальными, в связи с режимом самоизоляции. Давайте во всем искать положительную сторону, самоизоляция – это тренировки, книги, сериалы и просто свободное время, которого так не хватало, а тем, у кого есть дети, режим самоизоляции дает возможность провести время с детьми! Вот несколько игровых упражнений, которые помогут Вам провести это время интересно и с пользой!

Упражнения можно адаптировать под себя, выполнять вместе с ребенком, всей семьей.



## Деловая игра "Аукцион ценностей"



Эта игра позволяет:

1. сформулировать как собственные жизненные ценности, так и ребенка.
2. объяснить, как эти ценности могут повлиять на жизнь.

### Материалы:

- лист с написанными ценностями;
- маркеры.

Игра состоит из двух этапов: аукцион и обсуждение игры (после того как все ценности будут куплены).

### Правила аукциона:

1. У каждого участника есть 1000 рублей.
2. Начальная цена каждой ценности – 50 рублей.
3. Повышать цену можно на сумму рублей, кратную 20 (20, 40, 60 и т.д.).
4. Нельзя повышать собственную названную цену.
5. Объединять рубли участникам нельзя.
6. Торги начинаются после оглашения ведущим какой-либо ценности.
7. Ценность считается купленной, если предложенную за нее цену ведущий назвал три раза под счет и произнес слово "Продано" или за нее, если предложено 1000 рублей.
8. Рядом с ценностью ведущий записывает цену, за которую она продана, и имя ее покупателя.

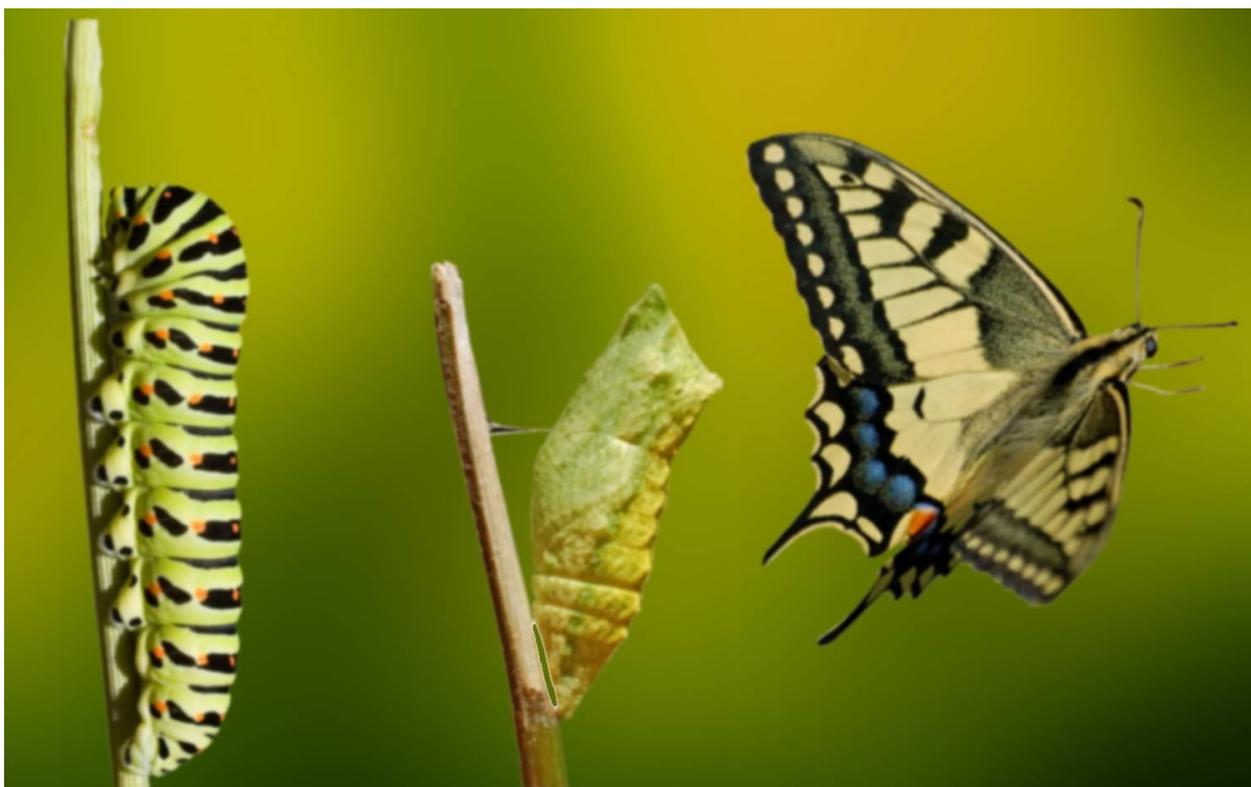
### **Вопросы для обсуждения игры:**

- Почему именно эти ценности набрали наибольшее число единиц?
- Все ли довольны тем, что купили?
- Хотелось ли купить что-то другое?
- Если бы такой аукцион проходил в реальной жизни, изменился бы выбор его участников?
- Какие проблемы человека и общества связаны с предложенными ценностями?
- Способна ли молодежь решить эти проблемы, повлиять на их решения?

