

Государственное учреждение Тульской области «Социально-реабилитационный центр для несовершеннолетних № 4»

Цикл тренинговых
занятий для
замещающих родителей

«В гармонии с душой и телом»

Составил:
педагог-психолог
Исаева Иса-Заде Каролина Юльевна

" Тело не врет. Тело равно реагирует на внешний и внутренний мир. И через тело, напряжения в нем, мы можем понять, какие детали личной истории или личного мифа отражены в теле."

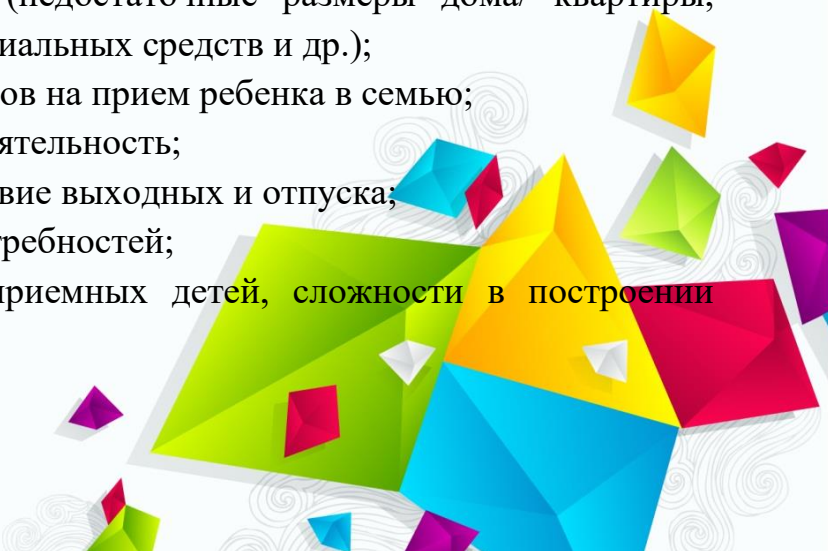
Канифольский И. Б.

Воспитание приемных детей является нелегким трудом, требующим больших эмоциональных и физических вложений. Наличие специфических особенностей у детей-сирот, отсутствие готовых воспитательных решений, тотальная занятость, несоответствие ожиданий реальности – это лишь некоторые факторы, которые создают высокое эмоциональное напряжение у приемных родителей, заставляют их порой трудиться из «последних сил» и прилагать большие усилия для поддержания комфортных отношений с приемными детьми. Такие особенности приемного родительства обычно не проходят бесследно и могут оборачиваться развитием синдрома эмоционального выгорания, который не только истощает силы и ресурсы родителя, но и ставит под удар гармоничность отношений с приемным ребенком и даже будущее замещающей семьи.

Синдром эмоционального выгорания – это процесс постепенной утраты эмоциональной, умственной и физической энергии, проявляющийся в симптомах истощения, утомления, личной отстраненности и снижения удовлетворения исполнением работы.

К развитию синдрома эмоционального выгорания могут приводить следующие факторы:

- 1) несоответствие ожиданий реальности воспитательных будней;
- 2) недооценка трудностей или преувеличение родителями собственных возможностей;
- 3) ответственность перед контролирующими структурами (органы опеки, служба сопровождения);
- 4) стремление выглядеть «примерными» родителями;
- 5) материальные сложности (недостаточные размеры дома/ квартиры, временные затраты, нехватка материальных средств и др.);
- 6) несогласие одного из супругов на прием ребенка в семью;
- 7) постоянная однообразная деятельность;
- 8) занятость «24 часа», отсутствие выходных и отпуска;
- 9) ущемление собственных потребностей;
- 10) «трудновоспитуемость» приемных детей, сложности в построении взаимодействия с ними.



Для того, чтобы избежать эмоционального выгорания у замещающих родителей мы предлагаем цикл тренинговых занятий телесно-ориентированной арт-терапии «В гармонии с душой и телом», который направлен на укрепление психологического ресурса приёмных родителей.

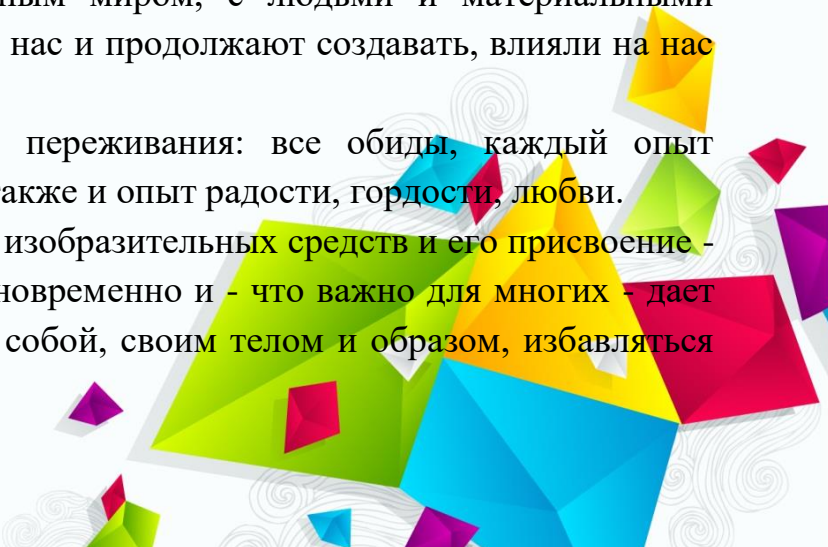
Данная программа направлена на работу с образом тела и с образом внутреннего «Я».

Работать над образом тела - это значит создать образ себя в контакте с другими, осознанно воспринимать этот образ: всеми органами чувств, ушами, глазами, осязанием, фантазией, снаружи и изнутри, динамично, подвижно, изменчиво.

Первичным условием структуризации целостного образа Я выступает необходимость присвоения человеком своего тела, его внутреннего и внешнего, социального и культурного содержания. Осознание образа Я невозможно без формирования у личности системы осознанного восприятия составляющих структуры образа телесного Я.

Образ тела как и схема тела - немаловажные понятия и в нейрологии и родственных ей медицинских дисциплинах, они важны для осмысления процесса развития человека, сознания, способностей к коммуникации и ориентации в окружающем мире, а также нарушений этих процессов. Понятие "образ тела" ввел в двадцатые и тридцатые годы венский невролог и психиатр Пауль Шилдер. Прекрасное резюме определений образа тела дает Фрауке Тееген: "Образ тела как комплексный внутренний паттерн опыта является также основой и для образа Я, жизнеощущения и контакта с реальностью. Опыт человека, связанный непосредственно с его телом, организовывается специфическим способом - посредством образа тела, определяющим то, как человек переживает и познает свое тело, какие связи и отношения существуют между ним и его собственным телом, как он обходится с ним, с собой и другими". Образ нашего тела - это основа нашего понимания мира, это то, с чем мы отправляемся в мир. Но образ тела не рождается одномоментно из нас самих, он формируется в процессе постоянного многостороннего взаимодействия с нашим жизненным миром, с людьми и материальными условиями жизни, которые создали нас и продолжают создавать, влияли на нас в прошлом и влияют сейчас.

В образ тела включены все переживания: все обиды, каждый опыт насилия, презрения, насмешки, но также и опыт радости, гордости, любви. Выражение образа тела с помощью изобразительных средств и его присвоение - процесс серьезный и шуточный одновременно и - что важно для многих - дает клиентам возможность заниматься собой, своим телом и образом, избавляться



от негативных переживаний, учит воспринимать окружающих и близких людей в процессе «отзеркаливания» и проекции на самого себя.

В образ тела всегда включены движения. Движения тела неразрывно связаны с процессами переживания. Внешние движения запускают движения внутренние: у человека рождаются образы, начинают всплывать и видоизменяться чувства и мысли.

Откуда берется движение? Оно рождается... в особом внутреннем импульсе, который обладает качеством ощущения. Данный импульс направляется во внешнее пространство, и, таким образом, мы наблюдаем за движением как физическим действием. Следование за внутренним ощущением, позволяющим импульсу принять форму физического действия, есть активное воображение в движении, равно как следование за визуальным образом есть активное воображение фантазии. Именно здесь сознание получает доступ к самым драматическим психофизиологическим связям.

Цель тренинговых занятий - укрепление психологического ресурса приёмных родителей.

Задачи:

Обучение релакс–техникам посредством арт–терапии;

Снятие телесных зажимов;

Снятие эмоционального напряжения.

Данный цикл рассчитан на 7 занятий продолжительностью от 40 до 60 минут.

Тематический план:

№ п/п.	Тема занятия	Цель
1.	«Я и мое тело»	Знакомство с участниками. Принятие себя, осознание личностных границ, поиск ресурсов самосовершенствования.
2.	«Диалог с душой»	Осознание внутреннего «Я» и создание безопасного пространства для духовного развития человека.
3.	«Встреча с внутренним ребенком»	Исследование образа внутреннего ребенка, активизация переживаний, связанных с детством.
4.	«Я не боюсь»	Коррекция страхов, развитие тактильной чувствительности.
5.	«Я и общество»	Выражение экспрессии, скрытых чувств, отработка зажатых эмоций.

6.	«Я и моя семья»	Избавление от скрытых обид и переживаний.
7.	«Я и мой ребенок»	Гармонизация детско-родительских отношений.

Предполагаемое количество участников 7 – 10 человек.

Ожидаемый результат. По итогам прохождения данного цикла тренинговых занятий мы рассчитываем снизить тревожность и склонность к депрессивным состояниям у приёмных родителей, повысить психоэмоциональный ресурс участников группы, обучить техникам расслабления и визуализации, составить положительный образ «Я» для каждого родителя, что станет источником ресурсных сил для каждого.

Занятия проводятся педагогом-психологом, прошедшим обучение по темам: «Арт-терапия. Телесные практики», «Арт-терапевтическая мозаика».



Занятие № 1

Тема «Я и моё тело»

Цель: Знакомство с участниками. Принятие себя, осознание личностных границ, поиск ресурсов самосовершенствования.

Материалы: МАК «Цвета и чувства», картонные фигуры, ножницы, клей, гуашь, фломастеры, цветные карандаши, пластилина, фоновая спокойная музыка, свеча.

Содержание занятия

1. Вводная часть.

Цель: создание доверительной атмосферы.

Представление ведущего, программы, участников.

2. Упражнение «Знакомство».

Цель: запоминание имен участников группы.

На альбомных листах изобразить своё имя, отметить своё хобби, чем себя человек выделяет, затем представиться группе.

3. Правила Группы:

Правило «Здесь и теперь».

Принцип эмоциональной открытости.

Правило искренности.

Правило «Стоп».

Правило «Не давать советы».

Правило «Я – высказывания».

Правило запрета на диагнозы и оценку.

Правило личной ответственности.

Принцип конфиденциальности.

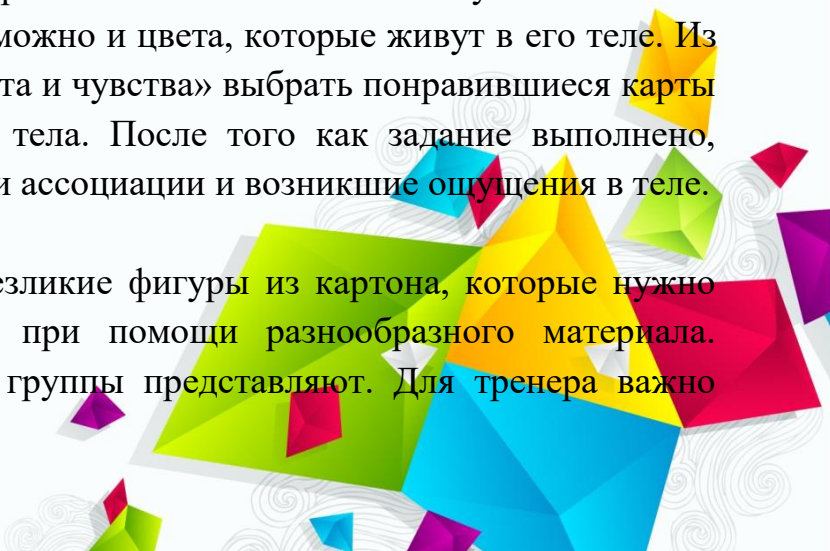
4. Упражнение «Метафорическое тело».

Цель: осознание своего тела через эмоции и ощущения.

Участникам предлагается закрыть глаза и попытаться почувствовать или представить чувства и эмоции, возможно и цвета, которые живут в его теле. Из представленной колоды МАК «Цвета и чувства» выбрать понравившиеся карты и выложить из них образ своего тела. После того как задание выполнено, каждый участник рассказывает свои ассоциации и возникшие ощущения в теле.

5. Упражнение «Фигура»

Участникам предлагаются безликие фигуры из картона, которые нужно раскрасить, одеть или изменить при помощи разнообразного материала. Получившиеся работы участники группы представляют. Для тренера важно



отметить для себя используемый материал, цвета, возможно выделятся «горячие точки», которые скрывает психосоматика. Затем, можно представить психосоматический справочник заболеваний (Приложение1).

6. Релакс – сеанс.

Цель: снятие телесного и психо–эмоционального напряжения.

Мне нравится моё тело

(Укороченно из Луизы Хей).

Это не совсем медитации. Это - аффирмации. Если вы не любите своё тело, целиком или какую-то часть его (мне, например, в молодости не нравились ноги - казалось, что кривые), то сделайте за привычку проговаривать вслух слова одобрения и восхищения тем, что не нравится (через не хочу). Постепенно полюбите своё тело.

