

Практическое занятие № 4

Задание № 1.

Кратко приведите примеры фильмов (документальных, художественных), в которых применяются элементы супервизии. Раскройте дидактические аспекты супервизии.

Задание № 2. «Простые утверждения»

Повторение коротких простых утверждений позволяет справиться с эмоциональным напряжением. Вот несколько примеров:

«Сейчас я чувствую себя лучше»;

«Я могу полностью расслабиться, а потом быстро собраться»;

«Я могу управлять своими внутренними ощущениями»;

«Я могу справиться с напряжением в любой момент, когда пожелаю»;

«Жизнь слишком коротка, чтобы тратить ее на всякие беспокойства»;

«Чтобы ни случилось, я постараюсь сделать все от меня зависящее для избежания сильного стресса»;

«Внутренне я ощущаю, что у меня все будет в порядке».

Выполните задание:

1. Придумайте собственные формулировки (3-5 штук). Делайте их краткими и позитивными, избегайте негативных слов типа «нет» и «не получается». Важную роль в таких утверждениях играет повторение. Запишите их.
2. Повторяйте свои утверждения ежедневно по несколько раз вслух или записывайте на бумагу. Попробуйте использовать различные утверждения и выберите то, которое лучше всего вам помогает. Перечислите их и опишите какой эффект они на вас произвели.