

Управление образования администрации Северо-Енисейского района
Муниципальное бюджетное образовательное учреждение
дополнительного образования «Северо-Енисейский детско-юношеский центр»

РАССМОТРЕНО

на заседании

методического совета

от «_14_»_октября_2022 г.

Протокол №_1__

г.

УТВЕРЖДАЮ:

Директор МБОУ ДО«ДЮЦ»

_____/Фоминых М.Н./

Приказ №122 __«_15_»_10_2022

**КОРРЕКЦИОННО-РАЗВИВАЮЩАЯ ПРОГРАММА
С ОБУЧАЮЩИМИСЯ В УСЛОВИЯХ СЕНСОРНОЙ КОМНАТЫ
«Ресурсное место»**

Автор-составитель:

Касицина Н.В.,

педагог-психолог

Пояснительная записка

Сенсорная комната – это организованная среда, содержащая множество стимуляторов, которые благоприятно воздействуют на каналы восприятия. Педагог-психолог использует различные техники и методы коррекционной работы светотерапия, звукотерапия, арт-терапии, сказкотерапии, игротерапия, данные техники направлены на работу с чувствами и эмоциями детей.

Занятия программы направлены на стимуляцию, релаксацию, развитие мелкой и крупной моторики, снижение тревожности, повышение стрессоустойчивости и жизнестойкости, регуляцию эмоционально-волевой сферы детей в возрасте 7 – 18 лет. Блоки программы распределены по проблематике, ситуативности, возрастным особенностям обучающихся.

Нормативно-правовое обеспечение.

1. Федеральный закон Российской Федерации от 29 декабря 2012 г. (последняя редакция от 24.09.2022) № 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации»;
2. Концепция развития дополнительного образования детей до 2030 года от от 31 марта 2022 г. № 678-р.
3. Санитарно-эпидемиологические требования к устройству, содержанию и организации режима работы образовательных организаций дополнительного образования детей. Санитарно-эпидемиологические правила и нормативы СанПиН 2.4.3.598-20 (с изменениями на 30.06. 2020 года).
4. Закон «Об образовании в РФ» Глава 4. Обучающиеся и их родители (законные представители) ст. 42 Психолого-педагогическая, медицинская и социальная помощь обучающимся, испытывающим трудности в освоении основных общеобразовательных программ, развитии и социальной адаптации.
<https://zakonobobrazovanii.ru/glava-4/statya-42>
5. Устав ДЮЦ (6 редакция от 09.12.2013 №196)
6. «Профессиональный стандарт» (психолог в сфере образования) от 15.06.2015 №514 н

Актуальность

Коррекционно-развивающая программа посредством инструментов сенсорной комнаты поможет обучающимся ДЮЦ снизить их уровень тревожности, обрести уверенность в себе, гармонизировать эмоционально-волевую сферу (снизить психоэмоциональное напряжение, повысить самоконтроль, научить управлять дыханием и телом).

В каждом возрастном периоде существуют некоторые внутренние ресурсы, которые позволяют оптимально справляться с жизненными трудностями, однако

эти ресурсы могут остаться невостребованными, если своевременно не сфокусировать внимание на их выявлении и развитии. Занятия в сенсорной комнате призваны помочь обучающимся в поиске ресурсов жизнестойкости.

Целевая группа:

- обучающиеся ДЮЦ 7-18 лет;
- дети с ослабленным здоровьем, с ОВЗ;
- тревожные дети;
- агрессивные дети;
- родители.

Противопоказания и ограничения

Противопоказаниями являются глубокая умственная отсталость, эпилепсия, инфекционные заболевания у обучающихся. Ограничение – СДВГ (гиперактивность) и различные психоневрологические заболевания. Поэтому все коррекционные занятия проводятся с учетом данных ограничений, обсуждений всех особенностей детей с родителями (законными представителями) и индивидуального подхода. Так, с гиперактивными детьми снижается нагрузка на сенсорнику, исключаются элементы активной стимуляции; при работе с тревожными детьми исключается резкая смена деятельности.

Основные методы работы в сенсорной комнате:

- игры и игровые упражнения;
- дыхательные упражнения;
- психогимнастика;
- коммуникативные игры на приветствие;
- музыкатерапия;
- релаксационные упражнения;
- сказкотерапия и визуализация;
- элементы рефлексии психоэмоционального состояния.

Режим занятий

Занятия и консультации проводятся 2 раза в неделю в соответствии с расписанием.

Особенности организации образовательного процесса

Программа предусматривает как групповую (3 человека), так и индивидуальную работу с обучающимися, учитывает возрастные и психофизиологические особенности.

Продолжительность одного группового занятия для детей младшего школьного возраста (при количестве 3 человека) составляет 20 – 25 минут.

Обучающиеся подросткового и старшего школьного возраста занимаются до 40 минут.

Консультативные мероприятия и индивидуальные занятия длятся 40-45 минут.

В условиях индивидуальной работы с обучающимся проводится 6-8 встреч в зависимости от проблематики и запроса

В условиях групповой работы осуществляется выборка детей по схожей проблематике необходимой для коррекции.

Структура занятия

1. Ритуал приветствия;
2. Комплекс упражнений, направленных на мышечное расслабление;
3. Формирование положительной эмоционально-волевой стабильности; активизация познавательной деятельности (игры и упражнения с использованием оборудования сенсорной комнаты);
4. Релаксация (цветотерапия, музыкотерапия, звукотерапия, ароматерапия, мышечная релаксация);
5. Обобщение. Ритуал прощания.

Направления работы в сенсорной комнате

1. Коррекционно-развивающая деятельность обеспечивающая формирование компетенций у обучающихся (личностных, регулятивных, познавательных, коммуникативных).
2. Консультации обучающихся.
3. Консультации родителей, педагогов. Информационно-просветительская работа направлена на разъяснительную деятельность по вопросам развития и воспитания обучающихся.

Этапы реализации программы:

- 1 этап. Первичная диагностика
- 2 этап. Коррекционная работа
- 3 этап. Вторичная диагностика

Цель: содействие успешной адаптации ребенка в обществе через его психическое развитие, повышение уровня жизнестойкости обучающихся.

Задачи:

1. Развивать и гармонизировать эмоционально-волевую сферу детей (снятие психоэмоционального напряжения, регуляция и самоконтроль, умение управлять своим телом, дыханием, умение расслабляться, освобождаться от напряжения, уверенность в себе).

2. Развивать коммуникативную сферу (мотивация к общению, коммуникативные навыки, эмпатические чувства, желание оказывать поддержку).
3. Развивать психические процессы и моторику (произвольность внимания, его устойчивость и переключаемость, память, мышление, воображение, восприятие, координацию движений).
4. Содействовать формированию стрессоустойчивости обучающихся.
5. Повышать психолого-педагогическую компетентность у родителей в вопросах развития детей.

Планируемые результаты коррекционно-развивающей программы

Для обучающихся:

- Преодоление эмоциональных проблем (страхи, агрессивность, повышенная тревожность, обидчивость).
- Разрешение эмоциональных проблем (связанных с отношениями и мотивацией) и когнитивных (обусловленные особенностями интеллектуального развития), связанных с обучением в школе.
- Дети научатся говорить о чувствах, используя эмоциональный словарь.
- Дети смогут самостоятельно применять приемы саморегуляции и релаксации.
- Дети научатся применять модели социально-одобряемого поведения в группе сверстников.

Для родителей:

- Получение родителями помощи в разрешении их собственных проблем;
- Получение родителями принятия и эмоциональной поддержки;
- Повышение уверенности и самооценки, улучшение навыков общения;
- Понимание проблем и переживаний ребенка, улучшение взаимодействий с ним;
- Повышение уровня родительской компетентности;

Содержание программы

№п\п	Темы занятий	Задачи блока
Младший школьный возраст		
1 блок	Регуляция эмоций: «Мой мир» Занятие 1: Знакомство. Занятие 2: Словарь эмоций. Занятие 3: Мои чувства. Занятие 4: Что делать с гневом? Занятие 5: «Я ушел в свою обиду ...» Занятие 6: По-секрету...	Развитие умения различать собственные эмоциональные состояния. Формирование навыка распознавания эмоций другого человека. Создание условий для осознания необходимости управления собственными эмоциями. Обучение методам и приемам снятия

	Занятие 7-8: Моя семья. Занятие 9: Я знаю свои сильные и слабые стороны. Занятие 10: Я могу собой гордиться!	эмоционального напряжения, безопасной разрядки страхов (тревоги), агрессии, негативных эмоций, связанных с обидой, переживанием чувства вины и стыда.
Подростковый, юношеский возраст		
2 блок	Знакомство с внутренним миром: «Про - Я» Занятие 1: Знакомство Занятие 2: «Карта сказочной страны» Занятие 3: «Мои ресурсы» Занятие 4: «Время для себя» Занятие 5: «Самооценка человека» Занятие 6: «Я – ценна Я» Занятие 7: «Я и стресс» Занятие 8: «Человек дождя» Занятие 9: «Дом души» Занятие 10: «Хранитель времени»	Развитие жизнестойкости. Жизнестойкость - является формируемой интегральной характеристикой, которая определяется оптимальной смысловой регуляцией личности, ее адекватной самооценкой, развитыми волевыми качествами, высоким уровнем социальной компетентности, развитыми коммуникативными умениями и характеризует меру способности личности выдерживать стрессовую ситуацию, сохраняя внутреннюю сбалансированность и не снижая успешности деятельности.

Методическое обеспечение

(конспекты занятий)

Групповые занятия можно адаптировать под индивидуальные

1 блок: «Мой мир»

Занятие 1

Тема: **Знакомство.**

Игры с парашютом, платком (См. приложение 2)

Цель: снятие психоэмоционального напряжения, сплочение участников группы. **Игра в сенсорной комнате «Три котенка»**

Психолог предлагает детям вспомнить сказку В. Сутеева «Три котенка» (Приложение 2) и просит ребят по очереди влезть в вертикально-расположенный тренажер «Перекасти поле»; пролезть сквозь горизонтально-расположенный тренажер. Ребят по очереди раскачивают в тренажере, имитируя волны. На каждом этапе ребят просят определять чувства: радость, удивление, страх, удовольствие.

Далее ведущий просит ребят лечь и «погреться под солнышком». Включается проектор динамической заливки цвета «Жар птица».

Занятие 2

Тема: Словарь эмоций.

Приветствие. (Назовите свое настроение. Какое оно у вас сегодня? Покажите рукой, сжатой в кулак направляя большой палец сверху –вниз).

Упражнение «Путаница чувств»

Детям показывают различные слова, обозначающие чувства: «печаль, радость, страх, горе, удовольствие, грусть, удивление, обида, гнев, спокойствие, безразличие, испуг, переживание, волнение, беспокойство». Далее ребята просят разделить все чувства на положительные и отрицательные. Ведущий говорит о том, что у людей также бывает путаница в чувствах. Поэтому им трудно понимать себя и окружающих. Вопрос: Все ли чувства нужны человеку? Для чего?

Упражнение «Распознавание эмоций».

Развитие умения называть чувства, которые люди могут испытывать в приятных и неприятных ситуациях.

Ребятам предлагается рассмотреть фотографии из журналов, пиктограммы, картинки и назвать чувства людей. Дети дорисовывают пустые овалы лиц, передавая различные настроения. Вопрос: Какие основные сигналы помогают распознать чувства других? (Мимика, интонация).

Далее детям предлагается тренировка выражения чувств. Дети по очереди показывают эмоцию, остальные угадывают.

Упражнение: «Назови»

Психолог по очереди задает детям вопросы:

- Какие чувства вы испытывали в последние дни? (Дети называют чувства от простых к сложным)

Ведущий делает выбор и продолжает беседу с одним из детей, который более открыт в данной группе. (На следующем занятии Ведущий по той же схеме общается с другим ребенком.)

- Когда вы в последний раз испытывали чувство грусти? (Гнева?)
- С чем это было связано?
- Что вы делали тогда?
- Что можно сделать, когда грустишь? (Злишься?)
- Как вы считаете, правильно ли вы поступили в тот момент?
- Что вы сделаете, если ситуация повторится?
- Как вы сейчас себя чувствуете?

Психолог подчеркивает, как важно разделить свои чувства с кем-нибудь. Ведь переживать тяжелую ситуацию наедине гораздо труднее. Далее Ведущий обращает внимание на то, что все ребята понимают его и поддерживают.

Упражнение в сенсорной комнате «Сказка о птицах» С.П.Кремневой.

- Как может выглядеть вековечный лес?

(Деревья в нем старые, переплетены между собой ветвями, в него не попадают лучи солнца)

Психолог рассказывает сказку (См. приложение 2)

Занятие 3. Тема: Мои чувства.

Приветствие. (Дети передают мяч и говорят о своем настроении).

Разминка «Изобрази чувство» Детям предлагается изобразить чувство, которое Ведущий скажет «наушко». Другие дети отгадывают.

«Фокус – группа». Детям предлагается продолжить фразу «Когда мне грустно, я...»

Далее повторяются приемы выражения эмоций, использованные детьми, и предлагаются дополнительные эффективные способы: Релаксационное упражнение «Диафрагмальное дыхание».

Упражнение «Маска». В первой части упражнения дети рисуют маску.

Во второй части упражнения ребята надевают свои маски. Ведущий просит ребят рассказать или инсценировать случай, когда ребята испытывали такие чувства как радость, удивление, печаль, стыд, беспомощность или бессилие. Порядок чувств направлен от простых и приятных к тяжелым и сложным.

Заметка для Ведущего: Данное упражнение необходимо проводить в максимально доверительной и безопасной обстановке.

Упражнение «Сенсорная тропа»

Психолог предлагает детям отправиться в лес. Он говорит:

- В лес ведет волшебная тропа. Каждый шаг делает вас сильнее, но только надо догадаться, что у вас под ногами.

Дети выстраиваются на сенсорную тропу, называют свои ощущения. Ведущий помогает. (Камешки твердые, круглые, ноги скользят, надо идти аккуратно;

тропинка мягкая, как весенняя травка, они утопают в траве;

тропинка напоминает иголки или колючую спинку ежа;

ножкам тепло, приятно, будто они стоят на песке;

на дорожку насыпаны колкие крупные камешки, ногам твердо и неудобно;

дорожка напоминает мостик из круглых палочек, можно почувствовать каждую палочку.)