Участникам группы предлагается устроиться удобно, закрыть глаза и прослушать текст визуализации. По окончании сеанса желающие могут получить копию данного сеанса для дальнейшей отработки в домашних условиях. Аффирмации зачитываются под фоновую успокаивающую музыку.

МНЕ НРАВИТСЯ МОЙ РАЗУМ

Мой разум позволяет мне понять, что мое Тело - это прекрасное Чудо. Я радуюсь, что живу. Я подтверждаю с помощью разума мою способность излечивать себя. Мой разум выбирает мысли, от которых зависит мое будущее - каждая его секунда. Я пользуюсь разумом и получаю от него мою силу и способность к исцелению. Я выбираю мысли, которые улучшают моё самочувствие. Я люблю и ценю мой замечательный разум!

МНЕ НРАВЯТСЯ МОИ ГЛАЗА.

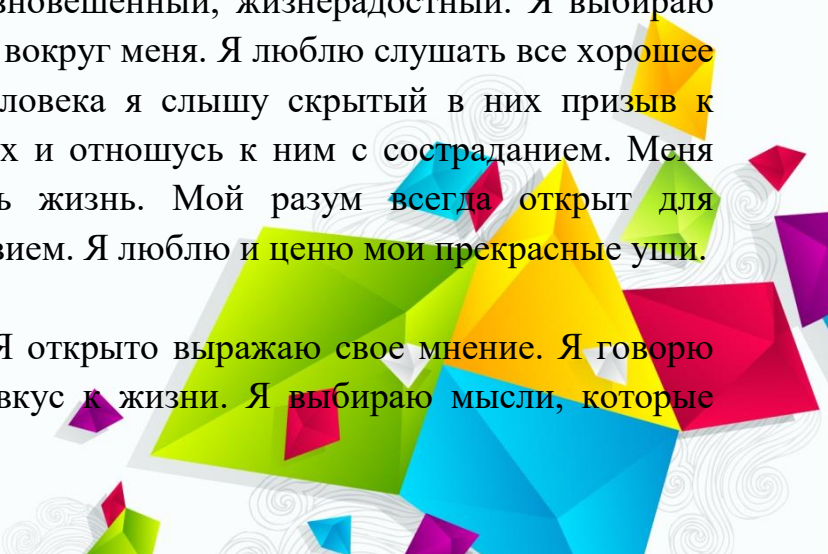
У меня прекрасное зрение. Я вижу все ясно и отчетливо. С любовью смотрю на мое прошлое, настоящее и будущее. Я по-новому смотрю на все. Я вижу хорошее в каждом человеке, я вижу это всегда и везде. И я с любовью создаю ту жизнь, на которую я так люблю смотреть. Я люблю и ценю мои прекрасные глаза.

МНЕ НРАВЯТСЯ МОИ УШИ.

Я - человек спокойный, уравновешенный, жизнерадостный. Я выбираю мысли, которые создают гармонию вокруг меня. Я люблю слушать все хорошее и приятное. В словах каждого человека я слышу скрытый в них призыв к любви. Я стремлюсь понять других и отношусь к ним с состраданием. Меня радует моя способность слышать жизнь. Мой разум всегда открыт для восприятия. Я слушаю с удовольствием. Я люблю и ценю мои прекрасные уши.

МНЕ НРАВИТСЯ МОЙ РОТ

Я питаюсь новыми идеями. Я открыто выражаю свое мнение. Я говорю то, что думаю. У меня хороший вкус к жизни. Я выбираю мысли, которые



позволяют мне говорить обо всем с любовью. Я смело выражаю то, о чем думаю, потому что твердо знаю, чего я стою. Я люблю и ценю мой прекрасный рот!

МНЕ НРАВЯТСЯ МОИ ПЛЕЧИ

Я легко взваливаю ответственность на свои плечи. Моя ноша легка - как пушинка на ветру. Я встаю во весь рост и свободно и радостно иду по жизни. Мои плечи красивые, прямые и сильные. Я выбираю мысли, которые делают мой путь легким и свободным. Любовь раскрепощает и расслабляет. Я люблю и ценю мои прекрасные плечи.

МНЕ НРАВЯТСЯ МОИ РУКИ

Я оберегаю себя и моих любимых. Я радуюсь жизни. Я обладаю способностью правильно воспринимать жизненные обстоятельства. Я обожаю мою способность трогать и чувствовать, ощупывать и изучать, штопать и чинить, творить, с любовью создавая красоту. Я выбираю мысли, позволяющие мне легко воспринимать перемены и двигаться в любом направлении. Я - человек сильный, способный и деятельный. Я люблю и ценю мои прекрасные руки.

МНЕ НРАВИТСЯ МОЙ ПОЗВОНОЧНИК

Мой позвоночник - средоточие гармонии, любви. Каждый позвонок нежно связан с двумя соседними. И все они взаимодействуют между собой плавно и безупречно. В этом - источник не только моей силы, но и гибкости. Я могу дотянуться до неба и изогнуться до земли. Я выбираю мысли, которые дают мне свободу и безопасность. Я люблю и ценю мой прекрасный позвоночник.

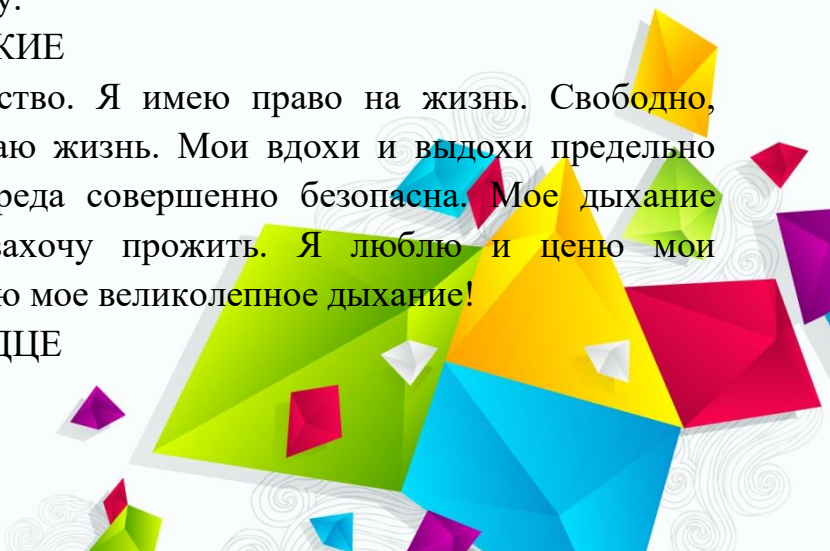
МНЕ НРАВИТСЯ МОЯ СПИНА

Моя опора - сама жизнь. Я чувствую моральную поддержку. Я отгоняю прочь все страхи. Я чувствую себя любимой (любимым). Не важны для меня ни мое прошлое, ни весь мой прошлый опыт. Я забываю все, что остается позади. Теперь я доверяюсь естественному ходу жизни. Жизнь благоприятствует мне всегда, когда я жду этого и когда не жду. Я знаю: жизнь - это то, что нужно. Я люблю и ценю мою красивую спину.

МНЕ НРАВЯТСЯ МОИ ЛЕГКИЕ

Я имею право на пространство. Я имею право на жизнь. Свободно, полной грудью я вдыхаю и выдыхаю жизнь. Мои вдохи и выдохи предельно гармоничны. Моя окружающая среда совершенно безопасна. Мое дыхание продлится столько, сколько я захочу прожить. Я люблю и ценю мои прекрасные легкие. Я люблю и ценю мое великолепное дыхание!

МНЕ НРАВИТСЯ МОЕ СЕРДЦЕ



Мое сердце разносит радость по всему телу, питает его клетки. Сейчас во мне свободно циркулируют новые радостные мысли. Кровь в моих жилах - чистейшая радость. Эта радость жизни свободно растекается по всему телу. Я выбираю мысли, которые создают вечно радостное настоящее. Жить не страшно в любом возрасте. От меня во все стороны исходит любовь, и вся моя жизнь - это радость. Я люблю сердцем. Я люблю и ценю мое сердце! Я люблю и ценю мою прекрасную кровь!

МНЕ ПРАВЯТСЯ МОИ НЕРВЫ

У меня чудесная нервная система. Нервы обеспечивают мне связь с жизнью в ее полном объеме. Я могу сильно чувствовать и глубоко осознавать. Я чувствую себя в полной безопасности. Я позволяю нервам мирно расслабляться. Я выбираю мысли, которые вселяют в душу покой. Я люблю и ценю мои великолепные нервы.

МНЕ ПРАВИТСЯ МОЙ ЖЕЛУДОК.

Я с радостью перевариваю опыт жизни. Жизнь мне идет на пользу. Я легко усваиваю каждое новое мгновение дня. Все идет хорошо в моем мире. Я верю, что жизнь питает меня всем, что мне нужно. Я знаю себе цену. Человек, подобный мне, достаточно хорош и сам по себе. Я - это Великолепное Священное Выражение Жизни. Я люблю и ценю мой замечательный желудок.

МНЕ ПРАВЯТСЯ МОИ ГЕНИТАЛИИ

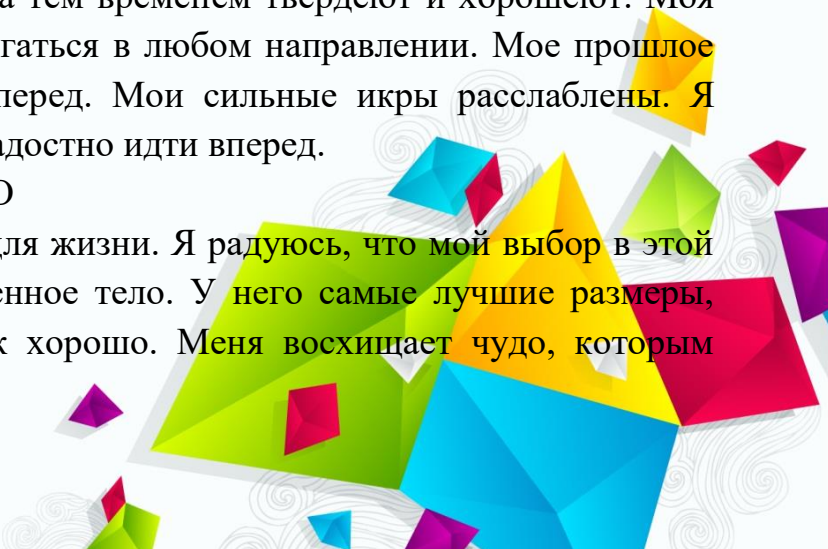
Меня радует моя сексуальность. Это нормальное, естественное и самое лучшее состояние. Я считаю мои гениталии красивыми, естественными и вполне подходящими для меня. Я - человек достаточно хороший и красивый в том виде, в каком я существую здесь и сейчас. Я ценю удовольствие, которое дает мое тело. Наслаждение, которое приносит мне тело, вполне безопасно. Я выбираю мысли, которые позволяют любить и ценить мои замечательные гениталии.

МНЕ ПРАВЯТСЯ МОИ НОГИ

Сейчас я хочу забыть о всех травмах и боли, испытанной в детстве. Я отказываюсь жить в прошлом. Я живу сегодняшним днём. Я прощаю и предаю забвению все прошлое, а мои бедра тем временем твердеют и хорошеют. Моя полная мобильность позволяет двигаться в любом направлении. Мое прошлое не мешает мне идти по жизни вперед. Мои сильные икры расслаблены. Я выбираю мысли, с которыми мне радостно идти вперед.

МНЕ ПРАВИТСЯ МОЕ ТЕЛО

Мое тело - прекрасный дом для жизни. Я радуюсь, что мой выбор в этой жизни пал именно на это совершенное тело. У него самые лучшие размеры, форма, цвет. Оно служит мне так хорошо. Меня восхищает чудо, которым



является мое тело. Я выбираю исцеляющие мысли, которые благотворно воздействуют на мое здоровое тело. Я люблю и ценю мое прекрасное тело.

Завершение тренинга.

Участники высказываются о своих впечатлениях полученных от тренинга, что понравилось, какое упражнение далось тяжело.

Ритуал прощания. «Свеча в кругу». Каждый участник группы отправляет пожелание, своему соседу слева передавая зажжённую свечу.

Занятие № 2

Тема «Диалог с душой»

Цель: Осознание внутреннего «Я» и создание безопасного пространства для духовного развития человека.

Материалы: фоновая музыка, трафареты 20*13, журнальные вырезки, клей, ножницы, гуашь, свеча.

Содержание занятия

1. Вводная часть.

Приветствие участников группы. Создание безопасной и благоприятной атмосферы в группе. Участники делятся впечатлениями или отмеченными изменениями, произошедшими после первого занятия.

2. Техника «Soul – коллаж». (Карта души или я-карта).

Цель: познание себя, определение потребностей и ресурса.