### **Список ценностей:**

- Свобода
- Финансовая независимость
- Возможность написать книгу, которая бы повлияла на поколения
- Мир во всем мире
- Здоровый ребенок
- Идеальная семья
- Дом вашей мечты
- Идеальное здоровье до 95 лет
- Головокружительная карьера
- Благополучие родителей
- Идеальная любовь
- Поселить всех бездомных
- Накормить всех голодных
- Стать президентом России
- Стать президентом США
- Слетать в космос
- Получить "Оскара"
- Мир без наркотиков
- Бессмертие
- Идеальный друг
- Возможность путешествовать во времени
- Возможность читать чужие мысли
- Способность летать
- Изменить внешность
- Сменить пол

## Психологическое упражнение «Я хочу изменить в себе»



Это упражнение помогает формированию новых качеств в себе, ускоряет личностный рост участников.

Чтобы начать упражнение, возьмите бумагу и ручку и разделите лист на две колонки.

Черты характера, от которых я хочу избавиться	Черты характера, которые я хочу приобрести
---	--

Теперь, положив заготовленную таблицу перед собой, постарайтесь расслабиться и подумать о себе. Вы можете выключить свет, но оставьте достаточное освещение, чтобы Вы могли писать. Потом посмотрите на первую колонку, начните «мозговой штурм» и быстро и не задумываясь запишите все черты, от которых вы хотите избавиться. Записывайте все, что приходит вам в голову, и не пытайтесь рассуждать, реально ли для вас избавиться от этого качества.

Продолжайте, пока вы не запишете хотя бы 5-7 черт характера. Затем обратитесь ко второй колонке, начните «мозговой штурм» и быстро

запишите все черты, которые вы хотите приобрести. В некоторых случаях они могут быть противоположны чертам, от которых вы хотите избавиться (например, вместо того, чтобы быть застенчивым, вы хотите быть более общительным, вместо того, чтобы быть нетерпимым к людям, вы хотите быть более толерантными).

Прекрасно!

Просто продолжайте этот процесс и записывайте все, что вам приходит в голову, не пытаясь критиковать или оценивать это. Кроме того, не пытайтесь сейчас рассуждать, реально ли для вас приобрести это качество. Вновь продолжайте записывать, пока не перечислите хотя бы пять черт или пока процесс не начнет замедляться. Когда вы почувствуете, что закончили, вы готовы к тому, чтобы определить приоритетность черт, от которых вы хотите избавиться или которые вы хотите приобрести.

Сначала исключите повторения. Например, если вы записали: «стать менее негативным и критично настроенным», противоположной чертой было бы «стать более позитивным и благосклонным». После того, как вы записали эту противоположную черту, вычеркните ту черту характера, от которой вы хотите избавиться. Для установления приоритетов поочередно рассмотрите каждую из черт в списке и определите, насколько она важна для вас, присваивая буквы:

А (очень важная)