Дети меняются местами.

Релаксационное упражнение в сенсорной комнате «Очищающее дыхание»

Цель: развитие умения расслаблять свое тело.

Психолог просит ребят лечь поудобнее, закрыть глаза. Ладонь положить на живот. На счет 1234 - вдох, на счет 12345678 – выдох. Ладонь поднимается при вдохе и опускается при выдохе.

Занятие 4. Тема: Что делать с гневом?

Вводное упражнение «Что было хорошего за неделю?»

Психолог: На прошлом занятии мы говорили о том, что не бывает хороших или плохих чувств. Все чувства есть у нас с вами и нужно уметь их распознавать. Сегодня мы обсудим, как мы можем справляться с тяжелыми чувствами. Не причиняя вреда себе и окружающим.

Упражнение «Выставка».

Психолог предлагает ребятам сесть удобно, закрыть глаза и глубоко вздохнуть 3-4 раза. Представьте, что вы попали на небольшую выставку. На ней фотографии людей, на которых вы сердитесь, злитесь, которые вас обидели или поступили с вами несправедливо. Постарайтесь выбрать один портрет и вспомнить ситуацию, когда этот человек вас обижал. Вспомните свои чувства, мысленно скажите этому человеку все, что хотели.

- Какие это будут слова?
- Какая это была ситуация?
- Какие есть еще способы выразить чувства?

Мозговой штурм «Когда злишься, можно...» (Безопасные способы выражения гнева)

Психолог вывешивает большой лист и просит перечислить безопасные способы выражения гнева.

Игра «Камушек в ботинке»

Инструкция: Когда мы взволнованы или начинаем сердиться, то сначала это воспринимается, как маленький камушек в ботинке. Если мы его не вытащим, ноге придется очень плохо. Поэтому всегда полезно как взрослым, так и детям говорить о своих проблемах сразу, как только их заметят. Я хочу, чтобы вы подумали, нет ли в настоящий момент чего-то такого, что вам мешало бы. Скажите тогда: «У меня камушек в ботинке, мне не нравится. Когда...»

Игра «Обзывалки»

Инструкция: Когда мы сердиты друг на друга, мы можем говорить разные обидные слова. А кто-нибудь пробовал ругаться не обидно? Это могут быть названия овощей, фруктов, предметов, посуды – «А ты – морковка!»

Дети кидают друг другу мяч, при этом называют друг друга необходимыми словами. В заключительном круге играющие обязательно говорят друг другу что-нибудь приятное: «А ты моя радость!»

Арт-терапевтическое упражнение «Спускание пара»

(Рисование при помощи брызг, больших кистей, губок, пальцев)

Инструкция. Пусть каждый из нас вспомнит ситуацию или человека, на которого он обижен или сердится. Это может быть ситуация, о которой вы уже рассказывали группе или о которой знаете только вы. Вспомните все ваши чувства. У вас есть возможность «выпустить пар» - выплеснуть эти чувства на бумагу. Вы можете рисовать пальцами, губками, мять бумагу.

Обсуждение.

- Можете ли вы рассказать о ситуациях, которые вам вспомнились?
- Что вы чувствовали, когда выполняли это упражнение?
- Что почувствовали, когда закончили его?

Разминка «Встряхнись!»

Инструкция. Наверняка каждый из вас видел, как отряхивается промокшая собака... Встаньте так, чтобы вокруг вас было много свободного места. Начинайте отряхивать ладони, локти, плечи, туловище. Потрясите головой. При этом представьте, как плохие чувства, мысли, все неприятности, слетают с вас, как вода собаки.

Занятие 5. Тема: «Я ушел в свою обиду...»

Вводное упражнение «Что было хорошего за неделю? »

Разминка «Кенгуру».

Инструкция: Объединитесь в пары, прижмитесь друг к другу спиной и сцепитесь, переплетя руки в локтях. Скажите друг другу на ушко число от одного до десяти. Теперь сложите эти числа и подпрыгнете, не разъединяясь, столько раз. Сколько получилось при сложении.

Упражнение «Копилка обид»

Инструкция: Психолог предлагает детям вспомнить ситуации, когда они испытывали чувство обиды и разочарования. Что это были за ситуации? Кто был рядом с вами? Вспомните самую главную обиду и поместите ее в копилку для обид. (Записать или нарисовать).

Обсуждение: Дети проговаривают по кругу то, что у них получилось по формуле: «Я почувствовал обиду, когда...». Ведущий создает обратную связь через присоединение и организует форму поддержки.

- Кто сталкивался с такой же ситуацией?
- Уменьшились ли ваши обиды? До каких размеров?

Упражнение на невербальную поддержку «SOS»

Инструкция: Участники с закрытыми глазами ходят по комнате. Ведущий дотрагивается до одного из них, а он в это время издает сигнал бедствия «SOS». Остальные дети поддерживают его за плечи.

- Что вы чувствовали, когда к вам пришла помощь?

Упражнение «Ситуация»

Дети получают ситуации на карточках и варианты ответа, которые нужно выбрать.

Ситуация 1:

Я Миша мне 8 лет. На день рождения мне подарили щенка. Я очень привязался к своему новому другу и заботился о нем. Однажды я попросил своего друга присмотреть за щенком, но он не уследил за ним, и щенок убежал. Я был расстроен и обиделся на моего знакомого.

Выбери ответ:

- 1) Не расстраивайся.
- 2) Подумаешь! Щенок убежал!
- 3) Ты очень грустишь, да?
- 4) Что тебя обидело больше всего?
- 5) Успокойся.
- 6) У меня пропал кот, но я же не плачу.
- 7) Это очень грустно, когда тот, на кого ты рассчитываешь, подводит тебя. Я понимаю, как это тяжело.

Ситуация 2:

Я Оля. Мне 10 лет. Со мной произошла такая история: я поделилась со своей подругой одним секретом, рассказала ей кое-что важное о себе, а на другой день я узнала, что большинство ребят знают о моей тайне. Мне было очень неприятно и тяжело. Я считаю, что моя подруга меня предала. Я и сейчас не могу успокоиться.

Выберите ответ:

- 1) Не переживай
- 2) Нашла из-за чего переживать!
- 3) Не надо никому говорить о своих секретах
- 4) Я понимаю, со мной произошел такой же случай.
- 5) Я понимаю, как это тяжело. Ты доверилась подруге и пожалела об этом.
- 6) Это очень грустно, когда разочаровываешься в друзьях.

Занятие 6. Тема: По-секрету...

Приветствие. Психолог просит каждого из ребят назвать свое утреннее настроение, используя словарь эмоций.

Разминка «Когда идет дождь, я думаю о... Когда светит солнце, Я думаю о...»

Важно объяснить детям, что нет хороших и нет плохих чувств.

Упражнение «По-секрету»

Психолог: У каждого из нас есть свои секреты. Иногда они перестают быть секретами и их можно открывать. Задание: вспомните и расскажите секрет, который уже перестал быть «секретом».

Заметка для Ведущего: (Ведущий сам первым должен рассказать один свой детский секрет)

Упражнение в сенсорной комнате «Очищающее дыхание»

Занятие 7. Тема: Моя семья.

Приветствие. Дети передают по кругу игрушку и говорят о своем настроении.

Разминка «Назови чувства»

Ребятам предлагается рассмотреть слайды с изображением различных активностей детей и назвать правильно эмоции, разделив их на положительные и отрицательные. Ведущий также спрашивает у детей, какие эмоции бывают у всех людей и правильно ли это?

Упражнение «Все равно ты молодец!»

Ребятам предлагается рассказать ситуацию, в которой они чувствовали себя плохо. Ведущий предлагает каждому из детей продолжить фразу «Один раз ...». Всем остальным участникам предлагается поддержать своего товарища, сказав ему «Все равно ты молодец, потому что ...»

Арт-терапевтическое упражнение «Семья»

Цель: Выявление и проработка эмоционального состояния ребенка, чувств и представлений, связанных с детско-родительскими отношениями.

Для проведения упражнения необходимо приготовить шаблоны фигур, женских, мужских, детских. Детей просят раскрасить шаблоны фигур. Для оформления детям разрешается использовать различные материалы: краски, мелки, помада, тени, цепочки, ремешки, пуговицы и т.д. Вторая часть упражнения предполагает расстановку фигур на картоне из комплекта «Мозарктика». Ведущий просит изменить картину от реальной к желаемой комбинации. Дети комментируют свой выбор.

Релаксационное упражнение в сенсорной комнате «Очищающее дыхание»

Дети вдыхают «голубой» кислород, а выдыхают «темный» углекислый газ. Вдох на 1234, выдох на 12345678.

Занятие 8. Тема: Моя семья.

Приветствие.

Разминка «Мои качества»

Психолог раскладывает на столе полоски бумаги с напечатанными качествами детей. Затем просит ребят набрать себе те качества, которые им подходят. Далее можно ранжировать качества. Каждый ребенок рассказывает про себя.

Релаксационное упражнение «Декларация самооценности» В.Сатир (Детский вариант)

Цель: формирование адекватной самооценки; развитие навыков саморегуляции.

Детей просят слушать, повторять, а затем заучивать наизусть текст:

Я - это Я!

И нет никого в этом мире такого, как Я!

Много всего есть у меня:

Победы, ошибки, успехи, беды!

Я – это Я!

Я строю себя! Я – это здорово! Я – это клево!

«Я» - для меня очень важное слово!

Занятие 9.Тема: Я знаю свои сильные и слабые стороны.

Приветствие.

Разминка «Эмоциональный словарь».

Психолог показывает детям буквы и просит вспомнить эмоцию на эту букву.

Упражнение «Когда я в гневе..»

Дети продолжают заданную фразу. Здесь же идет работа с чувствами.

Упражнение «Чудо-кактус»

Психолог читает детям сказку «Чудо-кактус». (См. приложение 2)

Далее детям предлагается вылепить форму кактуса из пластилина, оформить его зубочистками и вырезанными из бумаги цветами. Дети также могут использовать готовые пластиковые цветы и гербарии. В конце упражнения обязательна рефлексия.

Заметка для Ведущего: Техника направлена на проработку психологических проблем у агрессивных детей. За счет работы с пластилином, сложного для ребенка процесса разминания блоков происходит переход внутреннего состояния в материал. Получившийся материал является контейнером эмоций ребенка. Колючки служат символом агрессивных реакций ребенка на окружающий мир. А момент прикрепления к этим колючкам цветов может нести в себе коррекционное воздействие. **Упражнение в сенсорной комнате «Сугроб»**

Дети прячутся в мягких модулях, имитируя сугроб. Ведущий может завалить ребенка «снегом», сделать гору, попросить пробраться сквозь пещеру. Всякий раз нужно создавать ребенку препятствия, чтобы напрягались мышцы.

Занятие 10.Тема: Я могу собой гордиться...

Приветствие.Разминка «Я сегодня ...»

Психолог просит продолжить фразу, не подсказывая, какими частями речи можно пользоваться. Если дети используют эмоциональный словарь и говорят и своем настроении, значит навык достаточно сформирован.

Мозговой штурм «Мои права»

Психолог просит ребят назвать права детей. Ведущий дополняет ответы детей. Все ответы записываются на листе ватмана и зачитываются снова.

Повторение способов саморегуляции.

Психолог просит ребят по одному провести синхрогимнастику по методу «Ключ».

Релаксационные упражнения.

Психолог проводит релаксационные упражнения «Очищающее дыхание», «Декларация самооценности».

2 блок:«Про - Я» или моя жизнестойкость

Жизнестойкость – тот фактор, внутренний ресурс, который подвластен самому человеку, это то, что он может изменить и переосмыслить то, что способствует поддержанию физического, психического и социального здоровья, установка, которая придает жизни ценность и смысл в любых обстоятельствах. Формирование жизнестойкости педагогическими средствами может снизить степень суицидального риска. Все компоненты жизнестойкости вполне поддаются диагностике, формированию педагогическими методами и средствами. Педагогической наукой и практикой накоплено достаточное количество идей, способов и средств формирования и коррекции каждого из вышеперечисленных компонентов жизнестойкости.

Занятие 1. Тема:«Мое эмоциональное состояние»

Инструкция: Каждый участник вытягивает карту «рубашкой» вниз. Затем по просьбе ведущего они переворачивают карту и рассказывают о своем эмоциональном состоянии, глядя на карту.

Материалы: Набор метафорических ассоциативных карт «Персонита».

«Притча о жизни – разноцветная реальность»

Один старый и очень мудрый китаец сказал своему другу: Рассмотрю комнату, в которой мы находимся, и постарайся запомнить вещи коричневого цвета. В комнате было много чего коричневого, и друг быстро справился с этой задачей. Но мудрый китаец попросил его: Закройка глаза свои и перечисли все вещи... синего цвета! Друг растерялся и возмутился: «Я ничего синего не заметил, ведь я запоминал по твоей указке только вещи коричневого цвета!» На что мудрый человек ответил ему: «Открой глаза, осмотришь, ведь в комнате очень много

вещей синего цвета». И это было чистой правдой. Тогда мудрый китаец продолжил: «Этим примером, я хотел тебе показать правду жизни: если ты ищешь в комнате вещи только коричневого цвета, а в жизни – только плохое, то ты и будешь видеть только их, замечать исключительно их, и только они будут тебе запоминаться и участвовать в твоей жизни. Запомни: если ты ищешь, плохое, то ты обязательно его найдешь и никогда не заметишь ничего хорошего. Поэтому если всю жизнь ты будешь ждать и морально готовиться к худшему – то оно обязательно произойдет с тобой, ты никогда не будешь разочарован в своих страхах и опасениях, но будешь находить им новые и новые подтверждения. Но если ты будешь надеяться и готовиться к лучшему, то ты не будешь притягивать плохое в свою жизнь, а просто рискуешь всего лишь иногда быть разочарованным – жизнь невозможна без разочарований. Ожидая худшее, ты упускаешь из жизни все то хорошее, что в ней на самом деле есть. Если ожидаешь плохого, то ты его и получаешь. И наоборот. Можно приобрести такую силу духа, благодаря которой любая стрессовая, критическая ситуация в жизни будет иметь и положительные стороны».