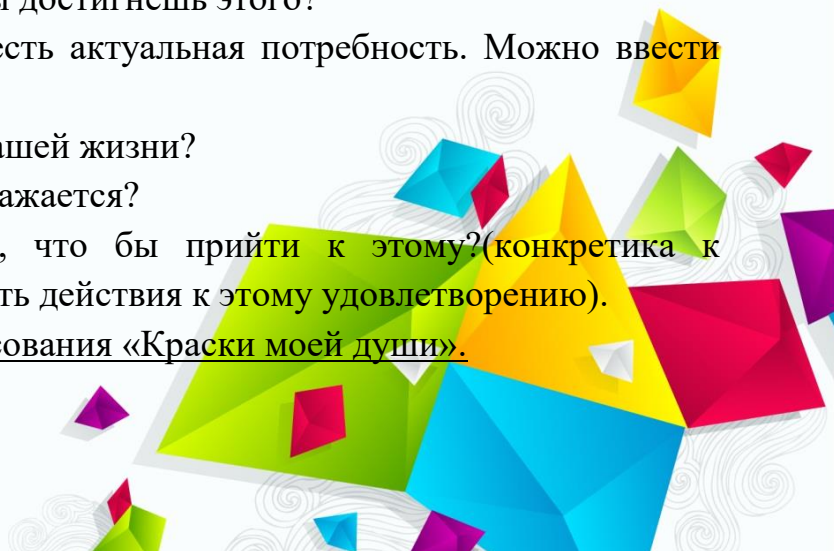
Без запроса с медитативным посылом. Из журнальных вырезок, выбрать те, на которые особенно идёт эмоциональный отклик, из них составить фон и объект. Затем дать имя: я та, которая... После того, как коллаж создан ответить на вопросы:

1. Что ты ищешь?
2. Что ты можешь потерять в ходе поиска?
3. Что ты сохранишь?
4. Куда ты пытаешься добраться?
5. Как ты отделяешь себя от этого?
6. Что тебе это даст, когда ты достигнешь этого?

Ответ на 6 вопрос – это и есть актуальная потребность. Можно ввести уточняющие вопросы:

1. А присутствует ли это в вашей жизни?
 2. В каких моментах это выражается?
 3. Что вы можете сделать, что бы прийти к этому?(конкретика к действию, можно прописать действия к этому удовлетворению).
- 3. Техника медитативного рисования «Краски моей души».**

Цель: самовыражение.



Каждый участник группы получает на его выбор 3 цвета гуаши, кисть и альбомный лист. Одним цветом необходимо нанести фон, затем оставшимися двумя цветами расставить в хаотичном порядке кляксы гуаши. Когда рисунок завершён, но гуашь ещё влажная необходимо сложить альбомный лист пополам и снова раскрыть, что бы мазки перемешались в новые тона. Данная картина останется приятным воспоминанием об участии в тренинге. Так же участники могут обсудить получившиеся причудливые образы.

4. Релакс-сеанс.

Цель: снятие телесного и психо–эмоционального напряжения.

Участникам группы предлагается устроиться удобно, закрыть глаза и прослушать текст визуализации. Текст зачитывается под фоновую успокаивающую музыку.

«Дом моей души»

(Укороченно из книги Козлова Н.И.).

Это очень сильное упражнение. Оно вызывает глубокий интерес, много чувств и надолго запоминается. Однако от ведущего здесь требуется умение вести медитацию. Для медитативного расслабления всех можно попросить сесть в пары, а можно разрешить устраиваться индивидуально, максимально удобно. В первом случае обеспечивается лучшая проработка полученных впечатлений, а во втором лучшее получение этих самых впечатлений. Собственно, во время самой медитации ничего не происходит, все расслабленно сидят (а иногда лежат), а ведущий произносит текст, рождающий в душе определенные картинки. Медитация может длиться долго, до получаса и более. После же выхода из нее ведущий предлагает сохранить в душе все, что во время медитации удалось увидеть, и постараться это понять. Ключ к пониманию заключается в том, что увиденный тобой Дом - это твоя Душа. Душа реальная или желаемая. У кого-то она похожа на просторный и чистый Дворец, а у кого-то это заброшенный Замок с захламленными чердаками и тревожными черными коридорами. И свист ветра в окнах с разбитыми стеклами, и уханье сов... Тяжелые двери закрытая, защищающаяся душа. Тяжелые темные шторы отгороженность человека от мира. Один юноша увидел свой Дом даже не на земле, его Дом плавал по воде. Свободно, без всяких привязанностей, как он и жил. Итак, все рассаживаются в пары (если еще не сидят) и в парах рассказывают, кто какой Дом своей Души видел, как он это понимает и как к этому относится, какие чувства эти картинки вызвали у него.

Ведущий, естественно, помогает всем, кто в его помощи нуждается.

Расслабили свои руки...

Внимание на кистях рук - они сразу стали большими, тёплыми. Мягкими, большими, тёплыми. Свободные плечи... Сбросьте напряжение с лица... В

голове - легкий туман, спокойная пустота... Мягкое дыхание... Кто хочет, может вдохнуть сильно - и выдохнуть... воздух проходит через ноздри и выходит... Дыхание лёгкое и спокойное... Чем дышите вы? Лёгкостью, голубизной...

И мир становится волшебным... легкий синий туман вокруг вас... Вы будто растворяетесь в нём, становитесь мягкими, теплыми... И вы чувствуете, как будто ДУША ВАША ОСВОБОДИЛАСЬ... и будто полетела в лёгком воздухе... в небо... высоко, в голубизну... Вы раскинули руки, вы летите ... Как красиво вокруг вас... Впереди – горизонт... далекие горы ... зеленый лес...

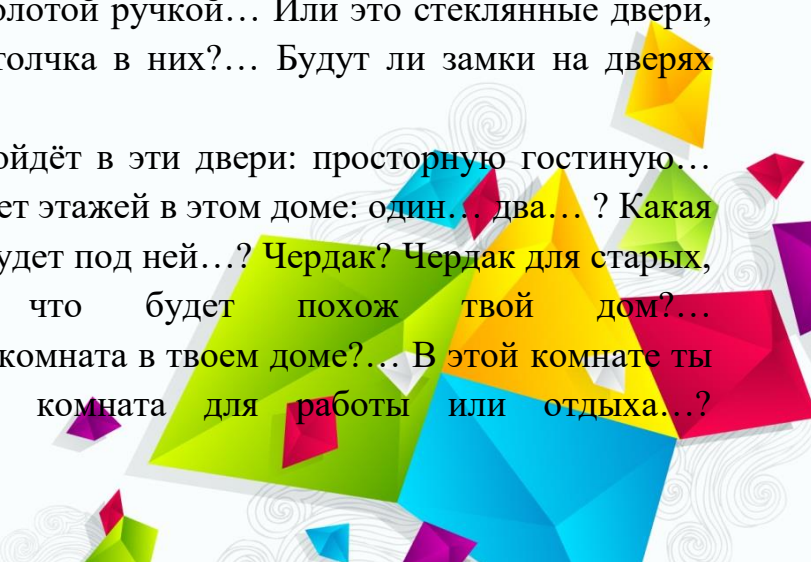
Можно подняться к облакам... будто купаться в них... отдохнуть на них... Можно кувыряться... наслаждаться своей свободой... Можно полететь к земле... вниз... и найти на земле место, где вам очень хорошо... Ваше ЛЮБИМОЕ МЕСТО на земле... Какое оно? Это тихая лесная речка... Поляна, где растёт много разных цветов... Ты ложишься в цветы, и какой то цветок окажется совсем близко от твоего лица... Ты улыбнёшься ему... Кто-то окажется высоко в горах, где прохладный туман, где одиноко, где чистый и холодный воздух...

А может ты очутишься на скале, с которой открывается вид на море... Я не знаю, в каком месте очутишься ты, но я знаю, что в твоём мире возможны чудеса...

И на этом месте ты ПОСТРОИШЬ СВОЙ ДОМ... Каким он будет?... Он будет большой... высокий... Или маленький, тихий, аккуратный...? Какие будут стены у твоего дома? Большие, толстые или тонкие?... А есть в доме глубокие подвалы, большие, запутанные?... Что находится в этих подвалах?... Или это будет легкий дом... с лёгкими летними стенами... потому что в твоём мире никогда не бывает зимы? ...

Какие окна в твоём доме: попробуй увидеть их... Это большие... лёгкие... стеклянные... всегда открытые окна... Или маленькие, аккуратные... очень тёплые окошки... со ставнями...? Какой вход в твой дом... дверь...? Представь... Это тяжёлая дверь с золотой ручкой... Или это стеклянные двери, которые открываются от лёгкого толчка в них?... Будут ли замки на дверях твоего дома?...

Что человек увидит, когда войдёт в эти двери: просторную гостиную... длинные коридоры...? Сколько будет этажей в этом доме: один... два...? Какая будет крыша у твоего дома... что будет под ней...? Чердак? Чердак для старых, заброшенных вещей...? На что будет похож твой дом?... И какая будет твоя самая любимая комната в твоём доме?... В этой комнате ты проводишь много часов... Это комната для работы или отдыха...?



Подойди к окну: какое это окно?... За этим окном тепло и свет...? Или окна закрыты тяжелыми шторами, которые создают уют...? Что стоит в любимой комнате...? Какая мебель...? Какое место в любимой комнате самое любимое... - где ты работаешь или где ты отдыхаешь...? Вокруг - книги ...? вещи ...? Всё ли ты хорошо видишь...? Какие у тебя чувства ко всему, что ты видишь вокруг...? Прислушайся, есть ли звуки вокруг тебя...? Есть ли люди в твоём доме...? Дети... друзья... родители... Они живут здесь постоянно или приходят сюда в гости...? Этот дом гостеприимен...? А что вокруг твоего дома - посмотри... Лес... или высокие горы, синее море...? Трава... Цветы...? Посмотри на свой дом со стороны: нравится ли он тебе...? Может что-то недостроено...? Какие чувства у тебя ко всему, что видишь ты? Сохрани В ПАМЯТИ этот свой дом... Запомни этот мир - это важно для тебя... Что бы ни происходило с тобой, ты всегда сможешь прийти сюда – здесь тебе будет хорошо... Здесь будут вещи, которые тебе дороги... Сюда приходят люди, которые близки тебе... Здесь будут чудеса, которые любишь ты... Это твой мир... никто не сможет отнять его у тебя... Постарайтесь не забыть ничего из того, что вы видели... И медленно возвращайтесь сюда...

Завершение тренинга.

Участники высказываются о своих впечатлениях полученных от тренинга, что понравилось, какое упражнение далось тяжело.

Ритуал прощания. «Свеча в кругу». Каждый участник группы отправляет пожелание, своему соседу слева передавая зажжённую свечу.

Занятие № 3

Тема «Встреча с внутренним ребенком»

Цель: исследование образа внутреннего ребенка, активизация переживаний, связанных с детством.

Материалы: цветные карандаши, альбомные листы, свеча, фоновая музыка.

Содержание занятия

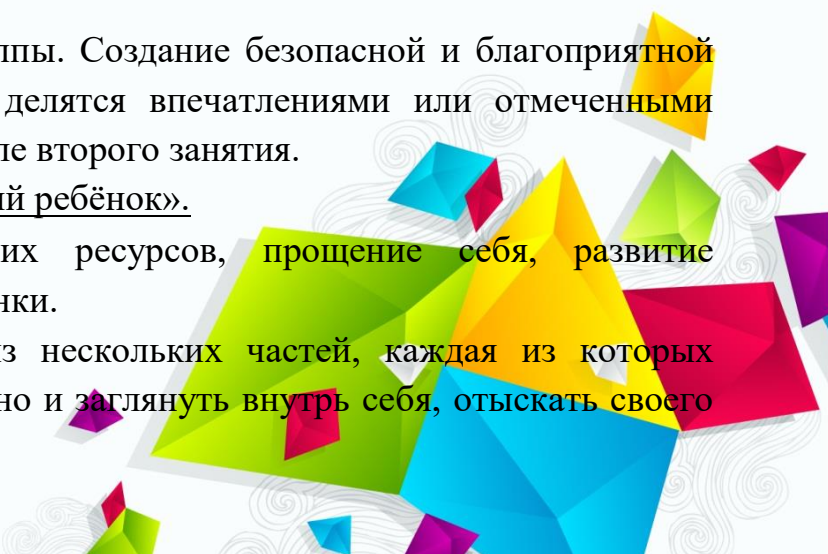
1. Вводная часть.

Приветствие участников группы. Создание безопасной и благоприятной атмосферы в группе. Участники делятся впечатлениями или отмеченными изменениями, произошедшими после второго занятия.

2. Методика «Мой внутренний ребёнок».

Цель: раскрытие внутренних ресурсов, прощение себя, развитие уверенности и повышения самооценки.

Данная методика состоит из нескольких частей, каждая из которых поможет не только лучше понять, но и заглянуть внутрь себя, отыскать своего



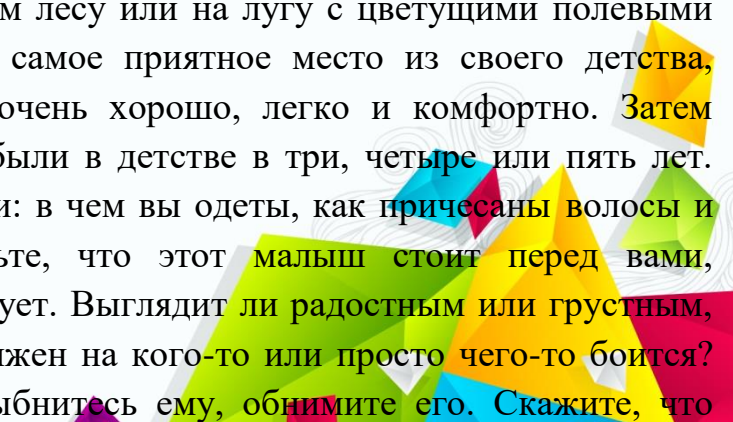
внутреннего ребенка. Важно научиться у своего внутреннего ребенка неординарности мышления, свежести восприятия, спонтанности.

➤ Как проявляется Ваш Внутренний Ребенок?

