



АЛТАЙСКАЯ РЕГИОНАЛЬНАЯ ОБЩЕСТВЕННАЯ ОРГАНИЗАЦИЯ
«ЦЕНТР СОЦИАЛЬНОГО РАЗВИТИЯ СЕМЬИ»
656015 Алтайский край г Барнаул ул Дёповская д. 25– 42 e-mail: aroo-csdf@yandex.ru
ОГРН:1122202000436 ИНН: 2222995223 КПП: 222101001 8 (929) 3992409



ПРОГРАММА

**Психологической коррекции синдрома
эмоционального выгорания у сотрудников
стационарных учреждений социального обслуживания
населения Алтайского края, работавших в учреждении
в режиме экстренной изоляции, в том числе
пострадавших от коронавирусной инфекции
«ПУТИ К ИСТОЧНИКУ»**

в рамках проекта «Пути к источнику», реализуемого при
поддержке Фонда президентских грантов

город Барнаул – 2020 год

Содержание

1	Пояснительная записка	
1.1	Актуальность программы.....	3
1.2	Цель и задачи программы.....	4
1.3	Общие принципы работы программы.....	5
1.4	Характеристика группы.....	7
1.5	Целевая группа.....	9
1.6	Направленность программы.....	9
2	Методические рекомендации	
2.1	Формы реализации программы.....	11
2.2	Организация проведения занятий.....	13
2.3	Тематический план.....	14
3	Оценка эффективности программы	
3.1	Программа исследования.....	15
3.2	Результаты исследования.....	17
3.3	Заключение.....	23
	Список используемых источников.....	25
	Приложение	29

1. Пояснительная записка

1.1. Актуальность программы

Люди, чья профессия связана с проявлением эмпатии (заботы о других), со временем истощают свои ресурсы положительных чувств и способность к сопротивлению стрессам. С течением времени это может привести к полному истощению физических и психических сил.

Профессиональная деятельность специалиста в социальной сфере, независимо от разновидности исполняемой работы, относится к группе профессий с повышенной моральной ответственностью за здоровье и жизнь отдельных людей, групп населения и общества в целом. Постоянные стрессовые ситуации, постоянное проникновение в суть социальных проблем клиента, личная незащищенность и другие морально-психологические факторы оказывают негативное воздействие на здоровье работника.

Работникам социальных служб, по роду своей деятельности вовлеченным в длительное напряженное общение с другими людьми, свойственен, как и другим специалистам, работающим в системе "человек-человек", "синдром эмоционального выгорания" (СЭВ). Синдром эмоционального выгорания – это синдром эмоционального истощения, деперсонализации и снижения личностных достижений, который может возникать среди специалистов, занимающихся разными видами помогающих профессий.

Актуальность выбранной темы обусловлена, по меньшей мере, двумя причинами. Первая заключается в том, что за термином "синдром эмоционального выгорания" стоят очень серьезные психологические и психофизиологические реалии, имеющие свои

причины, формы проявления и коммуникативные следствия. А именно: при эмоциональном выгорании у работника появляются хроническая усталость, чувство эмоциональной опустошенности; снижается настроение; наблюдаются расстройства сна; усиливается подверженность болезням; отношение к коллегам и к тем, кто нуждается в помощи, становится негативным, даже циничным; появляется чувство вины; специалист выбирает автоматическое "функционирование" и всячески избегает нагрузок; страдает от недостатка успеха, признания, а также от потери контроля над ситуацией; постоянно чувствует собственную несостоятельность и чрезмерность предъявляемых к нему требований вплоть до бессмысленности жизни и экзистенциального отчаяния.

Вторая причина – это дисфункциональные следствия синдрома эмоционального выгорания. Ярко выраженный синдром эмоционального выгорания сказывается не только на профессиональной деятельности работника, но и на всей его личности в целом, то есть приводит к развитию "профессиональной деформации". Профессиональная деформация характеризуется изменением качеств личности (стереотипов восприятия, ценностных ориентаций, характера, способов общения и поведения), которые наступают под влиянием длительно выполняемой профессиональной деятельности.

Самое главное, что эмоциональное выгорание приводит к неэффективности в работе. А люди, которые обращаются за помощью в социальную сферу, нуждаются в повышенном внимании со стороны специалистов.

1.2. Цель и задачи программы

Целью программы является психологическая коррекция синдрома эмоционального выгорания у специалистов социальной сферы.

Задачи:

1. Помочь участникам группы психологической реабилитации почувствовать наличие или отсутствие синдрома эмоционального выгорания.
2. Создать условия для отреагирования эмоционально-травмирующих ситуаций.
3. Стимулировать процессы самопознания и самоисследования участников группы.
4. Способствовать развитию эмоциональной грамотности и социальной компетентности.
5. Оказать помощь в осмыслении собственного опыта успешной работы для преодоления синдрома эмоционального выгорания.