Занятие2. Тема: «Карта сказочной страны»

Групповая или индивидуальная работа. Материалы: лист белой бумаги А4 / А3, цветные карандаши, ноутбук, аудиозаписи. Инструкция: Сегодня нам предстоит отправиться в путешествие в собственный внутренний мир – в сказочную, фантастическую страну. Вы можете спросить: «Как мы отправимся туда, куда невозможно прийти, где нельзя все рассмотреть, потрогать руками?» И будете правы: этой страны нет на карте мира. Правда, в сказках есть указание на то, что некоторые герои там побывали и в дальнейшем добились успеха. Помните задание: «Пойди туда, не знаю куда, принеси то, не знаю что»? Вот сейчас нам как раз и предстоит подготовиться к подобному путешествию. Итак... Без чего опытный путешественник не отправится в путь? Конечно, без карты. Но, скажите, видели вы в продаже «Карту сказочной страны»? Действительно, такие карты не продаются. Что же делать? Придется рисовать карту самостоятельно. Сначала положите перед собой лист бумаги. Теперь подумайте о контуре, который определяет границы страны. Контур образует как бы силуэт страны.

Рефлексия: Урок-путешествие. Здесь центром внимания становится продолжение фразы: «Это путешествие научило меня, прежде всего...» Высказывание, которым автор продолжил эту фразу, расскажет о том, над чем в данный момент «работает» его внутренний мир, над чем он размышляет, какие вопросы неосознанно решает, в каком направлении развивается. Фактически, продолжая заданную фразу, автор находит смысл текущего жизненного момента, урока. 7. Точка актуального состояния. Это самое последнее задание «Карты внутренней страны». Точка актуального состояния покажет, на какой территории автор находится сейчас. Точка актуального состояния располагается до или после

«флажка цели». «Ключи» помогут провести психологический анализ карты и сформулировать перспективные задачи психологической работы с автором. Авторы методики Т. Д. Зинкевич-Евстигнеева и Д. Б. Кудзилов предлагают использовать проективный рисунок «карта сказочной страны» для исследования индивидуального образа цели. Методика может использоваться как диагностическая и психотерапевтическая и позволяет клиенту осознать собственные желания и цели, проанализировать собственную систему ценностей, найти внутрличностные ресурсы и «проблемные зоны». Методика актуальна и для проработки травматического опыта, так как в этом случае человек зачастую не может определиться с собственными желаниями, целями и жизненными ориентирами.

Занятие 3. Тема: «Мои ресурсы»

Инструкция: Каждый участник вытягивает карту «рубашкой» вниз. Затем по просьбе ведущего участники переворачивают карту и рассказывают о том, какие внутренние и внешние ресурсы для преодоления трудных жизненных ситуаций у них есть. Материалы: Набор метафорических ассоциативных карт «Она» / «Все-все-все» / «Сокровищница жизненных сил».

Занятие 4. Тема: «Время для себя»

Время – это ресурс, который невозможно восстановить и вернуть.

притча «Ценность времени»

Один бизнесмен накопил состояние, составляющее три миллиона долларов. Он решил, что возьмет себе год отдыха от работы и поживет в роскоши, которую мог себе позволить благодаря своему богатству.

Но не успел он принять это решение, как к нему спустился Ангел Смерти.

Будучи профессиональным торговцем он решил любым способом уговорить Ангела Смерти, чтобы тот продал ему немного времени.

Отчаявшись, богач сделал Ангелу предложение:

— Дай мне еще три дня жизни, и я отдам тебе треть моего состояния, один миллион долларов золотом. Ангел отказался.

— Хорошо, оставь мне еще два дня жизни, и я отдам тебе две трети своих денег, два миллиона долларов. Ангел снова отказался.

— Дай мне всего один день, чтобы еще раз насладиться красотой этой земли и провести немного времени с семьей, которую я так долго не видел, и я отдам тебе всё, что имею. Три миллиона долларов. Но Ангел был непоколебим. Наконец, человек спросил, может ли Ангел дать ему немного времени, чтобы написать прощальную записку? Это желание было удовлетворено. «Правильно используйте время, которое отведено вам для жизни, — писал он. Я не смог купить даже часа жизни за три миллиона долларов. Проверьте, прислушавшись к своему сердцу, все ли вещи, окружающие вас, обладают действительной ценностью».

Важно	Неважно
Срочно	Не срочно

Матрица Эйзенхауэра - один из методов тайм-менеджмента для определения приоритетов дел дня. Выглядит матрица как четыре квадрата, которые получаются при пересечении осей "**Важно - Неважно**" по горизонтали и – **Срочно - не Срочно**" по вертикали.

Распределите туда свои дела (например, дела дня) в соответствии с их важностью и срочностью. Со временем это станет совсем просто, а пока дадим немного пояснений.

Важные и срочные дела - те, которые очень важны и не терпят отлагательства. Без них все порушится, и сделать их завтра - будет уже поздно. Эти дела нужно делать сегодня, в первую очередь - и обязательно.

Пример: срочный телефонный звонок . В теории квадрат важных и срочных дел должен быть пустым, но на практике иногда у каждого человека бывают важные и срочные дела, часть из них порождается ленью, часть - недостатком профессионализма, а часть - форс-мажорами.

Важные, но не срочные дела - это то важное, что срочным станет в скором времени. Примеры таких дел: посещение спортивного зала для поддержания физической формы.

Дела не важные, но срочные. Как правило, в этот квадрат попадают дела никак не приближающие вас к цели

Пример: Поздравить с днем рождения (неожиданный приход гостей и другие не запланированные, навязанные встречи, от которых нельзя отказаться. Если из этого можете что-то делегировать, кому-то поручить - сделайте это обязательно.

Не важные и не срочные дела - это самая противная категория дел. Они не важны, они не срочны, но именно их хочется делать. **Это ваши пожиратели времени** - чтение гляцевых журналов, компьютерные игры, просмотр телепрограмм и лазить в интернете. Ваш выбор?

Участникам предлагается начертить и заполнить табличку, после работы перейти к общему обсуждению и выводам. Что можно делать со временем. Что нельзя делать

со временем
 Время можно наполнить чем-то. Вы можете сделать не с самим временем, а именно подойти к нему с точки зрения эффективной наполненности. «Иметь цель для всей жизни, для года, для месяца, для дня и для час, для минуты жертвуя нашей целью, высшим...» - Л.Н.Толстой.

Занятие 5. Тема: «Крылья любого размера» (моя самооценка)

Лекция: Самооценка человека – это его судьба. Никто не оценит нас выше, чем мы сами себя оценили. Коррекция самооценки – вещь довольно непростая, но всё-

таки подъёмная. Самооценка бывает адекватной, заниженной и завышенной. Две последние нуждаются в коррекции и ещё не известно, какая из них более вредоносна для личности.

Самооценку выделяют конфликтную и неконфликтную. Люди с неконфликтной самооценкой принимают себя такими, как есть. К примеру, они знают, что у них полное тело, но, при этом, они не казнят себя за переедание и не собираются худеть. Человек же с конфликтной самооценкой в этой ситуации склонен винить себя за обжорство, сильно комплексует из-за полноты. Есть люди, которые сделают что-нибудь второпях, а потом себя казнят (конфликтная самооценка). При неконфликтной самооценке самоедство людям чуждо.

Практикум в сенсорной комнате: Познакомить со способами повышения самооценки подростков.

Занятие 6. Тема: «Я ценна Я».

Беседа: Направленность вашей жизни

Эгоист — это очень плохой человек. Это человек, который постоянно думает не обо мне! Амброз Бирс. «Словарь Сатаны»

Итак, можно строить свою жизнь и свой успех за свой счет, можно — искать возможность сделать это за счет окружающих. Но второй, возможно еще более важный, вопрос, определяющий философию жизни каждого человека:

КУДА, НА ЧТО НАПРАВЛЕН ВАШ УСПЕХ? РАДИ ЧЕГО, КОГО ВЫ ЖИВЕТЕ?

Действительно вопрос: а что делать Деятелю, если максимум его жизни лежит в отрицательной области? Может, лучше быть паразитом? Или?

Отнеситесь к вопросу предельно серьезно. Автор вопроса — реальный человек, профессиональный политтехнолог, творчески отключавший от тепла в сибирские морозы целые города, чтобы перед выборами скомпрометировать действующую власть.

Хорошо, часть людей нормальным образом заботится только себе. Ну, еще о некоторых близких: как правило, о тех, кто заботится о нем. Все остальные — посторонние, которыми можно попользоваться, когда удобно и получается, а в остальное время пусть не мешаются.

Как стул — он мне нужен, я его к себе подвинул, сел и посидел. Встал — стул задвинул: все, он мне больше не нужен.

Суть не в том, что «задвинул» — это нормально. Дельный человек и отличается от бездельника тем, что может задвигать тех, кто сейчас в стороне от его дела, — суть в том, что среди всех людей реально живой, достойный интереса и заботы человек — только он сам.

Ему больно — это неправильно, потому, что ему больно быть не должно. Больно другому — ну и что, мне-то какое дело? У него появились деньги — это хорошо,

деньги появились у вас — это хорошо только в том случае, если что-то перепадет и ему.

Его не интересует жизнь, точнее, интересует только в той степени, как она относится лично к нему. Его внутренний лозунг — крылатая фраза, которую оставил после себя в истории французский король Людовик XV: «После нас — хоть потоп!» Такой человек заботится только о себе.

А есть люди, для которых естественным образом понятно, что люди вокруг него — тоже живые люди, они тоже хотят есть и пользоваться удобными вещами, встречаться с любимыми людьми и заниматься любимым делом, что они тоже мечтают и грустят, надеются и верят... Такой человек воспринимает себя не только как уникальную единицу в космической пустоте, он знает, что он — продолжение человеческой истории, что его жизнь сделали такой многие люди до него и, возможно, он сам сможет внести в жизнь нужный вклад.

Для таких людей свойственно заботиться о людях и жизни.

Сопоставив с предыдущим делением людей на Деятелей и Паразитов, легко можно составить следующую таблицу, различающую людей по способу и направленности их жизни.

Способ и направленность жизни

Романтик

Забота в первую очередь о жизни и людях -за чужой счет

Творец

Забота в первую очередь о жизни и людях- за свой счет

Потребитель

Забота в первую очередь о себе - за свой счет

Паразит

Забота в первую очередь о себе - за чужой счет

Ситуации бывают разные: жизнь бывает то щедра к нам, то жестока, когда-то она сталкивает нас лбами, когда-то - ставит перед возможностью сотрудничества... Как же по-разному проявляют себя обозначенные типажы во всех этих случаях!

Тест

Впереди — схемы и таблицы, сложные и интересные: надо будет в них разобраться, а для этого — разобраться в себе, после чего задуматься и определить свое место в жизни. Соответственно вам предстоит большой путь. Но перед этим раздумьем никто не помешает вам и просто раскинуть карты. На дорожку...

А проще говоря, обводите в кружок значок карточной масти слева от высказываний, с которыми вы согласны. Долго не думайте, доверьтесь первому ощущению.

В наше время настоящая дружба встречается редко. - черви

Я очень люблю Ее Величество ХАЛЯВУ. -пика

Я скорее погибну, но честь свою - не уроню. -черви

Я готов делать неинтересную, но очень нужную для всех работу. - бубна

Стать богатым, сделав это своими руками, - вот самая прекрасная цель. - крести

Я хотел бы попасть в авиакатастрофу, зная заранее, что останусь невредим. -пика

Если я получу большое наследство, то буду работать не меньше, чем сейчас. - бубна

Интересы моей любимой семьи -превыше всего. - крести

Я готов отдать свою левую руку, если это спасет жизнь сотне людей. - бубна

Я могу почти весь год копить деньги на классный отпуск. - крести

Я очень жалею всех бездомных животных. - черви

Когда никто мне не помогает, я очень переживаю из-за этой несправедливости. - пика

Для меня самое главное в жизни - Свобода. - черви

Я выбираю болеть за ту спортивную команду, которая обычно побеждает. - пика

На тонущем «Титанике» я любой ценой попал бы в число спасшихся. - крести

Между достойным другом и недостойным братом я выберу -друга. -бубна

Расклад окончен, подведем итоги. Подсчитайте, карт какой масти у вас вышло больше всего. Результаты — на следующей странице.

Результаты теста

Пика? — Не сочтите за оскорбление, вы — Великолепный Паразит.

Трефа? — И полку Потребителейприбыло.

Черва? — Споем, синьор Романтик!

Бубна? — Неужели, правда? Творец, снимаю пред Вами шляпу...

Проведите этот тест на своих знакомых: вопросы им понравятся, а вы узнаете о них много интересного. Со стандартными результатами в изложении Максима Качалова вы можете познакомиться на следующих страницах.

А теперь об этих типажах — подробно и всерьез.

Жизнь обычная, непростая

В течение обычной, то есть достаточно непростой, жизни, когда она не праздник, но и не бедствие, среднестатистический человек знает: надо крутиться, чтобы все было и чтобы ничего за это не было. Если человек так живет за свой счет, это нормальный. Потребитель, основа современного общества, если же его лозунг: «Кто бы меня накормил?» и он ищет возможность пожить за счет чей-то — это знакомый нам Паразит.

- Он же — Эксплуататор.

Романтик в этой же самой ситуации болеет не за себя, он никак не может примириться с несовершенством жизни в целом: «Вот что за скотство?! Живем — в грязи, блин, дружить — разучились, любить не умеем. Разве так надо жизнь?! Эх!!» Значит, пора достать бутылку и выпить. А потом выпить еще. А потом всем вместе, под гитару, попеть красивые и душевные песни про настоящую любовь, которая обязательно ждет нас за поворотом, и прекрасную жизнь, которая рано или поздно к нам придет...

- Переведем — ее нам кто-то сделает...