Мы совсем не замечаем, как становимся взрослыми – так быстро летит время, но от этого часть души, наш внутренний ребенок, не исчезает, а остается с нами на всю жизнь до самой старости. Насколько мы счастливы в нашей жизни зависит от того, каков наш внутренний ребенок, являющийся частицей нашей души, ведь именно он отвечает за наше самовыражение в творчестве, принятие важных решений и открытость миру. Именно он всегда будет отражать наше личное «Я», внутреннюю уравновешенность и жизнеспособность. Ощущение, что внутри каждого из нас живет ребенок, не покидает многих и во взрослой жизни. Это маленькая частичка нашей души, которая помнит абсолютно все: недополученную заботу и любовь, прошлые страхи, боли, обиды, желания. Наш внутренний ребенок пытается привлечь внимание, что все проблемы в настоящий момент во многих сферах нашей жизни на самом деле из далекого детства, из прошлого. Как иногда проявляется наш внутренний ребенок? Очень просто. Например, представьте, что нам кто-то делает совсем безобидное замечание, но оно вызывает вдруг в нас бурю самых различных эмоций. Или непонятно откуда на нас накатывает острое и не проходящее чувство грусти и тоски, которые нельзя объяснить ни событиями, ни обстоятельствами, просто они почему-то пришли внезапно и ниоткуда. Когда мы прислушиваемся, слушаем и понимаем нашего внутреннего ребенка, это полностью меняет наши отношения с собой и другими. Исчезают зажимы, а страх, стыд и гнев могут быть признаны и поставлены «на место». Взрослый в нас начинает мыслить яснее и становится более свободным. Именно наш внутренний ребенок отвечает за наше творческое начало, и чем он более свободен, тем выше наш творческий потенциал.

➤ Медитация «Встреча с Ребенком Внутри Себя».

Расслабьтесь, сядьте удобно, закройте глаза. Сделайте несколько глубоких вдохов и выдохов. Представьте себя в каком-нибудь уютном и тихом месте, например, в тихом и зеленом лесу или на лугу с цветущими полевыми цветами. Попробуйте вспомнить самое приятное место из своего детства, место, где вы чувствовали себя очень хорошо, легко и комфортно. Затем вспомните себя таким, каким вы были в детстве в три, четыре или пять лет. Постарайтесь вспомнить все детали: в чем вы одеты, как причесаны волосы и многое другое. Теперь представьте, что этот малыш стоит перед вами, попробуйте понять, что он чувствует. Выглядит ли радостным или грустным, может быть, он рассержен или обижен на кого-то или просто чего-то боится? Погладьте малыша по голове, улыбнитесь ему, обнимите его. Скажите, что



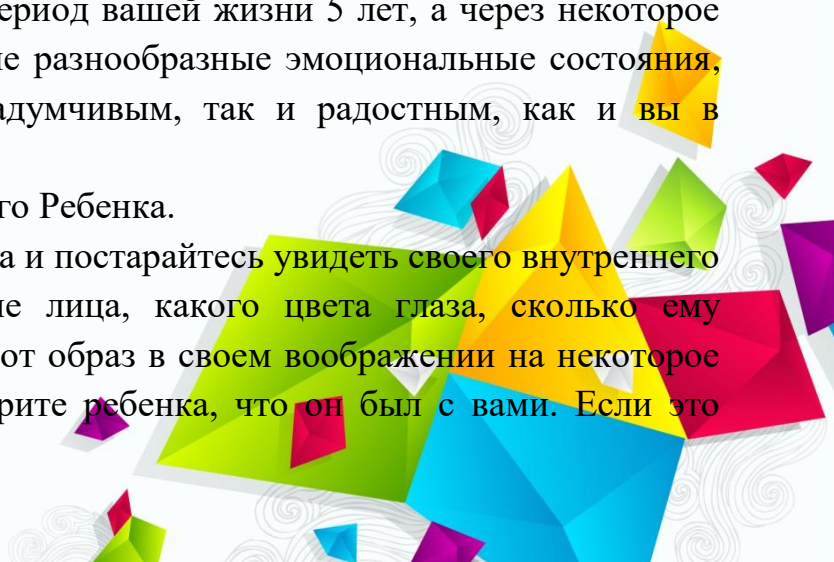
очень любите его, что теперь всегда будете рядом с ним, будете поддерживать его, защищать и помогать ему. Скажите тихо: «Я люблю тебя таким, какой ты есть. Ты прекрасен, и я хочу, чтобы ты был счастлив». После этих слов представьте, что малыш улыбается вам в ответ и обнимает вас крепко-крепко. Поцелуйте его, скажите, что ваша любовь неизменна и всегда остается с ним. Теперь отпустите малыша, помашите ему на прощание рукой. Постепенно выйдите из релаксации, сделайте глубокий вдох-выдох, откройте глаза. Скажите себе: «Я совершенна. Я принимаю и люблю себя полностью. Я создаю свой прекрасный мир, наполненный радостью и любовью».

➤ Какой Ваш Внутренний Ребенок? (Визуализация).

Визуализация своего внутреннего ребенка поможет нам прислушаться к голосу этого ребенка и обрести чуть больше внутренней свободы и спокойствия. Проявление нашего внутреннего ребенка – это буря эмоций, вызванная нечаянно кем-то брошенным в наш адрес замечанием, событие, от которого начинает болеть сердце, тоска, которая вдруг появилась ниоткуда. Это когда мы плачем над сентиментальным фильмом или становимся шаловливым, как ребенок, когда рассматриваем фотографии нашего детства. Когда мы слушаем и понимаем нашего внутреннего ребенка, это полностью меняет наши отношения с собой и другими людьми. В тихом месте, чтобы вам никто не мешал, устройтесь поудобнее, расслабьтесь и представьте, что рядом с вами тот ребенок, которым вы были когда-то. Постарайтесь установить с ним контакт, чтобы узнать, как о нем заботиться. Например, мысленно спросите его, отчего у него так часто бывает стресс? Что его обычно пугает в жизни, чего он боится, что злит, отчего плачет? Поищите, что могло бы сделать эти эмоции менее интенсивными и частыми, найдите то, что вызывает негатив. Подумайте, как свести на нет действие факторов, которые способствуют такому состоянию. Например, попробуйте глубоко подышать, чтобы ослабить стресс и т.п. Поддержите себя, доставьте себе удовольствие позаботиться о себе, как родители заботятся о своих детях. Всегда помните, наш внутренний ребенок – это наша душа, общайтесь с ним как можно чаще. Вы его можете видеть разным. Ему может быть в один период вашей жизни 5 лет, а через некоторое время 8–10. Испытывая свои самые разнообразные эмоциональные состояния, он может быть как грустным, задумчивым, так и радостным, как и вы в настоящее время.

➤ Рисуем Своего Внутреннего Ребенка.

Расслабьтесь, прикройте глаза и постарайтесь увидеть своего внутреннего ребенка: какое у него выражение лица, какого цвета глаза, сколько ему примерно лет и т. П. Задержите этот образ в своем воображении на некоторое время, затем мысленно поблагодарите ребенка, что он был с вами. Если это



будет трудно сделать, начните вспоминать одежду, которую вы носили в детстве, или что-нибудь другое. И вы непременно увидите своего внутреннего ребенка на своем визуальном экране. Теперь возьмите простой карандаш и нарисуйте его. Самое главное не бойтесь, что рисунок не получится. Знайте, как бы вы ни нарисовали, это нарисовали вы и ребенок на рисунке, каким бы он ни был, ваш. Затем раскрасьте рисунок цветными карандашами, гуашью или акварельными красками так, как увидели ребенка в своем воображении. Теперь ваш внутренний ребенок проявился полностью, и вы можете на него посмотреть и спросить, что бы вы хотели для него сделать?

➤ Подарок Своему Внутреннему Ребенку.

то, что бы вы хотели подарить своему внутреннему ребенку. Это могут быть цветы, солнце, любовь и многое другое. В завершение работы напишите десять благодарностей своему детству.

➤ Коррекция Внутреннего Состояния.

Что делать, если ваш внутренний ребенок на рисунке получился грустным, плачущим и т. П.? Можно попробовать свое состояние изменить, рисуя как можно чаще своего внутреннего ребенка, общаться с ним, помня, что это часть вашей души. Увидите, ваш внутренний ребенок повеселеет, станет другим на рисунке, ведь вы его не забываете, а значит, у него нет причин для грусти. Вслед за этим и у вас потеплеет на душе.

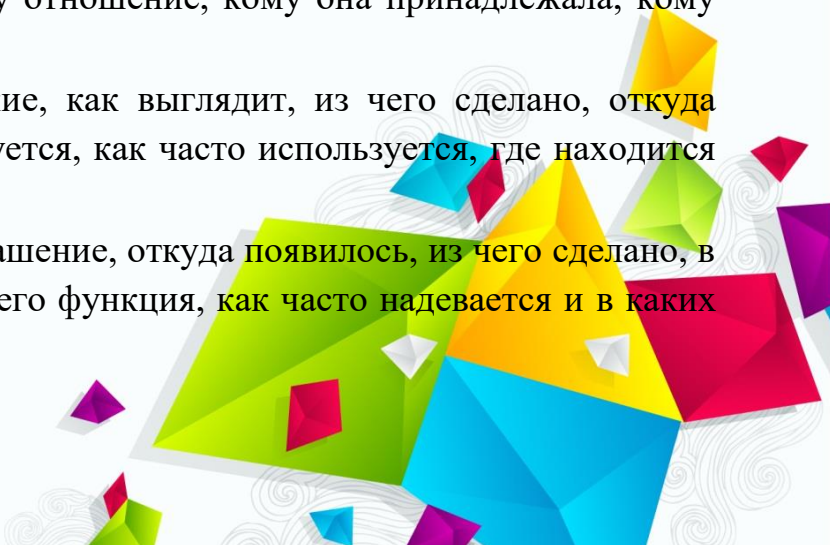
3. Упражнение «Если бы я была...»

Цель: установление актуальной потребности и получение ресурса.

Участникам предлагается нарисовать 4 рисунка на тему «Если бы я была растением, посудой, оружием, украшением», затем необходимо ответить на вопросы к рисункам.

- К растению: что это за растение, где оно растёт, для чего оно было посажено, кем было посажено данное растение, достаточно ли тепла и света, выполняет ли оно своё предназначение?
- К посуде: откуда появилась эта посуда, кто её сделал и из чего, для чего была сделана данная посуда, используется ли она по назначению, имеет ли эта посуда к вашему роду отношение, кому она принадлежала, кому принадлежит сейчас?
- К оружию: что это за оружие, как выглядит, из чего сделано, откуда появилось, для чего используется, как часто используется, где находится сейчас?
- К украшению: что это за украшение, откуда появилось, из чего сделано, в чём его особенность, какова его функция, как часто надевается и в каких случаях, где хранится?

Расшифровка:



- Растение: право человека на существование, для чего посадили- какие желания были заложены, возможны родовые послания.
- Посуда: право иметь потребности. Даём ли мы себе право на потребности, как человек их удовлетворяет.
- Оружие: право на автономию. Раскрывает границы и то как человек их защищает. Если оружие дальнего боя - перед нами тревожный человек, если оружие ближнего боя, то перед нами человек, способный постоять за себя.
- Украшение: это потребность быть любимым, разрешаем ли себе получать удовольствия. Как часто надевается и в чём особенность - настолько часто позволяешь себе удовлетворения, где хранится - само отношение человека к себе. Откуда появилось - тот кто дал право себя любить.

4. Релакс-сеанс.

Цель: снятие телесного и психо – эмоционального напряжения.

Участникам группы предлагается устроиться удобно, закрыть глаза и прослушать текст визуализации. Текст зачитывается под фоновую успокаивающую музыку.

«Рождение цветка».

Закройте глаза и представьте себя маленьким ростком цветка. Росточек только-только появился. Он еще совсем маленький. Солнышко согревает его и помогает ему расти. Лепесточки цветка раскрываются. Он поворачивает бутончик по направлению солнца. Лепестки раскрываются все шире и шире. Наши руки тянутся к солнцу. На счет «три» откроем глаза, потянемся, встряхнули ладошками. Вдохнем цветочный запах. Представим улыбки людей, которые смотрят на цветы и вдыхают их ароматы. Пусть каждый из вас даст название своему цветку. Вот такая пестрая цветочная поляна у нас получилась.

Завершение тренинга.

Участники высказываются о своих впечатлениях полученных от тренинга, что понравилось, какое упражнение далось тяжело.

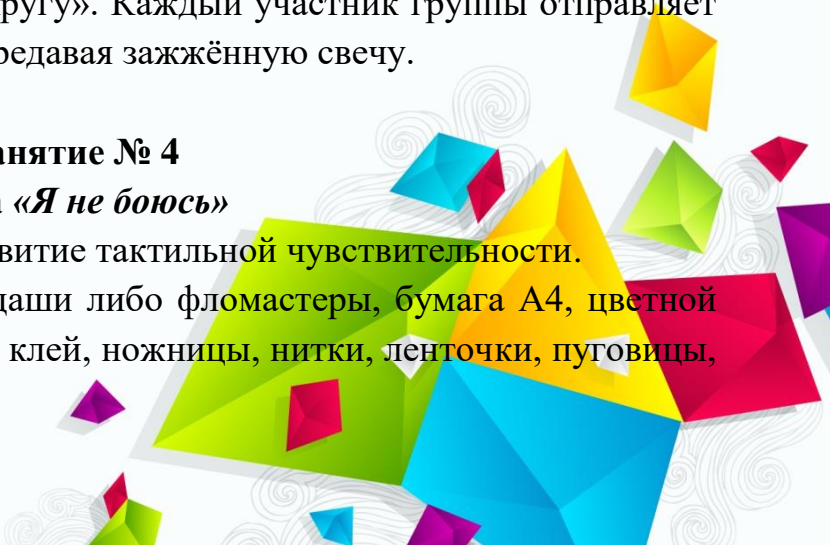
Ритуал прощания. «Свеча в кругу». Каждый участник группы отправляет пожелание, своему соседу слева передавая зажжённую свечу.