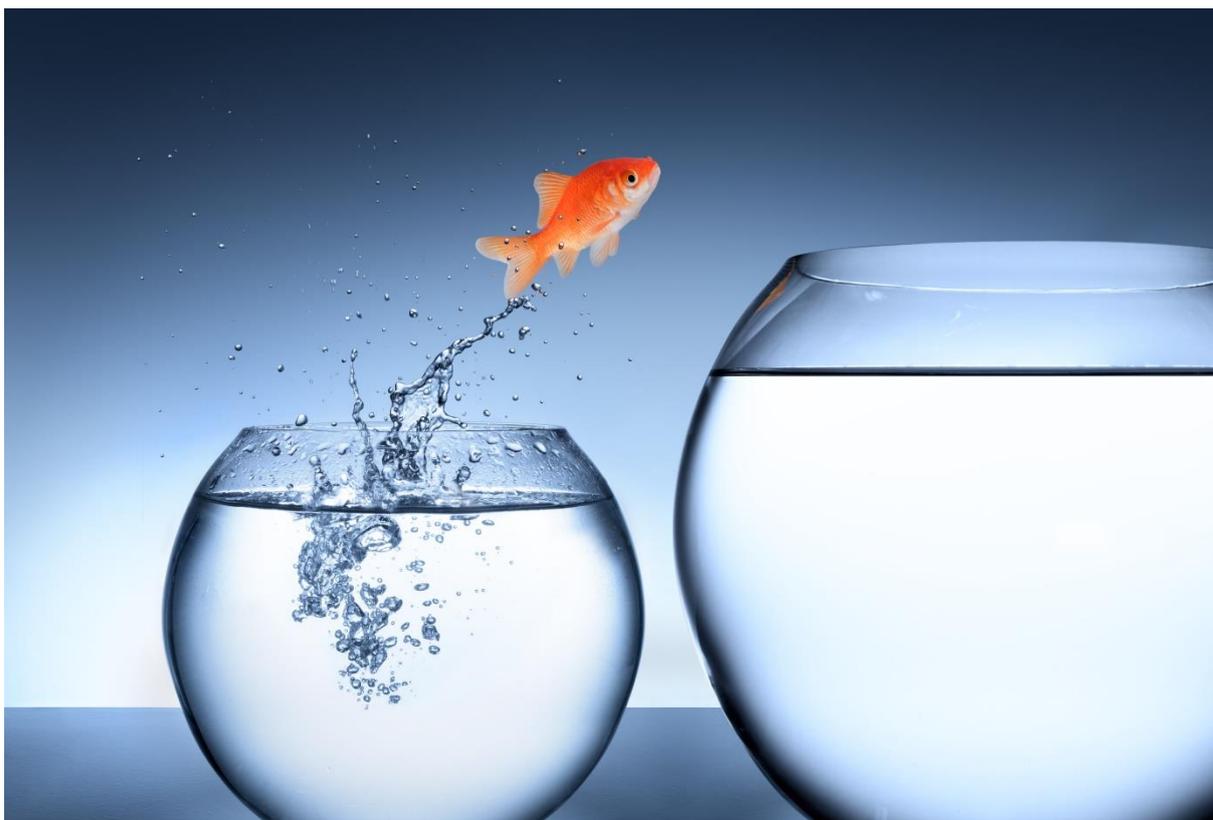
В (важная)

С (желательно иметь, но не так важно)

Напишите эти буквы рядом с каждой чертой. Посмотрите на черты, отмеченные буквой А. Если в этой категории у вас имеется более чем одна черта, оцените их по приоритетности: 1, 2, 3 и т. д.

Сейчас вы установили приоритеты, и в первую очередь будете работать над развитием наиболее важных для вас черт. Но работайте над развитием максимум трех черт одновременно. Как только вы почувствуете уверенность, что сделали их своими индивидуальными качествами, переходите к следующим чертам в вашем списке в порядке их приоритетности (работайте по порядку над всеми чертами А, потом над чертами В и, наконец, над чертами С). Если вы почувствуете, что вы сильно изменились, составьте для себя новый список приоритетов.

## Психологическое упражнение «Жизненные цели»



Цель: Упражнение помогает выработать жизненные цели.

Время: 25–35 минут

Шаг 1. Поговорим о ваших жизненных целях. Возьмите ручку, бумагу. В течение 15 минут подумайте над вопросом «Что я действительно хочу получить от своей жизни?» Долго не думайте, записывайте все, что приходит вам в голову. Уделите внимание всем сферам вашей жизни. Фантазируйте. Чем больше — тем лучше. Отвечайте на вопрос так, словно вы обладаете неограниченным ресурсом времени. Это поможет вспомнить все, к чему стремитесь.

Шаг 2. Теперь, за две минуты вам нужно выбрать то, чему бы вы хотели посвятить ближайшие три года. А после этого еще две минуты — чтобы дополнить или изменить список. Цели должны быть реалистичны.

Шаг 3. Сейчас мы определим цели на ближайшие шесть месяцев — две минуты на составление списка и две минуты на его корректировку.

Шаг 4. Уделите две минуты работе над аудитом своих целей. Насколько они конкретны, насколько соответствуют друг другу, насколько ваши цели реалистичны в категориях времени и имеющихся ресурсов.

Шаг 5. Периодически пересматривайте свои списки, хотя бы для того, чтобы убедиться, что вы двигаетесь в выбранном направлении. Выполнение этого упражнения похоже на использование карты в походе. Периодически вы обращаетесь к ней, корректируете маршрут, возможно даже меняете направление, но главное, знаете куда идете.

Подведение итогов упражнения:

Как вы себя ощущаете после упражнения?

Какие интересные выводы вы для себя сделали?

Что было неожиданным для вас?

Что было труднее всего? Почему?

Кто составил реалистичный план и готов ему следовать?