Творца тоже не устраивает несовершенство жизни, но, в отличие от Романтика, он песни не поет и чудес не ждет, а делает то, что от него зависит. Делает каждый день — энергично, настойчиво и гибко. Самое интересное то, что через человеческие усилия жизнь действительно может приобретать новое качество и становиться комфортной: красивой, чистой и для людей удобной.

- Вначале в одном отдельно взятом доме и на одном отдельно взятом предприятии, потом — в отдельно взятой стране... Почему людям нравится жить в Швейцарии? Потому что жизнь там — хорошо сделана. Реально сделана.

Проверял тест на слушателях; опрашивал в прямом эфире, а главное — несколько десятков человек дали ответы на эфирный пейджер. Распределение такое:

40% — Потребители;

30% — Романтики;

15% — Паразиты;

15% — Творцы.

Разумеется, куча смешанных типов. Правда, смеси Паразитов с Творцами как-то не оказалось...

Есть единственное замечание по теории: после бесед с народом кажется, что утверждать: «Романтики всегда портят праздник» — нельзя. Есть ощущение, что они в минуты праздника — непредсказуемы: как левая нога захочет. Могут со всеми весело поплясать, а потом вдруг отойти и разреваться. Этаким маниакально-депрессивный психоз в миниатюре...

Вообще-то перепутать Творца и Потребителя несложно, потому что и Человек кушает (регулярно), и Потребитель творит (хотя бы когда-то). Главная разница — в акцентах, что делается для чего. Потребитель творит по необходимости, чтобы приобрести, иметь и богатеть, Творец приобретает, имеет и богатее, чтобы творить.

Эрих Фромм ставил этот вопрос как выбор иметь или быть. А Брегг формулировал еще проще: «Жить, чтобы есть, — или есть, чтобы жить?»

Путаница возникает еще и потому, что Творец, заботясь о людях и жизни, не может и не должен забывать и о себе: он ведь тоже часть этой жизни, причем, очевидно, не худшая ее часть! Более того, во многих случаях заботиться о себе надо в первую очередь. Почему? Потому, что естественным образом разумно заботиться в первую очередь о близких тебе людях, а кто тебе ближе, если не ты себе сам?

Взгляните на вопрос реалистично: пододвинуть хлебницу соседу — нормально, но вот ежели я буду его кормить из ложечки, в то время как он кормит меня, это уже не забота, а дурдом.

Пусть каждый занимается в первую очередь собой и своим делом, вопрос в том, зачем, для кого ты это делаешь?

Для себя — или для жизни? Но все честно: на свои. И как красивы люди на настоящем празднике!

Без тормозов. Праздник хорош тогда, когда всем известно, сколько можно выпить и когда пора расходиться. Если же эта культура праздника отсутствует, то вместо радости возникают проблемы, в том числе у окружающих: один в пылу азарта проиграет в казино чужие деньги, другой в пьяном виде на джипе собьет стоящих на остановке людей.

Короткий праздник, большие проблемы.

Печальный. Впрочем, кто-то праздновать отказывается принципиально: «Ну как вы можете радоваться, когда в это самое время в Анголе дети голодают? Вот как вы можете тогда радоваться?!» Этот гуманистически настроенный человек заботится обо всех, но по факту день за днем лишает себя и других возможности праздника.

Значит, делать жизнь праздничной придется кому-то другому...

Бизнесмен. Человек-творец праздники любит, он любит это счастливое время, когда у него наконец-то появляются свободное время, силы и деньги. Это его настоящий праздник — потому что теперь он может свое время, силы и деньги вложить в тех, кто этого достоин. Все рассчитав, он может наконец-то поддержать лучших, вложиться в тех, в кого вкладываться смысл есть.

И тогда праздник будет действительно у многих!

Когда жизнь — трудна

Жизнь трудна — что выдумывать? Нужно **выживать**, знает Потребитель, и напрягается, иногда предельно героически, для того чтобы спасти хоть что-то.

Хоть и ради себя, но — подвиг.

Паразиту в этой ситуации немного проще: он принимает роль **страдальца**, ноет, плачет, но обычно ничего всерьез не предпринимает.

Это все так ужасно! Просто руки опускаются!

Романтик, глядя на эту действительно поганую ситуацию, возвышенно восклицает: «Человеку так жить нельзя!» — и кончает жизнь самоубийством.

После чего вопрос: «А кто же будет эту поганую ситуацию выправлять?» — его уже не волнует.

А Творец берет ситуацию под свой контроль и делает все, что от него зависит, чтобы помочь тем, кто в трудной ситуации в помощидействительно нуждается: не обязательно тем, кто громче всех кричит, но тем, кто правда под ударом. Как правило, в первую очередь необходимо поддерживать ослабших и спасти то, что может погибнуть безвозвратно.

Если вы в горах, все уставшие и голодные, но один из вас сломал ногу: что надо делать? — Нести на себе того, кто сейчас идти не может.

Когда жизнь сталкивает нас лбами

Ни в чем так ярко не проявляется философия жизни каждого, как в ситуации, когда жизнь сталкивает нас лбами: ты или я? Ты или я получишь этот лакомый кусочек? Мне уступить — или ты обойдешься? Чей, мой или твой, интерес будет признан более важным?

Когда есть чем поживиться, но ты не один, нормальный **эгоист** присматривает, что ему нравится и как бы это захватить, жертвующий собой **альтруист** волнуется, от всего ли он уже отказался, человек порядочный (**социоцентрист**) заботится, чтобы были учтены интересы всех.

Хотя может быть и по-разному. Я вполне допускаю, что порядочный человек может совсем даже не уважить интерес спившегося бомжа, отдав предпочтение тому, кто паразит в меньшей степени. Кто человек — в большей.

Особое место занимает **социопат**, который волнуется не столько о том, все ли ему положенное получил он, сколько о том, не слишком ли много получили другие. На бытовом уровне его лозунг: «Мне не надо вторую корову, мне надо, чтобы у

соседа корова сдохла!», в масштабе общества: чтобы не было бедных, он уничтожает богатых.

Когда жизнь предлагает союз.

Когда жизнь предлагает союз, все нормальные Потребители сбиваются в стаи: один за всех, все за одного, и все против чужих: «Верность!» Воспитание корпоративной культуры, как правило, это привитие сотрудникам чувства: «Мы свои!»

И соответственно: «Мы не продаемся!», что делает любую команду — семью, банду или фирму — крепче, жизнеспособнее и боеспособнее.

Впрочем, Паразит выбирает более легкий путь: на виду и пока сытно, он жметесь и ластится к сильным, но за тридцать условных единиц готов своих продать, а в трудную минуту — оставить, предать.

Квалификация: подлый шакал. Трус и предатель.

Романтик никогда не предаст, но и дисциплина корпоративной культуры ему явно не по душе. Он выбирает — независимость, то есть «свободу ОТ». Его любимый защитный тезис: «Я никому ничего не должен!», тезис атакующий: «Вы не имеете права!», а вся программа строится на негативе: поспорить («Ничего подобного!»), нарушить («А я могу!»), отвалить («Мое дело!») и отстоять (свои желания).

Называемые принципами.

Человек-творец умеет работать в команде, умеет быть верным, но его верность — не слепая. Его «свои» хороши не тем, что они «свои», а тем, что это достойные люди, делающие достойное дело. Он выбрал этих людей, эту фирму, эту работу, и теперь он на любимой работе и с обязанностями, которыми гордится. Человек-творец выбирает «свободу ДЛЯ».

Вывод: Соотнося себя или других с типажам, представленными в этой таблице, нет смысла пытаться точно определить, кем являетесь вы или другие интересные вам люди: чистых типажей нет, каждый из нас бывает когда-то и Потребителем, и Творцом, и Романтиком, и Паразитом. Смысл в другом: зная эти типажы, вы можете точно и ответственно определить свою философию жизни, понять, что действительно вас привлекает, после чего честно отслеживать, как — кем? — вы в разных ситуациях себя реально проявляете.

Использование карт «Ресурсы и решения»

Занятие 7. Тема: «Я и стресс»

Проективная методика «Я и стресс»

Цель: осознание и вербализация своих представлений о стрессе, определение своего отношения к данному феномену

Инструкция: «Нарисуйте пожалуйста рисунок «Я и стресс». Он может быть выполнен в любой форме — реалистичной, абстрактной, символической, художественной. Большое значение имеет ваша степень **искренности**, т. е. Желание изобразить свои мысли, чувства, образы, которые пришли к вам в голову

сразу после того, как вы услышали тему. Этот рисунок может стать тем ключом, который на протяжении всего тренинга будет помогать вам осознавать трудности, находить уже имеющиеся ресурсы, вырабатывать новые успешные стратегии управления стрессом. При необходимости можно воспользоваться цветными фломастерами. Вы имеете полное право не показывать ваш рисунок в группе, если вы это захотите»

После рисования – вопросы, на которые участники отвечают самостоятельно (мысленно), не записывая ответы на бумаге, не произнося их вслух. После каждого вопроса даётся 15-40 сек. Для внесения изменений и дополнения в рисунок.

Вопросы:

Посмотрите внимательно на свой рисунок.

1. Использован ли в вашем рисунке цвет? Посмотрите, какие цвета (или какой цвет) преобладает в рисунке. Что для вас значит именно этот цвет?
2. Где вы изобразили себя? Пометьте себя буквой «Я» на рисунке.
3. Как вы изобразили стресс? В виде живого существа, абстрактной фигуры, конкретного человека?
4. Посмотрите, сколько места занимает на листе ваше изображение и сколько – стресс. Почему?
5. При изображении себя и стресса использовали ли вы похожие цвета? Какие?
6. Мысленно разделите лист пополам горизонтальной и вертикальной чертами. Где оказалась ваша фигура?
7. Есть ли на рисунке какой – либо барьер между вами и стрессом? Может быть, вы держите в руках саблю, зонт или что – то ещё? Если вы почувствовали необходимость, нарисуйте ещё что – либо, что может защитить вас от стресса.
8. Если у вас почва под ногами, на что вы опираетесь? Или вы висите в воздухе? А в жизни на кого вы можете опереться? Если такие люди существуют в вашей реальной жизни, то почему их нет на рисунке? – дорисуйте их.
9. Какие свои сильные стороны во взаимодействии со стрессовой ситуацией вы могли бы отметить? Постарайтесь найти не менее трёх позиций, по которым вы чувствуете себя уверенно. Какие личностные качества помогают вам достигать успеха?
10. Что бы вам хотелось изменить или как бы улучшить своё состояние в стрессовой ситуации? Какие личностные качества или другие факторы мешают вам улучшить его?
11. Какие ваши **ресурсы** вы видите в рисунке или хотите добавить в него? **Нарисуйте** их.

Большую часть нашей профессиональной жизни мы используем левое полушарие, которое отвечает за логическое действие. Во время **рисования мы активизируется правое образное полушарие**. Поэтому психологи считают, что **процесс рисования является оздоровительным уже сам по себе**, и не случайно рисование широко используется в психологической практике.

Упражнение «Я злюсь, когда...»

Алгоритм отрабатывается по **схеме**: осознание эмоции -принятие-вербализация-деятельность

Цель: Обработка предложенного алгоритма совладания с отрицательной эмоцией, снижение эмоционального напряжения.

Содержание: Каждый участник записывает в тетради ситуацию, в которой он обычно злится.

Ведущий выдаёт каждому участнику лист

Каждый участник по кругу или по желанию резко мнёт лист, одновременно говорит фразу: «Я злюсь, когда...», после чего бросает скомканный лист в середину комнаты.

У кого осталось желание, прodelывает процедуру ещё раз.

Упражнение «Цветное дыхание» (метод визуализации, дыхательная техника)

Тренер спрашивает: «**С каким цветом у вас ассоциируется спокойствие?**» Обращает внимание на то, что спокойствие может ассоциироваться с самыми разными цветами и оттенками.

После этого тренер предлагает принять расслабленную позу и сконцентрироваться на дыхании.

Когда дыхание стало спокойным и ровным, даётся следующая инструкция: «**Представьте, что с каждым вдохом и выдохом в вас вливается энергия спокойствия, окрашенная в тот цвет, с которым у вас это состояние ассоциировалось**». Такое дыхание продолжается в течении 1-2 минут.

Далее: «**С каким цветом ассоциируется беспокойство, тревога?**» Теперь участникам предлагается представить, как после «цветного» вдоха следует **выдох, окрашенный в цвет беспокойства и тревоги**.

Упражнение «Стена» (телесное ориентирование)

Цель: Осознание важности осанки, выявление мышечных зажимов.

Содержание: Снять обувь. Участники встают к стене таким образом, что бы затылок, плечи, ягодицы и пятки были прижаты к стене. После этого, стараясь сохранить спину прямой, подвигаться по аудитории.

Задача заключается в том, что нужно следить за правильностью осанки и при этом НЕ потерять естественность походки (словно«аршин проглотил» - нет).

Двигаясь по комнате, могут несколько раз проверять свою осанку, подходя к стене, а затем опять продолжать движение.

Занятие 8.Тема: «Человек дождя».

Арт-терапия. Понять, как человек реагирует на стресс, способен ли он успешно преодолевать жизненные трудности, какими личными ресурсами он располагает, чтобы справиться с ударами судьбы, можно узнать, предложив ему нарисовать человека под дождем. Этот рисуночный тест достаточно информативен и довольно часто используется в психодиагностике.

Нам понадобится:

Лист бумаги формата А4, простой карандаш (желательно мягкий) и ластик.

Нарисуйте на листе бумаги человека под дождем

Нарисовали? Читайте интерпретацию рисунка ...

Занятие 9. Тема: «Дом души» работа с метафорическими картами «Дома»

Методика «Дом души» представь дом и опиши его так, как ты его представляешь.

Интерпретация результатов теста

Личность удобно метафорически представить в образе Дома (Дом души). В таком случае в этом Доме:

фасад - то, что человек выставляет на обозрение для привлечения внимания.

дворик для гостей - пространство социального общения, то, чем человек занимает (привлекает) случайных знакомых и приятелей,

первый этаж прихожая и зал - пространство межличностного общения, то, чем человек занимает (привлекает) близких знакомых и приятелей,

первый этаж дальние комнаты, второй этаж - пространство для проверенных близких и друзей.