Занятие № 4

Тема «Я не боюсь»

Цель: коррекция страхов, развитие тактильной чувствительности.

Материалы: цветные карандаши либо фломастеры, бумага А4, цветной картон, цветная бумага, пластилин, клей, ножницы, нитки, ленточки, пуговицы,



стразы, блёстки, крупы (гречка, рис), макаронные изделия (разные по форме, размеру), бусинки, ракушки, фоновая музыка, свеча.

Содержание занятия

1. Вводная часть.

Приветствие участников группы. Создание безопасной и благоприятной атмосферы в группе. Участники делятся впечатлениями или отмеченными изменениями, произошедшими после третьего занятия.

2. Упражнение «Безопасное место».

Цель: создание благоприятного и безопасного пространства.

Из представленной колоды МАК «Деревья» выбрать ту, которая напоминает безмятежность и спокойствие. Карта понадобится для последующего упражнения, т.к. выбранная карта будет служить «якорем» безопасного пространства. Если возникают нестерпимые негативные ощущения, обязательно возвращаться в выбранную карту.

3. Упражнение «Нарисуй свой страх».

Цель: преодоление негативных переживаний, символическое уничтожение страха, снижение эмоционального напряжения.

Участникам предлагается нарисовать свой страх и ему дать имя. Участники по очереди рассказывают о своих рисунках. Идёт обсуждение. После чего участникам предлагается несколько вариантов на выбор избавления от своего страха: уничтожить рисунок (страх); превратить страшное в смешное, дорисовав рисунок; украсить его, чтобы оно само себе понравилось и стало добрым; либо свой вариант придумать.

Вопросы:

Что изображено на рисунке? Расскажи о нём подробнее.

Какие ощущения у тебя возникали во время рисования?

Какой способ избавления от страха ты выбрал? Какой этот страх сейчас?

Какие ощущения у тебя возникали во время «избавления»?

Изменилось ли твоё отношение к данному страху теперь?

4. Упражнение «Защитный амулет».

Цель: снижение психоэмоционального напряжения.

Предлагается из предложенных материалов сделать себе личный амулет для защиты от страхов.

Вопросы:

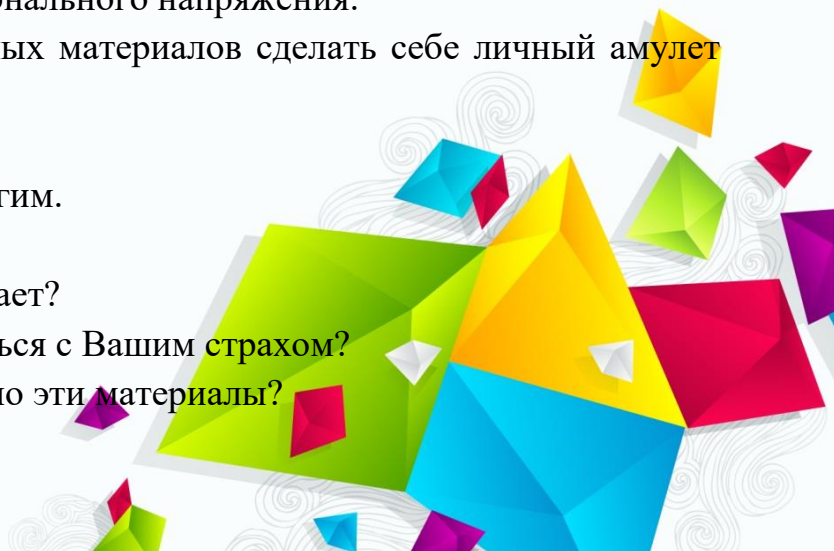
Представьте свой амулет другим.

Как действует ваш амулет?

Какими свойствами он обладает?

Как он поможет Вам справиться с Вашим страхом?

Почему были выбраны именно эти материалы?



5. Релакс-сеанс.

Цель: снятие телесного и психо – эмоционального напряжения.

Участникам группы предлагается устроиться удобно, закрыть глаза и прослушать текст визуализации. Текст зачитывается под фоновую успокаивающую музыку.

«Про меня».

Мои глаза закрываются.

Я успокаиваюсь.

Я расслабляюсь.

Я чувствую себя спокойно и легко.

Мое тело расслабляется.

С каждым выдохом мое тело все больше расслабляется.

Я спокоен.

Я расслаблен.

Мне спокойно, легко и приятно.

С каждым выдохом мне все спокойней, легче и приятней

Я отдыхаю, мне хорошо.

Мое лицо расслабляется.

Мой лоб расслабляется.

Лоб полностью расслаблен.

Мой нос расслабляется.

Нос полностью расслаблен.

Мои щеки расслабляются.

Щеки полностью расслаблены.

Мое лицо полностью расслабленно.

Моя голова полностью расслаблена.

Расслабляется правая рука.

Расслабляется правая кисть.

Расслабляется правое предплечье.

Расслабляется правое плечо.

Правая рука полностью расслаблена.

Расслабляется левая рука.

Расслабляется левая кисть.

Расслабляется левое предплечье.

Расслабляется левое плечо.

Левая рука полностью расслаблена.

Обе руки полностью расслаблены.

Приятное тепло наполняет мои руки.

Мои руки налиты приятной тяжестью.



Я полностью спокоен и расслаблен. Расслабляется моя правая нога.
Расслабляется правая стопа.
Расслабляется правая голень, колено.
Расслабляется правое бедро.
Правая нога полностью расслаблена
Расслабляется левая стопа.
Расслабляется левая голень, колено.
Расслабляется левое бедро.
Левая нога полностью расслаблена.
Приятное тепло наполняет мои ноги.
Мои ноги налиты приятной тяжестью.
Я полностью спокоен и расслаблен. Расслабляются мышцы таза.
Расслабляются мышцы спины.
Расслабляются мышцы живота.
Мое тело полностью расслабленно.
Мое тело налито приятным теплом и тяжестью.

Я спокойный человек.
Я уверен в себе.
Я способен достигнуть любой цели.
Я уверен в собственных силах.
Я способен решить любую задачу в жизни.
Я уверен в себе.
Я сильный человек.
Я спокойный и уверенный в себе человек.
Я могу достигнуть всего, что я хочу.
Я продолжаю двигаться к цели, что бы не случилось и в итоге я достигаю
любой цели.
Я постоянно помню, что я сильный, спокойный, уверенный в себе
человек.

Я отдохнул.
Чувствую как наливаюсь легкостью.
Я чувствую прилив сил.
Я наливаюсь свежестью и бодростью.
Я полон энергии!
Мне хочется встать и действовать!
Глаза – открываются. Я – встаю!
Завершение тренинга.



Участники высказываются о своих впечатлениях полученных от тренинга, что понравилось, какое упражнение далось тяжело.

Ритуал прощания. «Свеча в кругу».

Каждый участник группы отправляет пожелание, своему соседу слева передавая зажжённую свечу.

Занятие № 5

Тема «Я и общество»

Цель: выражение экспрессии, скрытых чувств, отработка зажатых эмоций.

Материалы: не большие листочки, ручки, шарфы, свеча.

Содержание занятия

1. Вводная часть.

Приветствие участников группы. Создание безопасной и благоприятной атмосферы в группе. Участники делятся впечатлениями или отмеченными изменениями, произошедшими после четвёртого занятия.

2. Упражнение «Какими нас видит мир».

Цель: познание себя глазами окружающих.

Участник пишет имя сказочного героя на листочке, с которым у него ассоциируется каждый участник группы и раздаёт имена адресатам. Затем все участники по очереди зачитывают полученные имена. Группа пытается сделать предположения о различиях и схожести с выбранными сказочными героями, затем сам водящий находит сходства и различия.

3. Упражнение «Это мой дом!».

Цель: работа с границами.

Работа в парах. Участникам предлагается сделать «домик», обустроить себе некое место. Задача хозяина дома не впускать в него, задача напарника в домик проникнуть. Затем пара меняется. По завершению обсуждаются стратегии и поведение в ситуациях, когда кто – то нарушает ваши границы. Важно встать в домик и громко заявить «Это мой дом!» - обозначить своё место.

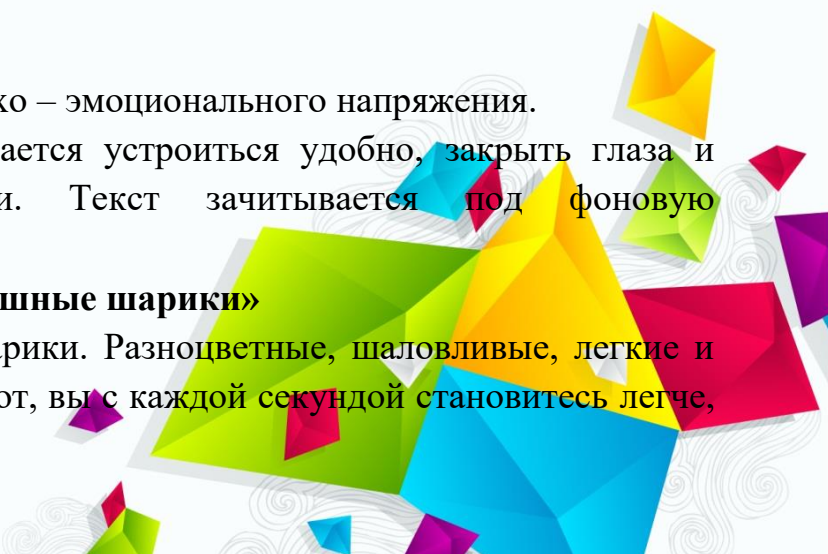
5. Релакс-сеанс.

Цель: снятие телесного и психо – эмоционального напряжения.

Участникам группы предлагается устроиться удобно, закрыть глаза и прослушать текст визуализации. Текст зачитывается под фоновую успокаивающую музыку.

«Воздушные шарик»

Сегодня вы – воздушные шарик. Разноцветные, шаловливые, легкие и стремительные. Сейчас вас надувают, вы с каждой секундой становитесь легче,



поднимаетесь вверх, касаетесь облаков, летите с ними наперегонки. Ветерок подхватывает вас, вы уносите все выше и выше. Сверху вы видите людей, бегущих вслед за вами. Они кричат вам, машут руками. От этого вам становится еще веселее. Но в облаках становится прохладно... Солнце спряталось... Хочется вернуться домой. Потихоньку выпускаете воздух и спускаетесь вниз. Воздушное путешествие окончено. Вы снова все в комнате... Потянули за ниточку и открыли глаза на счет «три».

Завершение тренинга.

Участники высказываются о своих впечатлениях полученных от тренинга, что понравилось, какое упражнение далось тяжело.

Ритуал прощания. «Свеча в кругу».

Каждый участник группы отправляет пожелание, своему соседу слева передавая зажжённую свечу.

Занятие № 6

Тема «Я и моя семья»

Цель: избавление от скрытых обид и переживаний.

Материалы: листы А4 с контурами чемодана, карандаши, фломастеры.

1. Вводная часть.

Приветствие участников группы. Создание безопасной и благоприятной атмосферы в группе. Участники делятся впечатлениями или отмеченными изменениями, произошедшими после пятого занятия.

2. Техника «Письмо прощения»

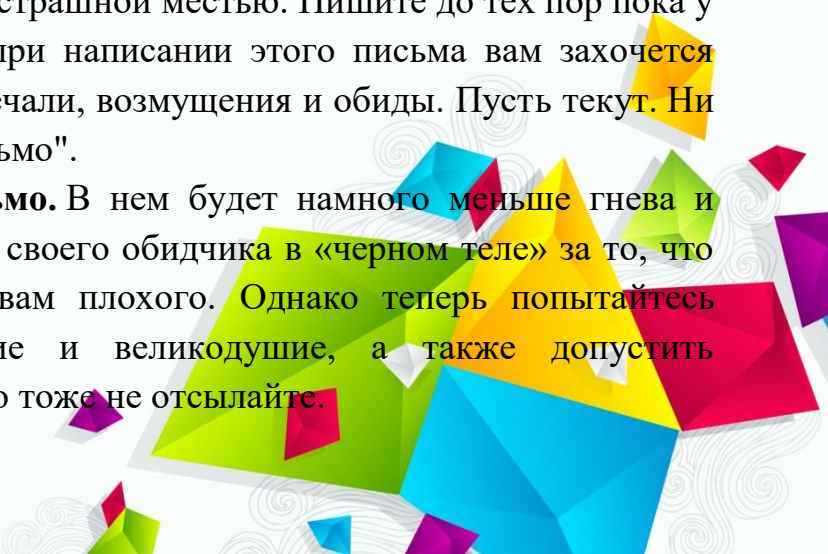
Цель: избавление от негатива.

Считается, для того, чтобы простить, необходимо позволить себе прожить все возникающие эмоции: гнев, обиду (тот же гнев, но в скрытой форме), боль, разочарование, грусть, страх, чувство вины, благодарность и наконец – любовь.

Типпинг К. рекомендует написать **три письма своему обидчику.**

Первое письмо может быть злое, угрожающее, уничтожающее обидчика. «В первом письме нужно излить весь свой гнев и обиду. Если вам от этого станет легче, пригрозите обидчику страшной мстью. Пишите до тех пор пока у вас есть что сказать. Возможно, при написании этого письма вам захочется плакать – это будут слезы гнева, печали, возмущения и обиды. Пусть текут. Ни в коем случае не отсылайте это письмо».

Затем напишите **второе письмо.** В нем будет намного меньше гнева и злобы, однако вы все еще держите своего обидчика в «черном теле» за то, что он, по вашему мнению, сделал вам плохого. Однако теперь попытайтесь проявить сострадание, понимание и великодушие, а также допустить возможность прощения. Это письмо тоже не отсылайте.



Третье письмо "Прощальную открытку" Типпинг рекомендует создать по принципам Радикального прощения (рассмотрение своего "обидчика" как человека, который дает вам возможность исцелиться, увидеть свои ограничивающие убеждения, мешающие обретению целостности, учителя, вера в то, что все без исключения события в нашей жизни происходят под Божественным руководством, имеют определенную цель и служат нашему высшему благу и т.д.).

Открытка должна быть яркой и красивой.

«Перед тем, как вы начнете создавать прощальную открытку, закройте ненадолго глаза и обдумайте, с кем или чем бы вы хотели попрощаться. Это может быть какое-то чувство, ваша привычная манера поведения (например, «вечная жертва») или какое-то другое ваше качество... Это может быть человек, который обидел вас, которого Вы покинули, или который покинул вас.

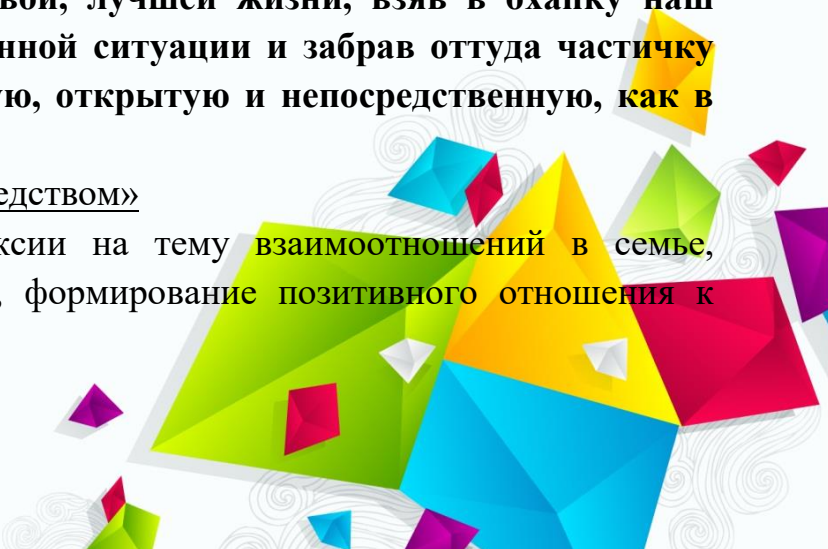
Это может быть место работы, место проживания, желание, иллюзия или что-то еще, что сейчас вам представляется важным.

Закройте глаза, позвольте вашему дыханию беспрепятственно течь и попробуйте понять, почувствовать, прощание с чем или с кем для вас сейчас важнее всего... Пусть ваши мысли приходят и уходят, пусть образы возникают и исчезают, пусть рождаются краски и формы... Создайте прощальную открытку, используя любые имеющиеся средства... Вспомните, как вы посылаете открытки друзьям из мест, где путешествуете. Обычно на одной стороне такой открытки находится картинка, а на другой – текст. Так и на прощальных открытках. Когда ваша картинка высохнет, переверните ее и напишите на обратной стороне текст, несколько строк, обращенных к тому, с кем вы хотели бы попрощаться... Вы можете сделать для своей открытки конверт или упаковать так, как вам хочется. Придумайте подходящую упаковку для вашей открытки. На ней напишите имя адресата и имя отправителя. Далее вы можете поступить с ней так, как считаете нужным.

Прощение позволяет завершить историю обид, попрощаться и похоронить то время, когда мы чувствовали себя жертвой... Прощение – это движение к новой, лучшей жизни, взяв в охапку наш жизненный опыт из той болезненной ситуации и забрав оттуда частичку своей души, любящую и любимую, открытую и непосредственную, как в детстве..

3. Упражнение «Багаж с наследством»

Цель: формирование рефлексии на тему взаимоотношений в семье, осознание стереотипов поведения, формирование позитивного отношения к родителям.



Процедура проведения. Изобразить внутри чемодана в виде символов или написать словами то хорошее и ценное, что они хотели бы передать из родительской семьи в будущую семью своего ребенка. Это может быть характер отношений, семейные традиции, навыки ведения домашнего хозяйства или воспитания детей.

Затем разбиться на пары и поделиться друг с другом содержанием своих чемоданчиков. Сначала рассказывает один член пары, задача другого – выслушать, а затем рассказать, что из багажа партнера понравилось больше всего, и что бы ему хотелось позаимствовать. Затем участники меняются ролями.

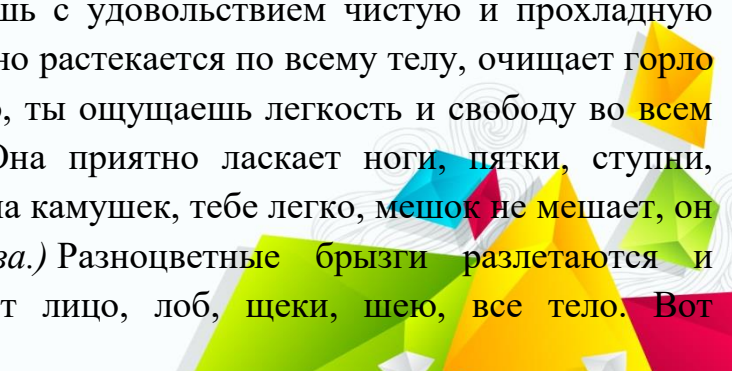
4. Релакс-сеанс.

Цель: снятие телесного и психо – эмоционального напряжения.

Участникам группы предлагается устроиться удобно, закрыть глаза и прослушать текст визуализации. Текст зачитывается под фоновую успокаивающую музыку.

«Очищение»

Милый друг, согласишься, что иногда ты очень устаешь и тебе хочется отдохнуть. *(Пауза.)* Устройся удобно, закрой глаза и постарайся представить себе необычное путешествие. Давай собирать мешок. Положим в него все, что тебе мешает: все обиды, слезы, ссоры, грусть, неудачи... Завяжем его и отправимся в путь. *(Пауза.)* Мы вышли из дома, где ты живешь, на широкую дорогу... Путь наш далек, дорога тяжела, мешок давит на плечи, устали и стали тяжелыми руки, ноги. О – ох! Как хочется отдохнуть! Давай так и сделаем. Снимем мешок, ляжем на землю. *Глубоко вдохнем: вдох (задержать на 3 секунды) - выдох (подождать 3 секунды) - повторить 3 раза.* Чувствуешь, как пахнет земля? Свежий запах трав, аромат цветов наполняет дыхание. Земля забирает твою усталость, тревоги, обиды, наполняет тело силой, свежестью *(пауза)*. Ты встаешь, надо идти дальше. Подними мешок, почувствуй, - правда, ведь, он стал легче?... Ты идешь по полю среди цветов, стрекочут кузнечики, жужжат пчелы, радостно поют птицы. *(Пауза.)* Впереди прозрачный ручеек. Вода в нем целебная, вкусная. Ты наклоняешься к нему, опускаешь ладошки в воду и пьешь с удовольствием чистую и прохладную водичку. Чувствуешь, как она плавно растекается по всему телу, очищает горло и живот... Внутри приятно и свежо, ты ощущаешь легкость и свободу во всем теле... Хорошо! Войди в воду. Она приятно ласкает ноги, пятки, ступни, пальцы... Ты прыгаешь с камушка на камушек, тебе легко, мешок не мешает, он становится легче и легче. *(Пауза.)* Разноцветные брызги разлетаются и блестящими капельками освежают лицо, лоб, щеки, шею, все тело. Вот здорово!



Ты легко перебрался на другой берег. Никакие препятствия тебе не страшны! (Пауза.)

На гладкой зеленой травке стоит чудесный белый домик. Дверь открыта и приветливо приглашает тебя войти. Тыходишь в домик. Перед тобой печка, можно посушиться. Ты садишься рядом с ней и рассматриваешь яркие язычки пламени. Они весело подпрыгивают, танцуют; подмигивают угольки. Приятное тепло ласкает лицо, руки, тело, ноги... (Пауза.) Становится уютно и спокойно. Добрый огонь забирает все твои печали, усталость, грусть... Твой мешок опустел. (Пауза.) Ты выходишь из дома. Довольный и успокоенный, ты с радостью вдыхаешь свежий воздух. Легкий ветерок ласкает волосы, шею, все тело. Тело будто растворяется в воздухе, становится легким, невесомым. Тебе очень хорошо. Ветерок заполняет мешок радостью, добром, любовью...

Все это богатство ты отнесешь домой и поделишься им со своими родными, друзьями, знакомыми. (Пауза не более 30 секунд.) Теперь ты можешь открыть глаза и улыбнуться – ты здесь, ты любим...

Завершение тренинга.

Участники высказываются о своих впечатлениях полученных от тренинга, что понравилось, какое упражнение далось тяжело.

Ритуал прощания. «Свеча в кругу».

Каждый участник группы отправляет пожелание, своему соседу слева передавая зажжённую свечу.

Занятие № 7

Тема «Я и мой ребенок»

Цель: гармонизация детско-родительских отношений.

Материалы: бланки, ручки, карандаши, пластилин, не большие подарочные коробочки, свеча.

Содержание занятия

1. Вводная часть.

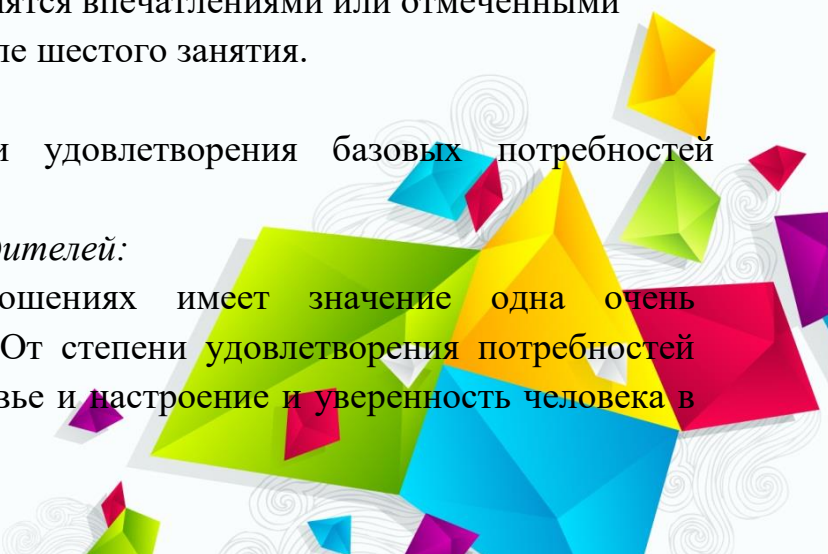
Приветствие участников группы. Создание безопасной и благоприятной атмосферы в группе. Участники делятся впечатлениями или отмеченными изменениями, произошедшими после шестого занятия.

2. Техника «Дом»

Цель: определение степени удовлетворения базовых потребностей ребенка в семье.

Информация ведущего для родителей:

В детско-родительских отношениях имеет значение одна очень интересная тема: «Потребности». От степени удовлетворения потребностей зависит практически все – и здоровье и настроение и уверенность человека в



себе и способность любить, уважать и даже успешность ребенка в жизни. От степени удовлетворения потребностей ребенка зависит прочность связи с родителями.

Сейчас мы более детально исследуем эту тему, чтобы понять, какие потребности для ребенка остаются наиболее актуальными и в какой степени они выражены. Вам это в свою очередь поможет скорректировать ваш стиль воспитания и понять, в чем нуждается ваш ребенок больше всего.

Процедура проведения.

Ведущий рассказывает об основных потребностях детей по схеме. Родителя дается таблица.

1. Прочитайте описание каждой потребности



ПОТРЕБНОСТЬ	ХАРАКТЕРИСТИКА
Самоактуализация	Потребность развить и реализовать свой потенциал полностью (реализация своих целей, способностей, потребность в личностном росте, самовыражении)
Уважение	Потребность ощущать себя ценным другими, уважение со стороны родителей и ближайшего окружения. Признание достижений и успехов, высокая оценка, одобрение. Уважение другими, формирует в ребенке самоуважение.
Потребность в любви и принадлежности	Потребность в здоровых, теплых и любящих отношениях с родителями, близкими.

Безопасность	Потребность в защищенности от опасности, нападения, угрозы. Чувство уверенности, избавление от страха и неудач.
Физиологические потребности	Потребность в кислороде, воде, пище, физическом здоровье и комфорте

По мере удовлетворения низлежащих потребностей, все более актуальными становятся потребности более высокого уровня.

2. Сверьтесь с собой и отметьте, в какой степени, по вашему выражено значение по каждой шкале (в соответствии с таблицей описания потребностей), где 0 – самый низкий уровень, 10- самый высокий.