подвал - пространство базы личности и ее проблем,

верхние этажи - пространство исследования и роста,

личная комната - центр личности.

Представляя свой Дом во время медитации, каждый видит картинку свои. У каждого они - разные. Какие детали картинок о чем говорят?

Фасад и местность вокруг

Дом большой или маленький? (статус) Яркий или невзрачный? (имидж) Солидный или веселый, игрушечный? (солидность или детскость) Стандартный или оригинальный?

Стены каменные или деревянные? Защищают или украшают?

Окна большие или маленькие? Закрытые ставнями или распахнутые?

Есть ли к дому подъезды? Кто может приблизиться к дому?

Растительность вокруг дома - это люди, с которыми вы общаетесь. Лес - естественное отношение. Какие люди есть - такие и есть, общаюсь без претензий.

Цветник - это буду общаться с теми, кто мне нравится и интересен. Грядочки, подсолнухи - общаемся только с нужными.

Дворик для гостей

Беседки, цветы? Сад ухоженный или заброшенный?

Первые этаж прихожая и зал

Кто может заходить в дом? Только заходят или иногда и живут?

Первый этаж дальние комнаты, второй этаж

Есть ли там дети? Кто из близких? Какие друзья туда имеют доступ?

Подвал

Подвал дома - базовые потребности, земные инстинкты. Аскет - пустые подвалы. Много огурцов - земные потребности. Много техники - механистичность, отсутствие радости.

Что в подвале? Склад ненужных вещей? Кладовка продуктов? Винные погреба?

Камеры для пыток? Таинственные подземелья?

Верхние этажи

Чердак дома. Мечты, идеалы, романтика. Если там функционал (детская, обсерватория) - это очень личное, и часто личная мечта. А полазить в коробках - там много хлама? Готовы выбросить? Старые альбомы, фотографии, старинные манускрипты... Есть ли там вещи, связанные с корнями - вещи от бабушек, от предков? Часто чердак - то, что уже не нужно, но жалко выбросить.

Личная комната

Просторная, светлая? Что является центром комнаты: рабочий стол? кресло для чтения книг? телевизор или компьютер для удобства? постель для отдыха или богатого секса? окно для размышлений?

Отсутствие личной комнаты - отсутствие Я. Человек живет шаблонами, растворил себя в ожиданиях окружающих.

Счастье - красота в доме души

Сделать жизнь счастливой - это навести красоту в своем внутреннем доме, доме своей души. Если же в доме тяжелый бардак, нет элементарного порядка, то задача наведения красоты - не своевременна. Наведите вначале порядок в своей душе, господа, а уже после задумывайтесь о красоте - о счастье!

Порядок в доме души - это душевное здоровье. Надеюсь, что в вашем доме в любом случае на месте крыша - если съезжает крыша и нет почвы под ногами, говорится о нарушении уже психического здоровья. См.→

Занятие 10.

Тема: *«Хранитель времени»*. Проектирование дальнейших жизненных событий.

Упражнение-визуализация «Дворец Часов»

Звучит музыка для релаксации, ведущий под музыку читает текст:

Каждый из нас живет в особой стране, властителю которой мы подчиняемся. Несмотря на возраст, пол, звания и регалии все мы подвластны правителю этой страны. Иногда мы забываем про нее, пытаемся обмануть ее правителя, прибегая к различным хитростям и уловкам. Иногда уповаем на помощь ее правителя. **Это Страна Времени**. В Стране Времени есть главный дворец — **дворец Часов**. Он может быть круглым, квадратным, хрупким или массивным, сделанным из разных материалов. В основе этого дворца может быть песок, а могут быть **лучи Солнца**. В этом дворце и живет властитель — **Хранитель Времени**. Внутри дворца кипит жизнь, что-то движется, вращается, издает звуки. Там работает сложный механизм. Механизм каждого дворца настроен на свой лад, у каждого своя жизнь, свое предназначение, как и у нас, людей.

Упражнение-визуализация «Страна Времени»

Ведущий. Расслабьтесь... Можете закрыть глаза... Представьте, что вы находитесь в **Стране Времени**. Вы смотрите на **Волшебные Часы** и возвращаетесь в детство. Вы видите дом, в котором оказались сразу после рождения. Это самые первые минуты вашей жизни. **Вы младенец**. Что вы видите вокруг себя? Видите ли лица? Кто это? Что вы слышите? Какой запах вы чувствуете? А теперь осознайте этот момент времени. Время бежит дальше, вы вырастаете. Вы ребенок. Вот еще один чудесный момент вашей жизни. Сколько вам лет? **Три? Четыре?** А может быть, **пять или шесть?** Где вы? Кто находится рядом? Что вам говорят, что вы отвечаете? Что вы видите вокруг себя? Какие слышите звуки? Может быть, вы видите рядом предметы, какие они? Что вы чувствуете? Осознайте то, что видите, слышите, чувствуете в этот момент времени, в котором вам **от трех до шести лет...вам десять лет...**

А сейчас вы оказываетесь во времени, где **вам столько лет, сколько сейчас**. Рядом с вами люди. Кто они? У вас есть что-то ценное — что это? А сейчас вы видите себя **через десять лет**. Где вы? Чем занимаетесь? Кто с вами рядом? Как вы себя чувствуете? Но вот Волшебные Часы звонят — нам пора возвращаться.

Поблагодарите их за прошлое, настоящее и будущее. Любое время важно и прекрасно!

Мы возвращаемся в настоящее. Мы чувствуем звуки, видим людей, нам хорошо и спокойно.

А сейчас я раскрою вам секрет. **Секундная стрелка символизирует Время Детства**, и мы сейчас туда отправляемся.

Упражнение «Фрактальное рисование»

Браун Трейси, американский, бизнес-тренер, оратор-мотиватор, автор книг на темы самореализации и лидерства говорит : «Думайте на бумаге...». Мы сейчас вместе «подумаем на бумаге...»

Итак, представим себе, что мы маленькие дети...Все малыши любят рисовать, и только они в невразумительных каракулях способны увидеть множество образов и целые сказочные истории. Вот и мы с вами будем рисовать. Возьмите авторучку, поставьте точку в любом месте листа. А теперь закройте глаза и, пока звучит музыка, рисуйте непрерывную линию, стараясь заполнить как можно большую площадь листа. Откройте глаза, посмотрите, что у вас получилось. Сейчас вы придадите цвет вашему рисунку. Закройте глаза, левой рукой выберите карандаш, снова откройте глаза и найдите ту часть-ячейку рисунка, которую хочется закрасить(левши выбирают карандаш и работают правой рукой). После выполнения задания дайте название вашему рисунку.

Упражнение «Моя Планета Времени»

Минутная стрелка самая большая. Она тонкая и хрупкая, **как наша юность**, пора надежд и открытий — ведь в это время вы верим, что все еще будет! В юности мы постоянно меняемся, примеривая на себя разные образы. Мы можем заселить свою Планету Времени образами самого себя в самых разных ипостасях: я как музыка, я как животное, я как сказочный герой... **На Планете Времени двенадцать домов**. Нарисуйте в каждый домике образ того самого главного, что есть у вас сейчас в жизни, чем бы вы хотели заполнить свою «Планету времени» расположите образы по степени значимости для вас. №1 - самое важное на сегодня и т.д.

Обсуждение.

*На вашей Планете Времени появились первые дома, образы, ценности, смыслы... Вся наша жизнь — это время, когда мы собираем себя из поступков, ценностей и событий! Часы Жизни еще покажут вам **Время зрелости**, время, когда все собирается воедино — **Время часовой стрелки**. Но это позже.*

А сейчас посмотрите, какие интересные часы у вас получились! Они только ваши, они принадлежат вам, и только вы руководите стрелками своей жизни...Всегда есть возможность заселить свои домики по-новому, что-то откорректировать.

II часть нашего занятия имеет такое интересное название:

Самосаботаж. Что мешает развитию успешной личности.

Самосаботаж — это ваше контрпродуктивное поведение. Это тот механизм, который мешает вам быть успешным.

Важно увидеть и осознать проявления Вашего контрпродуктивного поведения. Чем точнее Вы определите свой стиль избегания важных дел, тем эффективнее Вы станете в выполнении задач и достижении целей.

Самосаботаж – это «нелогичное» поведение. Когда вы знаете, как нужно поступать, но почему то делаете совсем наоборот. Вы понимаете, что ваши действия приведут к плачевным результатам, но все равно продолжаете делать.

«Я занимаюсь своим бизнесом, но почему то никак не могу получать высокий доход. Уже прошло больше года, а я все еще топчусь на месте»

Самосаботаж – это когда вы постоянно отвлекаетесь на второстепенные дела или вообще сжигаете свое время и силы в интернете, в играх, в телевизоре.

«Каждый раз, когда мне нужно заниматься важной работой, я начинаю отвлекаться, бродить по интернету или болтать с коллегами. Мои проекты движутся слишком медленно и трудно»

Самосаботаж – промедление, остановка, тормоз, человек откладывает на «потом» все **важное**.

Арт-терапевты говорят, что успешный человек делает сначала важное, а неуспешный- срочное.

Самосаботаж – уныние, отказ от победы над собой каждую минуту(есть ли на ночь или нет, сходить в спортивный зал, гимнастику утром или лучше поваляться).

Когда мы что-то откладываем, привычка откладывать становится частью нас. А потом мы удивляемся, что наши мечты не сбываются..

Правило 72 часов Бодо Шефера

Бодо Шефер (нем. *Bodo Schäfer*, р. 10 сентября 1960 в Кёльне) — всемирно известный бизнес-консультант, оратор, успешный бизнесмен, автор 20 популярных книг и практических тренингов.

Правило 72 часов: **если решил, что предпринять – предпринимай не позднее 72 часов**. Пришла грандиозная мысль – соверши пусть и мили шажочек, но соверши действие в ее реализации. Если ничего не сделаешь в течении 72 часов – большая вероятность, что мысль станет просто мечтой вместо того, что бы стала **целью**, а то и забудется.

То есть, если появилась идея и вы за 72 часа ничего не сделали, чтобы в этой идее продвинуться, откажитесь от нее.

Сценка «Не забывается такое никогда».

Тренер: Вы сейчас это увидите, себя узнаете, и как только это будет входить в вашу жизнь, вы с этой минуты будете говорить: «Стоп, мне это не надо».

Тренер приглашает 7 человек. У каждого своя роль. Под эту роль придумываем какое-то движение. Состояние роли показываем через тело. Итак, действующие лица:

1. Цель (Очень хочу чего-то)

2. Страх. (Боюсь, что неидеально.)
3. Откладываю (2 человека)
4. Откладываю
5. Самобичевание (2 человека синхронно «бьют» себя по телу)
6. Самобичевание
7. Не люблю себя.

Все придумываем движение, говоря при этом фразу, соответствующую роли. Кто в паре, договоритесь, чтобы движения были одинаковыми.

Тренируемся по очереди. Потом по порядку. Далее тренер указывает на «исполнителя», тот представляет свою роль. Схема:

По порядку

По порядку

Откладываю

Самобичевание

Не люблю себя

Откладываю

Самобичевание

Самобичевание

Самобичевание

Не люблю себя

Не люблю себя

Не люблю себя

Не люблю себя

Всем известный алгоритм самосаботажа:

1. Цель

2. Боимся

3. Откладываем (находим отговорки, причины.)

4. Самобичевание (вот я поленился, не сделал, а надо было бы...)

5. Не люблю себя. Неуспешные люди находятся на этой последней стадии.

Познание себя, своего потенциала, возможность повернуться к себе любимому- путь к спасению и развитию. Успех- это труд. Не бывает успешных людей, которые валяются на диване, это иллюзия. Они все время в развитии, в движении.

Упражнение «Доска»

Раскладываем дорожку из 7 листочков формата А-4. Приглашается желающий.

Представим, что это доска. Отслеживаем то эмоциональное состояние, которое сопровождает вас при выполнении задания. Задания:

1. Просто прошли по доске (воображаемая дорожка)

2. Высота под доской 30 метров, вы на крыше, пройти от одного здания к другому по доске. А под вами 30 метров.

3. На одном конце здание. Высота та же. 30 метров. Но на другом конце- пожар. Вам нужно пройти по доске.

4. На этом конце- пожар. Высота та же -30 метров, на другом конце здание, внизу над землей батут. Вам нужно пройти по доске.

Вопросы к участнику эксперимента.

1. Когда, в каком из четырех вариантов, вы ощущали больше всего энергии ? (в 4 варианте)
2. А когда меньше всего? (в 1 варианте)

Вопросы к аудитории.

1. Кто думает, что больше всего было энергии в 4 варианте?
2. В 3 варианте?
3. Во 2 варианте?
4. В 1 варианте?

Приблизительно считается количество голосов. Вывод. Большинство думает, что меньше всего энергии было в 1 варианте.

Это все про нашу жизнь!

Тренер становится на дорожку, идет медленно. *Вот у человека цель: закончить школу, подготовиться к экзаменам. И всем понятно , что нужно делать.*

Тренер проходит по листочкам. *Делаем раз, делаем два, делаем 3.4.5.6.7.*

Но это же скучно человеку! То ли дело 30 м над землей, то ли дело: «Я не сдал лабораторные. Не успеваю с рефератом, не выучил стихи...» а время идет, семестр заканчивается; желание есть, но человек начинает откладывать. Каждое откладывание- мостик отрывается от земли. Все выше. Выше. И тут появляется энергия(за ночь подготовиться к семинару, выучить хотя бы половину билетов к экзамену, сдать срочно все хвосты... знакомо?).

А пожар- это все, учитель завтра выставляет оценки... Это же такой драйв. «Страшные выводы»: люди откладывают на потом, т.к. они зажимают себя в эти обстоятельства, чтобы себя почувствовать ЖИВЫМ.

Задумайтесь, когда в жизни нет радости, нет развития, мы из своей деятельности начинаем извлекать энергию, промедляя и откладывая, чтобы чувствовать себя в тонусе, в эмоциях, в драйве, даже в негативе. Отсюда подростковое пьянство, наркомания и т.д. (различные девиации). Механизм запущен: самобичевание, самобичевание, самобичевание, не люблю себя. Не люблю себя... Человеку все равно...