Физиологические потребности



Безопасность



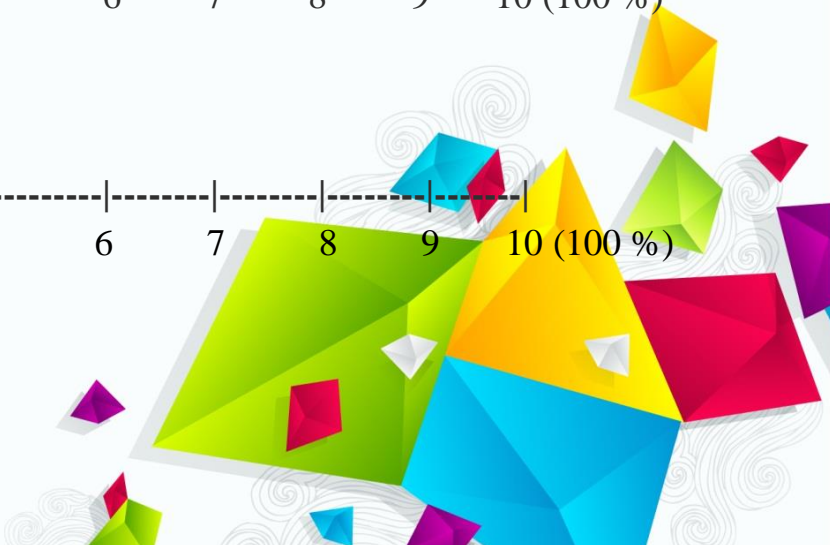
Потребность в любви и принадлежности



Уважение



Самоактуализация



3. Образ Дома

Подумайте о том, чего хочется от отношений с детьми, о том, какими вы хотите видеть отношения сейчас, о стабильности, о вашем спокойствии, об уверенности в себе как в хорошем родителе.

И возьмите для сравнения метафору дома, образ дома: фундамент, стены, крыша.

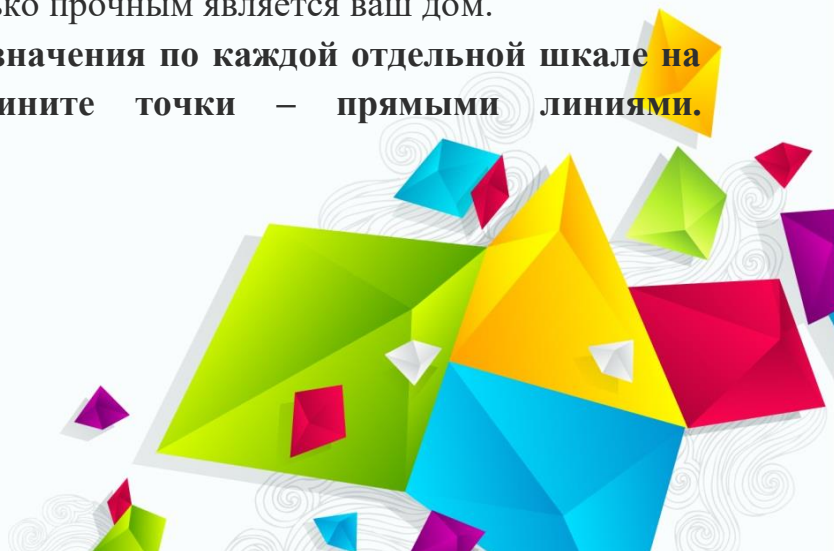


Вопросы. С чем ассоциируется у вас образ дома? Какие мысли приходят к вам, когда вы представляете его в своих мыслях?

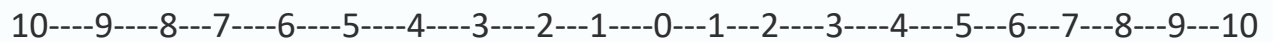
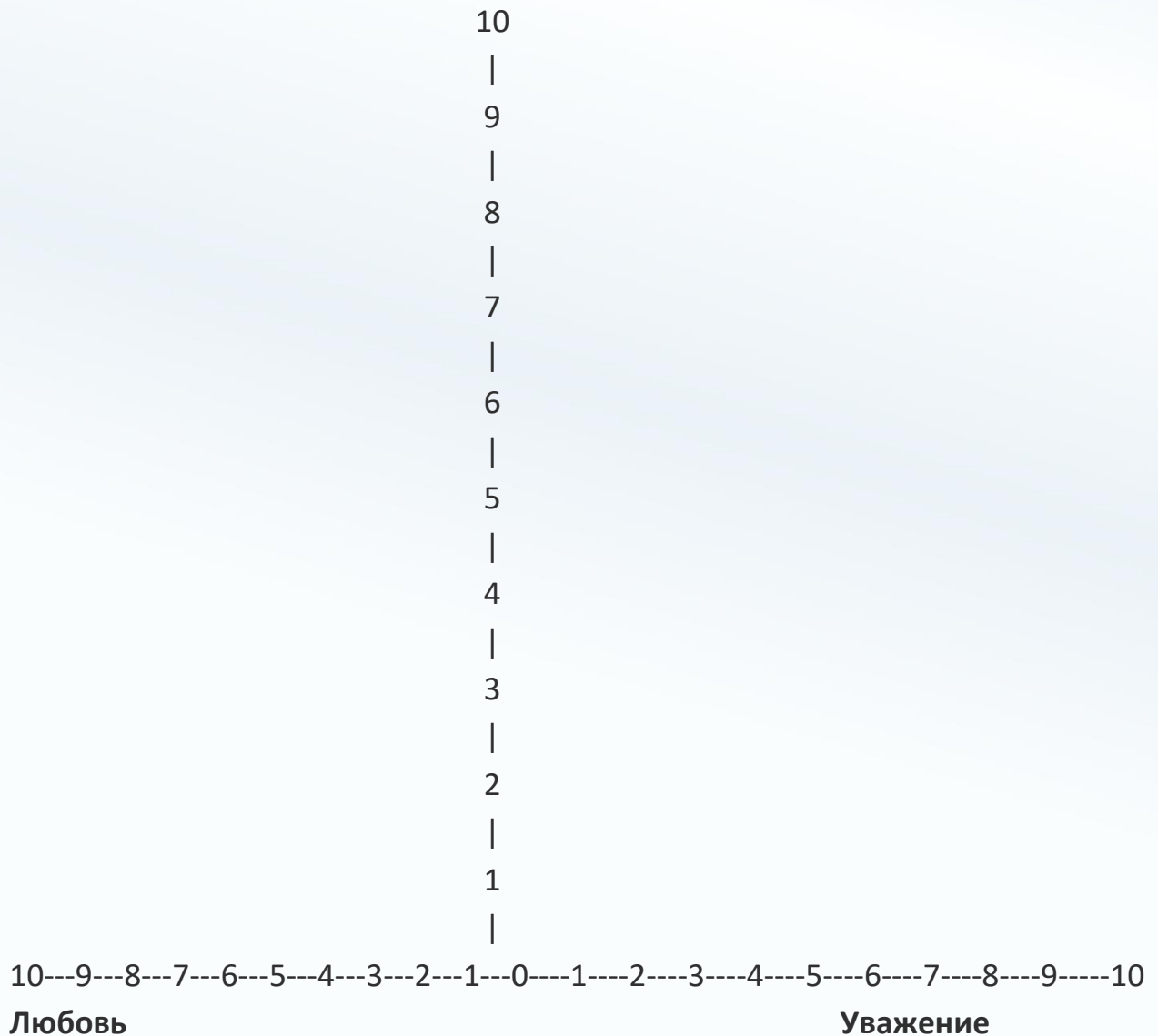
Ассоциации: тепло, радость, позитив, защита, прочность, твердость, надежность, устойчивость, основательность, безопасность, комфорт, уют, уверенность.

Так вот эту метафору, мы сейчас применим к вашим детско-родительским отношениям и посмотрим, насколько прочным является ваш дом.

4. Схема. Перенесите ваши значения по каждой отдельной шкале на предложенную схему и соедините точки – прямыми линиями. Посмотрите, что получилось.



Самоактуализация



Безопасность

Физиологические потребности

5. Анализ состояния дома и «западающих» зон

Фундамент: физиологические потребности и безопасность

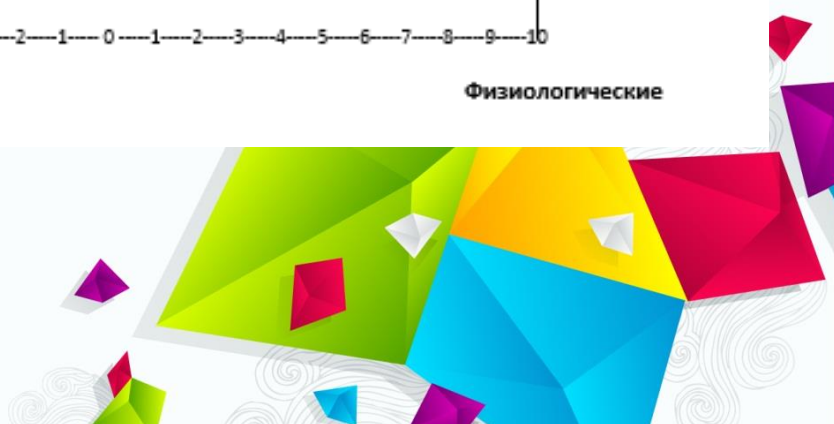
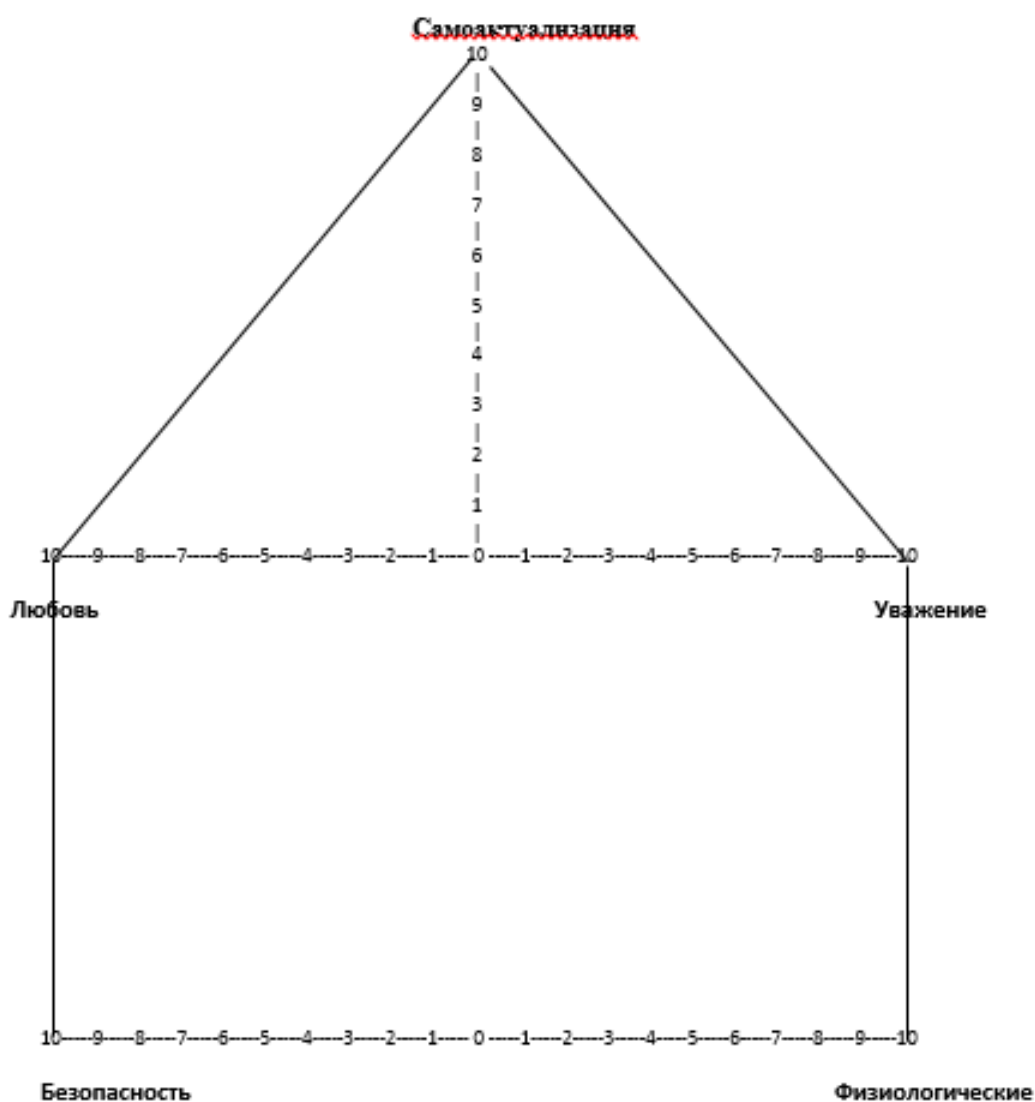
Фундамент является основой для дома. По сути, от него зависит прочность и устойчивость вашего дома. Посмотрите, на каком значении они находятся? И если не на 10-ке, то поставьте стрелочку вбок – это направление развития.



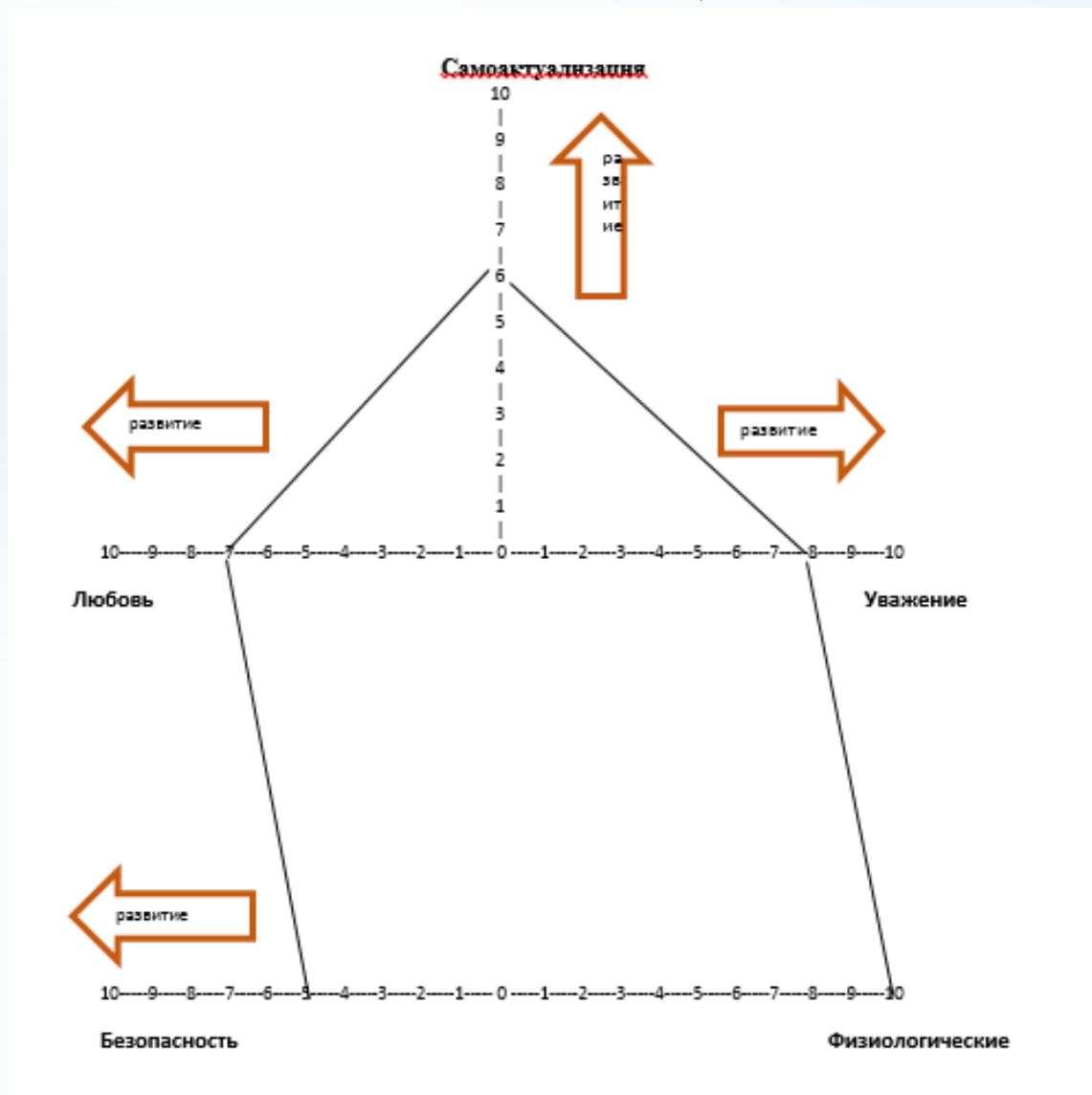
Стены: любовь и уважение. Если с фундаментом все в порядке, а стены шаткие, то хорошей крыши не получится. Обозначьте стрелками направления развития.

Крыша: Самоактуализация. От крыши зависит безопасность и уют в доме. Осадки падают сверху и от того, насколько прочная крыша, зависит сколько дом простоит. Если крыша плоская, то на ней будут постоянно задерживаться осадки, а это значит, что она может протечь, если она протекает, тогда это отражается на состоянии всего дома. И наоборот, если крыша прочная, то это добавляет устойчивости и защищенности всему дому.

ИДЕАЛЬНАЯ КОНСТРУКЦИЯ



РЕАЛЬНАЯ КОНСТРУКЦИЯ

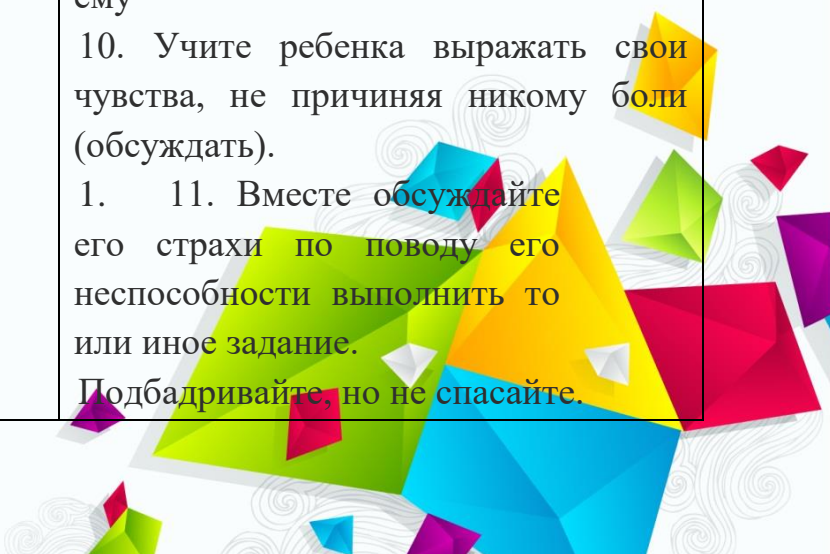


Вывод. Пока не укреплен фундамент – нет смысла строить стены. А пока не возведены стены – нет смысла ставить крышу. Мы помним, что образ дома символизирует прочность ваших детско-родительских отношений. Оцените ваши зоны развития. Укрепив дом, вы укрепите отношения с ребенком.

Итог: Какой дом вы сами хотели бы построить в отношениях с ребенком?

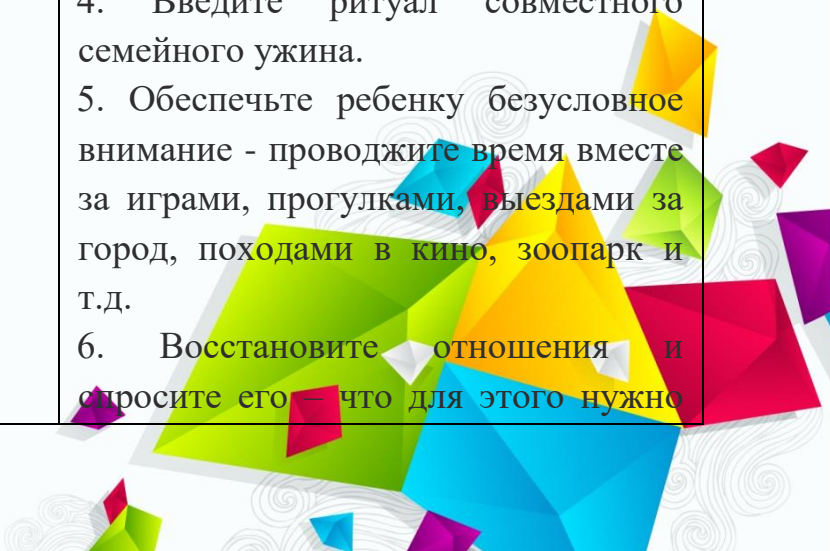
Исходя из этого опыта, вы теперь можете составить список того, что нужно делать родителям, чтобы укрепить дом с каждой стороны и улучшить отношения и взаимопонимание в семье.

ПОТРЕБНОСТЬ	ХАРАКТЕРИСТИКА	СПОСОБЫ УКРЕПЛЕНИЯ
Самоактуализация	<p>Потребность развить и реализовать свой потенциал полностью (реализация своих целей, способностей, потребность в личностном росте, самовыражении)</p>	<ol style="list-style-type: none"> 1. Научите ребенка решать свои проблемы самостоятельно. Не решайте проблемы за него. Спросите себя: «Что я сейчас делаю такого для моего ребенка, что он может сделать сам?» Научите его защищаться самого. Например, если его дразнят, не защищайте его. 2. Советуйтесь с ним. 3. Пусть он научит вас чему-нибудь. 4. Доверьте ему сделать какое-то важное дело. 5. Поддержите его ведущую роль в каком-нибудь деле. К примеру, пусть Ваш ребенок возьмет на себя руководство в уборке комнаты или приготовлении пищи. 6. Отмечайте его желание сотрудничать. 7. Отмечайте то, что Ваш ребенок делает хорошо, не заостряйте внимание на негативных сторонах его поступков. 8. Научите его испытывать радость от его достижений и успехов, порадуйтесь вместе с ним. 9. Замечайте малейшие успехи вашего ребенка и говорить об этом ему 10. Учите ребенка выражать свои чувства, не причиняя никому боли (обсуждать). 11. Вместе обсуждайте его страхи по поводу его неспособности выполнить то или иное задание. Подбадривайте, но не спасайте.



		<p>2. 12. Научите ребенка прислушиваться к позитивным, подбадривающим мыслям и не застревать на негативной оценке самого себя.</p>
Уважение	<p>Потребность ощущать себя ценным другими, уважение со стороны родителей и ближайшего окружения. Признание достижений и успехов, высокая оценка, одобрение. Уважение другими, формирует в ребенке самоуважение.</p>	<ol style="list-style-type: none"> 1. Дайте понять ребенку, что ошибка – это не катастрофа, а препятствие, которое можно преодолеть и получить полезный опыт. 2. Спросите его, как нужно поступить в следующий раз, чтобы не повторить ошибки. Поделитесь с ним своим мнением. 3. Покажите свой пример решения и предупреждения ошибки на деле. 4. Если вы отсчитываете его за недостатки и допущенные ошибки, тогда чтобы был баланс, назовите его хорошие качества и сильные стороны характера, которые ему помогут справиться с собственным негативным поведением. 5. Относитесь к ребенку уважительно, к примеру, стучитесь в дверь перед тем, как войти в его комнату, и не поучайте его в присутствии друзей. 6. Оставляйте право выбора, не приказывайте 7. Добивайтесь обоюдного согласия. Переговоры двух победителей (взаимные договоренности). 8. Напишите примирительное письмо 9. Используйте Я-высказывания и технику «вам важно...» 10. Признайте его желание быть главным 11. Признайте ваше бессилие.

		<p>Спросите, как бы ребенок поступил на вашем месте?</p> <p>12. Воспользуйтесь логическими последовательностями</p> <p>13. Советуйтесь с вашим ребенком.</p> <p>14. Поговорите с ребенком и расскажите о том как себя чувствуете – к примеру, как вам плохо, когда подобное происходит.</p> <p>15. Если вы были не правы, то признайте свою ошибку и извинитесь перед ребенком.</p>
<p>Потребность в любви и принадлежности</p>	<p>Потребность в здоровых, теплых и любящих отношениях с родителями, близкими.</p>	<p>1. Предложите вашему ребенку-подростку 100% позитивного внимания не думая о том, что нужно приготовить ужин, проверить уроки и т.д. (каждый день, по 15 минут)</p> <p>2. Сопереживайте, но не жалейте. Жалея ребенка, мы поощряем его, жалеть самого себя.</p> <p>Сопереживание – это способность понять чувства другого человека, мотивы его поступков и умение поставить себя на чье-то место.</p> <p>3. Уделяйте ему время не только тогда, когда он начинает вести себя плохо. Решите для себя, что в течение дня (или по вечерам) вы будете уделять ребенку 15 минут своего неформального внимания</p> <p>4. Введите ритуал совместного семейного ужина.</p> <p>5. Обеспечьте ребенку безусловное внимание - проводите время вместе за играми, прогулками, выездами за город, походами в кино, зоопарк и т.д.</p> <p>6. Восстановите отношения и спросите его – что для этого нужно</p>



		(порою сам этот вопрос вызывает выплеск эмоций и прощение).
Безопасность	Потребность в защищенности от опасности, нападения, угрозы. Чувство уверенности, избавление от страха и неудач.	1. Не вымещайте свою обиду. Возьмите время «остыть», потом решайте вопрос. Не наказывайте под влиянием эмоций 2. Воздерживайтесь от наказаний, оскорблений. 3. Разъясните ребенку мотивы своего поведения, наказания 4. Скажите ему, что вы всегда готовы помочь.
Физиологические потребности	Потребность в кислороде, воде, пище, физическом здоровье и комфорте	Технические условия в доме

3. Упражнение «Скульптура мать и дитя» Арт-лепка.

Цель: осознание себя в позиции родителя и в позиции ребёнка.

Участникам группы предлагается выбрать пластилин 2х и более цветов, и попробовать изобразить заданную скульптуру. По завершению задания, участники отвечают на вопросы анкеты (Приложение 4). Затем участники презентуют получившиеся работы. Специалист обращает внимание, имеется ли общая платформа у фигуры, как близко расположены фигуры, цвет пластилина.

4. Техника «Сундук ресурсов».

Цель: прощание участников группы.

Участники группы получают не большие подарочные коробочки. Затем участники пишут друг другу пожелания и оставляют в коробке адресата. Ведущий для каждого помещает в коробку психологическую открытку – пожелание.

Завершение тренинга.

Участники высказываются о своих впечатлениях полученных от тренинга, что понравилось, какое упражнение далось тяжело. Вспоминаются общие впечатления от цикла тренинговых занятий.

Ритуал прощания. «Свеча в кругу». Каждый участник группы отправляет пожелание, своему соседу слева передавая зажжённую свечу.