Есть такое понятие - антирасписание. **Антирасписание**- когда ты в свой жизненный план вносишь здоровый досуг и развитие, а потом работу. Если вы пришли с тренировки, с прогулки, подышали свежим воздухом, пообщались с родными (бабушку проведайте, посуду дома вымойте), то вы уроки сделаете эффективнее, чем если засядете на сутки за книги...

Будьте активными, энергия должна быть правильно извлечена. Творите, только тогда вы развиваетесь. Главное- быть интересным для самого себя. Придумайте праздники для родных и друзей. Девиз: надо что-то делать, для того, чтобы быть успешным. Умейте отдыхать, наполняйтесь миром. Начинайте что-то новое.

Схема успеха: тренер рисует 2 круга:

1. Зона комфорта. (лень, бездействие, «болотце с тиной»)
2. Зона, где происходят чудеса.

Эти зоны не одно и то же. Чтобы попасть в №2, надо выйти из зоны комфорта. То есть начать что-то новое(плести бисером, писать стихи, картины, изобретать машину времени).

Люди успешные всегда получают удовольствие от себя. Задумайтесь, вы человек какого масштаба? Когда человек находит себя, свое дело, вся Вселенная крутится вокруг него (он оказывается в нужное время в нужном месте, ему попадаются нужные люди и т. д.

Итог. Признаки самосаботажа:

Откладываем важные дела. Неуспешные люди откладывают важные дела и занимаются срочными.

Много думаем, мало делаем

Бросаем дело на полпути

Обвиняем других в том, что что-то не получилось.

Предварительно мы прошли диагностику Дж. Холланда. Опросник Холланда

В 1966 г. Дж. Холланд разработал психологическую концепцию, которая объединила теорию личности с теорией выбора профессии. Эта концепция и созданная на ее основе классификация профессий получили широкое распространение за рубежом.

Цель: Выявление подходящей сферы деятельности. Продиагностировали именно свои, приоритетные типы личности, по которым рекомендуется выбирать профессию. Например, если ваш ведущий тип личности- социальный, то рекомендуются профессии- учитель, врач, психолог и т.д.

Это очень важно. Не уступайте, ищите дело вашей жизни, чтобы не загонять себя в угол и не ходить на работу, как на каторгу.

Важно понять (метафоричным языком)- в чем ваша игра? Важно играть в свою игру на своем поле. Только тогда ждет успех. И тогда все будет так. Как вы захотите.

Тина Силиг — доктор наук, невролог Стэнфордской школы медицины, читает курс по предпринимательству и инновациям в Стэнфордском университете, автор книги «Сделай себя сам. Советы для тех, кто хочет оставить свой след», говорит:

«Вселенная на все наши мысли говорит- ДА!»Поэтому пусть ваши мысли будут зрелыми, целесообразными, просветленными. И тогда Вселенная скажет вам –ДА!

Оборудование сенсорной комнаты

№	Наименование	Фото	Коррекция
1	Интерактивное панно «Ночное небо». Изображение лунной ночи. Управление — кнопками на панели. Каждая кнопка отвечает за определенный элемент ночного неба: луну, звезды, комету. Корпус выполнен из пластика. Возможность крепления к стене. Панель выполнена на базе сверхъярких светодиодов. Размер 90x60 см.		Зрительная релаксация и стимуляция в процессе представления образов. Развитие восприятия пространства, своего тела в пространстве
2	Воздушно-пузырьковая панель с разноцветной RGB подсветкой, пульт ДУ, регулировка подачи воздуха. Размер 60x80 см.		Развитие зрительного и тактильного восприятия, цветовосприятия, активизация внимания, стирание из памяти тяжелых эмоций травматического события. Релаксация в процессе представления образов
3	Зеркальный шар диаметром 30 см.		Применяется для развития зрительного восприятия, ориентировки в пространстве. Создает психологический комфорт. Снижает уровень тревожности. Корректирует страхи. Расслабляет, посредством воздействия зрительных образов.

4	«Кривое» зеркало Размер 100x50 см.		Снижает уровень тревожности. Корректирует страхи. Расслабляет, посредством воздействия зрительных образов.
5	Двухсторонний прозрачный мольберт Размер 118x118x45 см.		Развитие мелкой и общей моторики, воображения.
6	Интерактивная панель «Парад планет» Размер: 700x450мм.		Используется для релаксации, для активизации внимания, повышения познавательного интереса, развития (восстановления) различных функций и навыков. Выработка понимания причинноследственных связей.
7	Комплект тактильных ковриков. Комплект входит шесть тактильных ковриков: два синих, два красных, один жёлтый, один зелёный, шестиугольник с разными тактильными покрытиями. Данное изделие способствует развитию тактильных ощущений, внимания, мышления; развивает умение различать цвета; развивает двигательную активность; даёт положительный эффект для организма массаж конечностей. Набор предназначен для детей в возрасте от 1 года. Размер коврика: 26x32 см		Способствует развитию тактильного, визуального и акустического восприятия; развивает осязательные навыки и интерактивную деятельность, а также сочетает в себе функции тактильной, зрительной, звуковой стимуляции, развития мелкой моторики и игровой терапии.
8	КРЕСЛО-ГРУША цветная 90 см – d = 90 см. Материал: пенополистирол, винилискожа		Способствует релаксации мышц тела.
9	СКАЗКА – угловая мебель. В комплекте: диван "Каркасный" (100 x 55 x 64 см) - 1 шт, кресло "Каркасное" (50 x 55 x 64 см) - 1 шт, угол (55 x 55 x 64 см) - 1 шт, столик		Необходим для проведения консультативных и просветительских мероприятий с родителями и детьми.
10	Мат напольный. ПОЛ ИЗ МАТОВ – в наборе разноцветный спортивный мат (синий, зеленый, желтый, оранжевый; 100 x 100 x 5 см) - 4 шт		Способствуют релаксации и развитию крупной моторики.

1 1	Пластилайт, диаметр 6 мм светящийся шнур для игр и развития мелкой моторики.		Способствует развитию внимания, воображения, мышления
--------	--	--	---

Список литературы

1. Методические рекомендации по организации системы профилактики жестокого обращения с детьми и оказанию помощи детям, пострадавшим от жестокого обращения. Костенко М.А.- М. 2011

2. Анна Титарь Игровые развивающие занятия в сенсорной комнате. Практическое пособие для ДОУ.- Москва: АРКТИ, 2009.

3. Арт-терапия в работе с детьми из неблагополучных семей. Сучкова Н.О.- С-П.2008

4. Гришина Н.В. Исследование индивидуальности: человек как субъект жизни. Психология индивидуальности: материалы III Всерос. науч.конф., Москва, 1-3 декабря 2010: в 2-х ч. / отве.ред. А.Б. Орлов: Изд. дом Гос. университета Высшей школы экономики, 2010. – ч.1.

5. Зинкевич–Евстигнеева Т.Д. Практикум по сказкотерапии /СПб.: ООО Речь, - 2000, 310 С. 3. Крайг Г. Психология развития. Учеб. пособие. Грейс Крайг, Дон Бокум; науч.ред.пер на рус.яз, ТВ.Прохоренко – 9-е изд. – СПб.: Питер, 2004.

6. Леонтьев Д.А. Личностное в личности: личностный потенциал как основа самодетерминации /Ученые записки кафедры общей психологии МГУ им. М.В.Ломоносова. Вып. 1 / под ред. Б.С.Братуся, Д.А.Леонтьева. М.: Смысл, 2002.

7. Логинова М.В. Психологическое содержание жизнестойкости личности студентов: автореферат. Москва, 2010.

8. Маклаков. А.Г. Личностный адаптационный потенциал: его мобилизация и прогнозирование в экстремальных условиях. Психологический журнал 2001,Т.22, №1.

9. Мысова О.Ф. Формирование жизнестойкости у детей: некоторые методические подходы // Воспитание школьников. - 2013. – № 6. 8. Наливайко Т.В. Исследование жизнестойкости и ее связей со свойствами личности: дис. канд.психол.наук. Челябинск, 2006.

Приложение 1

Общие качества жизнестойких детей

1. Высокая адаптивность. Такие дети социально компетентны и умеют себя вести непринужденно как в обществе своих сверстников, так и среди взрослых. Они умеют расположить окружающих к себе
2. Уверенность в себе. Трудности только подзадоривают их. Непредвиденные ситуации не смущают.
3. Независимость. Такие дети живут своим умом. Хотя они внимательно прислушиваются к советам взрослых, но умеют при этом не попадать под их влияние.
4. Стремление к достижениям. Такие дети стремятся демонстрировать окружающим свою высокую успеваемость в школе, спортивные успехи, художественные или музыкальные способности. Успех доставляет им радость. Они на собственном опыте убеждаются, что могут изменить те условия, которые их окружают.
5. Ограниченность контактов. Обычно их дружеские и родственные связи не слишком обильны. Они устанавливают лишь несколько устойчивых и постоянных контактов с другими людьми. Малое количество связей способствует их чувству безопасности и защищенности.

Диагностический бланк

Фамилия и имя ребенка _____

Дата рождения _____

1. Когда я стану большим(ой), то _____
2. Мне мешает _____

3. Школа (детский сад)-это _____
4. Другие дети _____
5. Я грустный(ая), когда _____
6. Мой папа _____
7. Я пытаюсь _____
8. Если бы только мои родители _____
9. Когда я нахожусь дома, _____
10. Я надеюсь, _____
11. Моя мама _____
12. Хорошо, когда _____
13. Мама полагает, что я _____
14. Ночью мне снится _____
15. Взрослые _____
16. Я ненавижу _____
17. Я рад(а), что я _____
18. Я не могу _____
19. Когда я один (одна) _____
20. Самое важное для меня _____
21. Я пугаюсь, когда _____
22. Я бы хотел (а) знать _____
23. Я бываю расстроен (а), когда _____
24. Больше всего я хотел(а) бы _____
25. Моя сестра (брат) _____
26. Моя семья _____

Интерпретация: Полученные ответы ребенка показывают его отношение к родителям и семье в целом. Спонтанные ответы дают также некоторую информацию о том, какие чувства и эмоции испытывает ребенок, что его беспокоит, что радует, что страшит, а что дает силу.

Если ребенок уклоняется от ответов, то можно сделать вывод о том, что в его отношениях с людьми существуют болевые точки, и следует обратить на них внимание уже в другом контексте при дальнейшем обсуждении проблем.

Приложение 2.

Коррекционные методические средства

1. Эмоциональный словарь

радость	печаль	интерес
гнев	спокойствие	восторг
обида	неприязнь	любопытство
страх	злость	разочарование
удовольствие	удивление	испуг

2. Работа с чувствами детей по мет. Я.К.Нелюбовой

Ведущий по очереди задает детям вопросы:

- Какие чувства вы испытывали в последние дни? (Дети называют чувства от простых к сложным)

Ведущий делает выбор и продолжает беседу с одним из детей, который более открыт в данной группе. (На следующем занятии Ведущий по той же схеме общается с другим ребенком.)

- Когда вы в последний раз испытывали чувство грусти? (Гнева?)

- С чем это было связано?

- Что вы делали тогда?

- Что можно сделать, когда грустишь? (Злишься?)

- Как вы считаете, правильно ли вы поступили в тот момент?

- Что вы сделаете, если ситуация повторится?

- Как вы сейчас себя чувствуете?

Ведущий подчеркивает, как важно разделить свои чувства с кем-нибудь. Ведь переживать тяжелую ситуацию наедине гораздо труднее. Далее Ведущий обращает внимание на то, что все ребята понимают его и поддерживают.

Декларация самооценки по мет. Виджинии Сатир. (детский вариант)

Я - это Я!

И нет никого в этом мире такого, как Я!

Много всего есть у меня:

Победы, ошибки, успехи, беды!

Я – это Я!

Я строю себя! Я – это здорово! Я – это клево!

«Я» - для меня очень важное слово

4. Рассказ «Три котенка» В. Г. Сутеев

Три котёнка — чёрный, серый и белый — увидели мышь и бросились за ней! Мышь прыгнула в банку с мукой. Котята — за ней! Мышь убежала. А из банки вылезли три белых котёнка. Три белых котёнка увидели на дворе лягушку и бросились за ней! Лягушка прыгнула в старую самоварную трубу. Котята — за ней! Лягушка ускакала, а из трубы вылезли три чёрных котёнка. Три чёрных котёнка увидели в пруду рыбу и бросились за ней! Рыба уплыла, а из воды вынырнули три мокрых котёнка. ...

Сказка «Чудо-кактус» Сучкова Н.О.

На золотых песчаных просторах жил сердитый кактус. Он был таким мрачным и колючим, что вокруг него образовалась огромная невидимая преграда. И всякий, кто приближался к нему ближе, чем его колючки, каждый раз «ойкал» от неприятных уколов. Поэтому все в округе называли кактус «Дерущаяся

злюка». Из-за всех углов только слышалось «Ты не ходи этой дорогой, там «дерущаяся злюка!» или «Дерущаяся злюка опять подрался!», «Дерущуюся злюку надо наказывать, вот тогда он перестанет вредничать!». Но надо сказать, что после таких случаев колючки у кактуса росли еще больше и становились еще острее, чем были. И в тот момент, когда колючки стали совсем огромными, а солнце очень жарким, вдруг пошел дождь. Его капли были такими большими и свежими, что все обитатели песчаных просторов стали бегать под дождем, прыгать через лужи и громко смеяться. Спустя какое-то время дождь закончился. Выглянуло солнышко и стало щекотать своими лучами обитателей песчаных просторов... И тут один из участников такого веселья заметил, что на кактусе стали появляться красивые цветы. Тогда он подошел к Дерущейся злюке, стал смеяться и петь песни. Цветов на кактусе становилось все больше, а колючки становились все меньше. Увидев это все жители стали смеяться и петь песни, встав как можно ближе к Дерущейся злюке. О, чудо! Колючки исчезли совсем. Теперь на кактусе было много красивых ароматных цветов, а Дерущуюся злюку все стали называть ЧУДО-КАКТУС.

Игры с парашютом

Ветер

Дети и родители берутся за ручки парашюта, и плавно его поднимают и опускают, и наслаждаются ветром, который вылетает из-под парашюта. При этом для синхронизации движений хорошо приговаривать:

-Высоко-высоко подняли,
А теперь низко-низко опустили!
А теперь снова высоко-высоко подняли,
И снова низко-низко опустили!

Море и волны

Эта игра подходит для любого возраста, она помогает как активизировать группу, так и успокоить.

Начинаем с мелких волн, потом раскачиваем парашют всё сильнее, устраиваем шторм, потом постепенно уменьшаем волны, приговаривая, что ветер стал слабее, волны утихают, и на море штиль.

Домик-теремок

Родители и старшие дети берутся за ручки парашюта, и плавно опускают его, потом поднимают высоко, и дают парашюту наполниться воздухом. В этот момент дети забегают в домик, и там сидят.

Эта игра подходит для самых маленьких, с полутора-двух лет.

Можно приглашать в домик не всех детей, а по одному, получится отличная игра на знакомство. Более того, если в группе больше, чем один Ваня, то мы сразу увидим всех детей с одинаковыми именами.

-Открываем теремок,
Ваня, Ваня, заходи!
И в окошки погляди.
А теперь вылезай,
И Андрюшу приглашай!

Спокойной ночи

Можно использовать пространство под парашютом для расслабления – дети заходят под парашют, и там ложатся спать – а взрослые плавно машут над ними парашютом, и говорят тихо и спокойно.

-Заходите в домик, ложитесь спать,
Пусть вам приснятся хорошие сны,
Ложитесь поудобнее, закрывайте глазки.
А теперь ночь, все спят.
Вот и утро настало,
Уже солнышко встало,
Поднимайтесь,
Просыпайтесь!
Вставайте, сделайте зарядку,
Умывайтесь и идите гулять!

«Грибок»

Все держатся за ручки парашюта, и плавно поднимают его три раза, и на третий раз все, не отпуская ручки, заходят внутрь парашюта, и он плавно опускается сверху на всех.

Дует-дует ветерок,
Заходите под грибок!

«Карусели»

С парашютом можно играть во многие хороводные игры с движением по кругу, с замедлением и ускорением, например, в карусели.

Еле-еле, еле-еле
Завертелись карусели.
А потом, потом, потом
Всё бегом-бегом-бегом!
Погодите, не спешите,
Карусель остановите!

«Воробушки, домой!»

Взрослые поднимают и опускают парашют, а под ним прыгают на двух ногах дети-воробушки, которые машут крылышками. Когда звучит команда «вылетай поскорей», все дети выбегают из-под парашюта, а потом по команде «воробушки,

домой» все летят обратно, стараясь при этом никого не сбить и не уронить на бегу.

«Красный вход, синий выход»

Парашют отлично подходит для активных подвижных игр с простыми правилами. Например, можно объявить, что дети могут заходить только через красный сектор, и выходить напротив, через синий, а обратно бежать снаружи от парашюта, чтобы не было столкновений внутри. Взрослые поднимают и опускают парашют, а дети вбегают со стороны красного входа, и выбегают там, где синий выход, если их не коснулся парашют. Если же парашют уже опустился, то дети останавливаются и ждут нового дня.

«Сугроб»

В этой игре все дети должны при слове «сугроб» спрятаться внутри под парашютом. Взрослые поднимают и опускают парашют, немного раскачивая его, а дети бегают вокруг, или забегают внутрь, потом снова выбегают. На слове «сугроб» парашют опускают.

Дует-дует ветер в лоб,
И надул большой сугроб.

«Яблочко по блюдечку»

Для этой игры нужен парашют и большой лёгкий мяч.

Команда объединяется, натягивает парашют, потом начинает плавно покачивать парашют, стараясь с одной стороны помочь мячику катиться по парашюту вдоль края, с другой стороны – следя за тем, чтобы мяч не упал с парашюта. Эта игра рассчитана на старших дошкольников и школьников, она требует большой командной работы и активного взаимодействия.

«Весёлые мячики»

Для этой игры нужно много небольших поролоновых мячиков, которые могут прыгать на парашюте. Все играющие держат парашют за край, растягивают его, а потом создают волны, чтобы мячики скакали над парашютом. При этом мы стараемся не ронять мячики с парашюта, и просим детей приносить разбегающиеся мячики и кидать их снова на парашют. Эта игра вызывает огромный восторг даже у полуторагодовалых малышей. Важно при игре с малышами держать парашют достаточно низко, чтобы дети видели прыгающие мячики.

«Кошки-мышки»

Для этой игры нужен мягкий ковёр или газон, по которому можно ползать, и большой парашют. Все, кроме двух ведущих, держат парашют за край. Оба ведущих снимают обувь, и оба договариваются, что будут не ходить, а только

ползать на коленках. Игрок «кошка» ползает сверху по парашюту, а игрок «мышка» ползает под парашютом по кругу ближе к краю. В это время все остальные игроки, сидящие вокруг парашюта, создают волны, и таким образом мешают «кошке» увидеть, как двигается под парашютом «мышка». Задача «кошки» - заметить и поймать сквозь ткань уползающую «мышку». Выходить за край парашюта нельзя.

Игры и упражнения

«На космическом корабле»

Выполняется с использованием настенного интерактивного панно «Бесконечность».

Цель: тренировка и укрепление глазной мышцы, развитие глазодвигательной координации.

Ход упражнения: предлагается представить себя на космическом корабле, посмотреть в иллюминатор и представить, что там, где-то далеко, видна наша планета. Обязательное условие: смотрим на ближайший круг, а затем на отдаленный.

После упражнения, предлагается посмотреть на остальное оборудование, которое находится в сенсорной комнате, опросить у присутствующих, что они ощущают, находясь в этой комнате, какие появляются эмоции, что им больше нравится.

«На Северный полюс»

Цель: формирование восприятия цвета, мышечная релаксация, создание положительного эмоционального фона, развитие коммуникативных навыков.

Ход упражнения: взрослые или дети удобно располагаются в креслах или на мате закрывают глаза.

Далее говорится, что сейчас все отправятся в полет, где смогут полюбоваться звездами и дотронуться до них рукой. Включается проектор неба «LaserStars», взрослые или дети открывают глаза и любуются звездами; идет обсуждение.

«Мысленная картина»

Ход упражнения: предлагается посмотреть на звездное небо, воздушно-пузырьковую колонну, закрыть глаза и попытаться удержать увиденное в памяти, далее предлагается, описать свои ощущения от увиденного, после того, как каждый из присутствующих опишет свои ощущения, предлагается, подойти к колонне, потрогать ее и представить, что это живой фонтан и так же описать свои ощущения, эмоции, которые появляются.

«Писатели звездных историй»

Цель: развитие коммуникации группы; раскрепощение; воображения; мышечное расслабление.

Ход упражнения: предлагается расположиться полукругом, сидя в креслах-пуфиках напротив звездного панно, и разделить на команды. Каждой команде надо придумать историю о дальней планете, галактике и т. д., при этом объект заранее выбирается на проектируемом изображении.

«Звездочеты»

Для игры используется проектор неба «LaserStars»

Цель: стимуляция зрительных и тактильных анализаторов; развитие зрительной координации.

Ход упражнения: предлагается представить, что сенсорная комната, это открытый космос, где каждый может найти и выбрать свою звезду, после того как выполнится упражнение, каждый желающий, говорит о своих ощущениях.

«Коса»

Цель: развитие мелкой моторики, стимуляция зрительных и тактильных анализаторов.

Ход упражнения: это упражнение выполняется с помощью фонтана водного (настольного) и пучка волокон с боковым свечением.

Взрослые или дети устраиваются рядом с этими приборами и слушая шум воды, перебирают волокна, заплетают косы. Общаются. Упражнение оказывает релаксационное действие.

«Золотая рыбка»

Цель: сплочение детского коллектива; зарядка положительными эмоциями; развитие коммуникативных навыков; стимуляция зрительных и тактильных анализаторов; развитие цветового восприятия; релаксационный эффект.

Ход упражнения: для игры используется воздушно-пузырьковая колонна с рыбками. Взрослые или дети устраиваются вокруг колонны, выбирают каждый себе рыбку по цвету и наблюдают за подъемом и спусканием рыбок под воздействием воздуха. Создается соревновательная обстановка.

«Что я чувствую, когда слушаю музыку»

Цель: мышечная релаксация; развитие слуха; развитие способности понимать свои чувства, эмоциональное расслабление.

Ход упражнения: взрослым или детям предлагается принять удобное положение в креслах-пуфиках и мате, послушать музыку. После прослушивания ведется обсуждение: что же я чувствую, когда слушаю музыку? Отмечается, что разная музыка может вызывать разные чувства. Как правило, это связано с ассоциативной памятью, с жизненными событиями.

«Солнечные зайчики»

Цель: мышечное расслабление; снижение напряжения; создание положительного эмоционального фона; развитие восприятия цвета.

Ход упражнения: включается зеркальный шар (взрослые и дети находятся в спокойном состоянии), который рассеивает на полу разного цвета блики (зайчики). Находящимся в комнате, предлагается понаблюдать за бликами. Каждое упражнение или игра сопровождаются легкой музыкой, звуками природы, шумом прибоя и т.д. Музыка вызывает положительные эмоции, тонизирует центральную нервную систему, активизирует иммунную систему организма.

Колонки музыкального центра должны располагаться так, чтобы звук равномерно распространялся по комнате.

Интерпретация

Одни путешественники считают, что контур внутренней страны должен напоминать силуэт человека, другие рисуют символ сердца, третьи обводят свою ладонь, четвертые изображают фантастический контур... Разум здесь не поможет, только сердце и рука путешественника знают силуэт его внутренней страны. Пожалуйста, возьмите карандаш и дайте возможность своей руке нарисовать замкнутый контур страны. Каков ее ландшафт? Чтобы это увидеть, необходимо раскрасить внутреннее пространство страны, ограниченное контуром. Главное – не думать долго, а просто дать своей руке возможность легко выбирать карандаши и раскрашивать карту. Вероятно, там появятся горы и долины, низменности и возвышенности, реки, моря, озера, леса, пустыни, болота... Итак, карта внутренней страны готова. Это прекрасно. Но скажите, можно ли пользоваться этой картой? Похоже, пока это трудно. Почему? Возможно, чего-то не хватает? Для того чтобы «прочитать карту», нужны условные обозначения! Обычно условные обозначения помещаются внизу страницы. Или, если ваша карта заняла весь лист, вы можете поместить их на обороте листа. Пожалуйста, сделайте надпись «Условные обозначения». Теперь нам предстоит составить список использованных вами условных обозначений. Для этого каждый цвет, который вы использовали при раскрашивании карты, внесите в условные обозначения в виде небольшого цветного прямоугольника. Если вы использовали красный цвет, в списке обозначений появится красный прямоугольник; если при раскрашивании карты вы использовали зеленый цвет, появится зеленый прямоугольник, и так далее. Расположите цветные прямоугольники друг под другом, как это обычно делают картографы. Если вы использовали специальные значки для обозначения рек, водоемов, болот, лесов, полей, гор, их также необходимо представить в списке условных обозначений. Теперь необходимо дать свое название каждому цветному прямоугольнику, каждому значку. Поскольку это карта внутренней страны, то и ее ландшафт будет связан с вашими внутренними процессами: мыслями, чувствами, желаниями, состояниями. Могут появиться поляны раздумий, леса желаний, пещеры страхов, моря любви, реки мудрости, болота непонимания, пики достижений и прочее. Какой внутренний процесс, чувство, мысль, желание будет обозначать каждый цветной прямоугольник, – решать только вам. Это ваша страна, это ваша карта. Не стоит долго думать, первое, что приходит в голову, может оказаться самым правильным... Итак, карта готова. Теперь по ней легко ориентироваться, особенно если знать направление. Что делают путешественники, собираясь в путь? Изучают карту и прокладывают маршрут своего путешествия. В первую очередь, они намечают цель. Иначе, зачем отправляться в путь? Пожалуйста, возьмите яркий

карандаш или ручку, внимательно рассмотрите карту и отметьте флажком цель предполагаемого путешествия. То есть место на карте, в котором вы хотите оказаться. Этот значок назовем «флажок цели». Теперь рассмотрите границы страны и отметьте особым флажком место, в котором вы планируете войти в эту страну. Этот значок назовем «флажок входа». Итак, у вас есть два флажка: «флажок цели», обозначающий место, являющееся целью вашего пути, и «флажок входа», обозначающий место, с которого начнется ваш путь. Теперь нужно проложить маршрут до цели. Посмотрите, где находится «флажок цели» и как к нему лучше добраться. Как вы пойдете от «флажка входа» до «флажка цели»? Пожалуйста, обозначьте свой маршрут пунктиром или небольшими стрелочками. Путешествие всегда предполагает возвращение домой. Проложив маршрут к цели своего пути, опытный путешественник рассматривает варианты возвращения домой, выхода из страны. Пожалуйста, рассмотрите внимательно свою карту и отметьте особым флажком место, в котором вы планируете выйти из страны. Этот значок назовем «флажок выхода». Иногда он совпадает с «флажком входа», иногда – нет. Проложите маршрут от «флажка цели» до «флажка выхода». Итак, у вас есть карта, есть цель пути и маршрут. А значит, есть готовность к путешествию по собственной внутренней стране. Но, говорят, если подробно рассмотришь маршрут своего путешествия, то, как будто бы, совершишь его. Представьте себе, что вы возвратились из путешествия, положили перед собой лист бумаги и написали: «Это путешествие научило меня...» Пожалуйста, закончите фразу. А теперь взгляните на весь свой маршрут и отметьте каким-либо значком ту точку, в которой, как вам кажется, вы находитесь сейчас. Спасибо! Психологический анализ.

Семь ключей от «Карты сказочной страны»

1. Энергия рисунка Энергия рисунка – это особое ощущение от рисунка; чувства, которые вызывает карта.

2. Местоположение «флажка цели» Название территории, на которой расположен «флажок цели», – это метафора неосознанного, интуитивного стремления автора карты. В данном случае неосознанной цели. Допустим, «флажок цели» находится на Возвышенности достижений. Это означает, что автор рисунка активно стремится к определенным социальным достижениям, так как горы, возвышенности символизируют социальный рост, развитие. Другой пример – «флажок цели» находится на Поляне раздумий. Это означает, что в данный момент для автора актуален процесс размышлений, но, вероятно, он пока не может посвятить этому столько времени, сколько необходимо. Может, он колеблется с принятием решения, или занят некоторой задачей, или ощущает, что нужно остановиться и подумать, все взвесить и сделать важный выбор, который может стать судьбоносным. Еще пример – «флажок цели» находится в Море желаний на Острове любви. Это означает, что в данный момент для автора

наиболее важными являются романтические взаимоотношения, поиск партнера или совершенствование отношений с ним. Вода (озера, моря, реки) символизирует чувственность, эмоциональность, чувствительность, женственность, эротизм. Поэтому, если «флажки целей» попадают на водную территорию, это часто свидетельствует о том, что создатель карты чувствителен, интуитивен, эмоциональная жизнь для него имеет большое значение. «Флажок цели» может находиться на пересечении двух или трех территорий. Это означает, что образ цели объединяет несколько процессов. Каких – об этом расскажут названия территорий. Для того чтобы автор чувствовал себя удовлетворенным, ему необходимо гармоничное сочетание, объединение этих процессов. Итак, местоположение «флажка цели» расскажет о том, к какому состоянию неосознанно стремится автор карты (гармонии, отдыха, ясности, удовлетворенности, успеха и пр.). Расположение «флажка цели» относительно центра карты. Если «флажок цели» расположен в центре карты, это означает, что образ цели является интегрирующим для личности автора. То есть достижение данной цели позволит гармонизировать его состояние, мироощущение, обрести покой и стабильность. С другой стороны, центральное положение «флажка цели» указывает на способность автора находить общее в различных точках зрения, координировать, балансировать, уравнивать разнообразные процессы в команде. Всю карту можно условно разделить на три равные части по вертикали и три равные части по горизонтали. Каждая вертикаль и горизонталь имеют определенное символическое значение. По горизонтали Левая, «женская» часть – символизирует прошлое, то, что человек уже имеет, на что может опираться. Левая часть также может символизировать внутренний мир человека; отражать его глубинные личностные процессы. Интроверсия. Центральная часть – символизирует настоящее, актуальные для человека процессы, то, о чем он думает, к чему стремится, что является для него значимым. Правая, «мужская» часть – символизирует будущее, социальные процессы, взаимоотношения в социуме, устремленность в будущее. Экстраверсия. По вертикали Верхняя часть символизирует ментальные процессы: мысли, идеи, фантазии, планы, воспоминания. Центральная часть символизирует эмоциональные процессы. Нижняя часть символизирует сферу реальных действий, реализацию планов, землю, почву под ногами. Если «флажок цели» находится в верхней части карты, можно говорить о склонности автора рисунка к ментальным построениям. Если «флажок цели» расположен в правой верхней части, – перед нами «генератор идей», человек, устремленный в будущее. Ему нетрудно искать и находить новые, нестандартные решения. Теперь область наших исследований – маршрут от «флажка входа» до «флажка цели». Линия маршрута и его характер расскажут о том, каким образом и по какому сценарию человек склонен добиваться желаемого, идти к своей цели. Вопросы для анализа пути к цели: - Через какие территории пролегает маршрут к цели? Например, маршрут к цели пролегает сначала через Горы препятствий, потом через Долину разочарований, затем через

Пустыню поиска, к Озеру надежды на Вершину успеха. Это означает, что в начале пути автор склонен рисовать себе препятствия, ограничения (Горы препятствий). Это приводит его к разочарованию, он может потерять веру в свои силы (Долина разочарований). Но потом он берет себя в руки и начинает искать выход из создавшегося положения (Пустыня поиска). Благодаря этому у него появляется надежда и энергия для достижения цели (Озеро надежды). И при условии, что он будет верить в победу, он достигнет цели (Вершина успеха). Анализ маршрута позволит понять, склонен ли автор неосознанно придумывать препятствия на пути к достижению цели? Чаще всего человек сам себе изобретает ограничения и ловушки. Как говорил известный сатирик: «Мы сами себе придумываем трудности, а потом мужественно их преодолеваем». - Маршрут проложен по прямой или петляет по всей стране? Это наблюдение позволит определить стратегию движения к цели. Есть люди, которые идут прямо, не сворачивая, не отвлекаясь. Помните, в фильме «Чародеи» Ивана учили проходить сквозь стену? Для этого было необходимо видеть цель и верить в себя. Оба этих условия есть у тех, чей путь проложен по прямой. Правда, у таких людей есть одна особенность: они могут быть одержимы целью. С одной стороны, это прекрасно. Но с другой – это может мешать им видеть маленькие чудеса повседневности. Если путь петляет по стране, это означает, что автор карты человек творческий, увлекающийся, любознательный. Ему хочется везде побывать, все посмотреть. Это прекрасно. - Есть ли на маршруте территории, где происходит «хождение по кругу»? Территория, на которой приходится ходить по кругу, либо является камнем преткновения, нерешенной проблемой, либо значимым для человека ресурсным состоянием. Расположение «флажка входа» и «флажка выхода» «Флажок входа» и «флажок выхода» задают начало и конец пути. Они могут быть расположены в пяти основных комбинациях. «Флажок входа» и «флажок выхода» совпадают (или находятся в одной части карты). Человек приходит к тому, с чего начал, но на новом уровне, с новыми знаниями. Символизирует завершение цикла «спирали жизни» и переход на следующий уровень. Человек умеет учиться на собственном опыте, гармонично доводить дело до конца. «Флажок входа» находится в нижней части, «флажок выхода» – в верхней. Человек склонен идти от практики – к теории. Сначала действует, пробует, потом осмысляет. Исследователь, идущий эмпирическим путем. Человек дела. «Флажок входа» находится в верхней части, «флажок выхода» – в нижней. Человек склонен идти от теории – к практике. Он умеет сначала все обдумать, взвесить, потом перейти к делу. «Флажок входа» находится в левой части, «флажок выхода» – в правой. Прежде чем принять решение, начать какое-либо дело, человек может переживать, обдумывать стратегию, тревожиться. Но, начав движение, обретает чувство перспективы. Умеет использовать прежние наработки команды в новых делах. «Флажок входа» находится в правой части, «флажок выхода» в левой. Человек умеет тонко чувствовать различные новые веяния,

имеет нюх, чутье на нечто выгодное и перспективное. Умеет «встраивать» инновационное в традиционное.

Цветотерапия

Белое упражнение «Белые аисты»

Используется в цветотерапии с целью разрешения семейных проблем, так как аист символизирует почтение к членам семьи и крепкие отношения между супругами. Если у вас существуют разногласия с близкими родственниками, которые вы хотите решить, то это упражнение для вас. И так, примите удобную позу и закройте глаза. Представьте голубое чистое небо. Вы видите, что где-то издалека в вашу сторону летят две белые птицы, это два великолепных аиста с большими красивыми крыльями. Взмахи их крыльев сильные и спокойные, они чувствуют себя уверенно и свободно. Лучи солнца падая на белые перья, придают этим птицам еще больше великолепия.

Представьте, что вы один из аистов, а другим является ваш близкий родственник, с которым вы хотите наладить отношения. Теперь поднимитесь вместе высоко к облакам, полетайте некоторое время в голубом небе и почувствуйте, как ваши мысли проясняются. Желтые лучи солнца согревают вас и наполняют чувством радости и счастья, вы осознаете, что ощущаете любовь и уважение к другой птице. Представьте, что внизу стоит красивый богатый дом, на крыше которого вы свили гнездо. Это ваш общий дом, в котором вы хотите жить вместе с близкими, помогая друг другу. Теперь спуститесь в гнездо с ощущением уюта и благополучия в вашем доме. Побудьте в этом состоянии некоторое время, а затем медленно возвращайтесь из состояния медитации.

Это упражнение поможет вам наладить контакт с близкими людьми. В ближайших статьях, я расскажу вам о еще одном упражнении, которая улучшает семейные отношения и позволяет избавиться от обид. Если вам интересно, подписывайтесь на рассылку.

«Зеленого» упражнения в цветотерапии позволяет добиться состояния спокойствия и полной гармонии с самим собой. Ваше отношение к жизни изменится в лучшую сторону, вы приобретете рациональность, серьезность и здравый смысл. А в интимной сфере сможете укрепить любовь и добиться стабильности. Если же вам не хватает страсти в сексуальных отношениях, то лучше использовать «красное» упражнение.

И так, примите удобную позу и закройте глаза. Можете включить спокойную музыку для релаксации. Теперь представьте, что находитесь на поляне, а вокруг вас хвойный и лиственный лес. Вся поляна усеяна зелеными лечебными травами. Мысленно расположитесь под деревом или прямо на траве. Погладьте листья, траву и мох. Вы чувствуете как спокойная энергия проникает в вас? Зеленый цвет и его энергия позволяют вам ощутить спокойствие, психическое равновесие и уверенность в собственных

силах. Ощутите как зеленый поток проникает в ваше тело и уносит с собой боль, зависть, отчаяние, страх и другие негативные состояния, которые накопились в вас. Вы чувствуете гармонию с природой и самим собой. Побудьте в этом состоянии некоторое время и медленно возвращайтесь в реальность, поблагодарив зеленый цвет.

«Желтое» упражнение. Оно также позволяет развить коммуникативные способности и наладить общение с другими людьми. Желтый цвет является цветом позитива и радости. Если вы хотите поднять себе настроение, ощутить свободу и избавиться от робости, вам стоит использовать это упражнение. Займите удобное для вас положение и закройте глаза. Вы также можете включить музыку для релаксации, я рекомендую яркую, позитивную и в то же время расслабляющую музыку. Некоторые композиции, вы можете найти на YouTube. Представьте, что высоко над вами располагается белый шар, который содержит в себе оттенки и других цветов. Мысленно попросите шар послать вам энергию желтого цвета. Теперь вы видите, золотой луч, который направлен в вашу сторону. Постепенно вы ощущаете, как его энергия проникает в вас и медленно разливается по всему телу. Вы чувствуете тепло и прилив сил, а также развитие творческих и умственных способностей. Золотая энергия усиливает вашу уверенность в себе и снимает с вас ограничения в общении, теперь контакты с людьми приносят вам удовольствие и позволяют решить множество проблем. И так почувствуйте счастье и радость. Сохраните это состояние в себе на 5-10 минут, затем поблагодарите желтый цвет и медленно выходите из состояния медитации.

«Фиолетовое» упражнение необходимо с осторожностью и в ограниченном количестве, так как фанатичное увлечение этим цветом может увести вас от реальности. Но если вы будете выполнять его правильно и в меру, то оно поможет вам избавиться от грусти, озлобленности, обидчивости, ярости и эгоизма, а также позволит получить заряд энергии.

В первую очередь устройтесь поудобнее и закройте глаза, при выполнении упражнения вам никто не должен мешать. Теперь представьте, что вы находитесь в большой комнате, потолок и стены которой выложены фиолетовым аметистом. Красивое сияние, которое исходит от камня, проникает в ваше тело и наполняет спокойствием и уверенностью. Вы чувствуете, что ваши страхи исчезают под его влиянием, а напряжение проходит как бы само собой. Проблемы и невзгоды уже не кажутся вам столь серьезными, как это было раньше.

Вас переполняет чувство благодарности и всепрощения, вы ощущаете готовность простить обиды и забыть ссоры. Не откладывайте это на потом. Представьте всех тех, кто вас обидел или причинил вам боль. Поблагодарите их за жизненный урок и одарите лучами фиолетового цвета. Пусть вся ваша боль останется в прошлом, а в настоящее вместе с вами пойдет любовь,

спокойствие и радость. Заканчивая медитацию, поблагодарите фиолетовый цвет и постепенно выходите из этого состояния.

«Голубое» упражнение, которое позволяет справиться с внутренними разногласиями, приобрести вдохновение и развить воображение. Если вы хотите достичь гармонии с окружающим миром, то это упражнение для вас. Примите удобную позу и закройте глаза. Представьте себе, что сейчас лето, и вы лежите на красивой поляне в лесу. Вы смотрите на верх и видите темно-голубое небо, которое завораживает вас своим видом и необъятностью. Представьте, что голубые небесные волны начинают спускаться к вам. Они окутывают вас своей нежностью и проникают в глубину вашей души. Почувствуйте, как энергия голубого цвета дарит вам мудрость, истину и понимание. Вы ощущаете как доброта переполняет вашу душу, и поэтому вам хочется поделиться этим чувством с другими. Поделитесь с окружающим миром счастьем, радостью, спокойствием и добротой, которые вы получили от голубого цвета. Для этого представьте, что от вас исходит волна голубой энергии в реальный мир, к другим людям. Когда вы полностью отдались этим ощущениям, поблагодарите голубой цвет и постепенно выходите из состояния медитации.

«Синее упражнение», вы сможете достичь состояния гармонии, понять себя и найти свое место в жизни. Синий цвет содержит в себе столь сильную и необъяснимую энергию, которая позволяет человеку раскрыться и развить волевые качества. Более подробно о психологических особенностях синего цвета, а также других цветов, вы можете почитать на нашем сайте. Итак, займите удобное для вас положение и закройте глаза. Теперь представьте, что наступила ночь, вы чувствуете спокойствие и безмятежность. Глубокий синий цвет заполняет все вокруг себя. Небо, земля и вода приобрели темно-синий цвет. Посмотрите на небо и ощутите, как оно зовет вас. Сделайте глубокий вдох и почувствуйте, что энергия синего цвета проникает в вас и наполняет новыми силами. Дышите спокойно и уверенно, пусть энергия заполнит каждую частичку вашего тела. Когда вы почувствуете гармонию, уверенность и спокойствие, попробуйте побыть в этом состоянии несколько минут, наслаждаясь этими моментами. Теперь поблагодарите синий цвет и постепенно выходите из состояния медитации.