1.3. Общие принципы работы программы

Вся работа по данной программе строится на определенных принципах, для того чтобы дать участнику реабилитационного мероприятия возможность понять, что он сам имеет внутренние ресурсы для выхода из стрессовой ситуации.

1. Принцип развития

Личность человека постоянно меняется в своем развитии, при эмоциональном стрессе тоже происходят изменения. Принцип развития предусматривает то, что изменения происходят закономерно, переходы от одних форм к другим не носят хаотического характера даже тогда, когда включают элементы

случайности и вариативности. Таким образом происходит «экологичное» осознание стрессовой ситуации, что позволяет избежать дополнительных стрессов.

2. Принцип позитивности

Происходит актуализация специалиста и клиента на положительном опыте. Таким образом, нахождение позитивных элементов в ситуации уже является шагом в самосовершенствовании, когда из стрессового состояния за счет позитивного отношения и поддержки переходит к «выздоровлению».

3. Принцип субъективности

Помощь психолога состоит в том, что клиент сам начинает понимать, что ответственен за свою жизнь. Даже находясь на групповой реабилитации, клиент понимает, что результат работы с психологом напрямую зависит от него самого, от его активности, открытости, искренности и т.д.

4. Принцип системности

Из множества явлений выделяется и обособливается специфическая категория закономерно взаимосвязанных объектов, приобретающих значение и характер системных. Каждая личность тоже является системой и рассматривается, как контакт «я» и «другие», «я» и взаимодействие с миром.

5. Принцип «Здесь и сейчас»

Внимание клиента переключается с прошлого (или будущего) на то, что происходит в данный момент, в данном месте. Это позволяет ускорить осознание истинных чувств и желаний, что

положительно влияет на психологическую коррекцию при эмоциональных стрессах.

1.4. Характеристика группы

Социальная работа как вид профессиональной деятельности требует от специалиста особых знаний, умений и навыков, а также личностных качеств, без которых осуществление социальной помощи практически невозможно.

Знания и опыт, приобретенные специалистом социальной сферы в процессе учебы и жизненной практики, являются наиболее фундаментальной основой его способности оказывать свое влияние на других людей, хотя сами эти способности могут варьировать в зависимости от личного опыта и интересов. Знания и опыт применяются, прежде всего, в межличностных отношениях. В этой сфере большое значение имеют такие умения и навыки, как интервьюирование, оказание поддержки, способность к лидерству, установление обратной связи, посредничество, которые нацелены на достижение перемен в поведении и отношениях друг к другу.

Другая сфера применения знаний и умений работника – дифференцированный подход к клиентам. Здесь необходимо знание потребностей и интересов человека на различных этапах жизненного пути, кризисных состояний, последствий физических и психических недугов.

Важное место отводится специализации работника в оказании помощи клиентам: одни специализируются в области профилактики правонарушений, другие совершенствуются в оказании помощи бедным и заброшенным, третьи – в работе с детьми, у которых нет родителей. Такая специализация требует знания соответствующих теорий и концепций, опоры на эмпирические исследования. Необходимо знать, как подойти к анализу ситуации, разработать программу оказания помощи, какие методы применить для решения

проблем, знать соответствующие законы и политику государства по этим вопросам.

Особая сфера применения знаний и умений специалиста по социальной работе – ориентация в проблемах моделирования и прогнозирования предстоящего развития и функционирования социальных систем: семьи, групп, сообществ. Здесь требуется знание структур и процессов, оказывающих влияние на процедуру принятия решений, на использование властных полномочий, на коммуникативные функции, на ролевые позиции.

Среди значимых качеств специалистов социальной сферы, можно выделить такие, как гуманистическая направленность личности, личная и социальная ответственность, обостренное чувство добра и справедливости, чувство собственного достоинства и уважение достоинства другого человека, терпимость, вежливость, порядочность, готовность понять других и прийти к ним на помощь, эмоциональная устойчивость, личностная адекватность по самооценке, уровню притязаний и социальной адаптированности.

Специалист в социальной сфере должен:

- иметь хорошую профессиональную подготовку, знания в различных областях психологии, педагогики, физиологии, законодательства и т. д.;
- обладать достаточно высокой общей культурой;
- владеть информацией о современных политических, социальных и экономических процессах в обществе, иметь широкую осведомленность о различных социальных группах населения;
- обладать предвидением, то есть предвидеть последствия своих действий, твердо проводить в жизнь свою позицию;
- обладать определенной социальной приспособляемостью (в связи с разнообразием контингента, нуждающегося в советах специалиста социальной сферы); ему необходимо умело контактировать с

"трудными" подростками, сиротами, инвалидами, престарелыми, людьми, находящимися на реабилитации, и т. д.;

- иметь профессиональный такт, способный вызвать симпатию и доверие у окружающих, соблюдать профессиональную тайну, деликатность во всех вопросах, затрагивающих интимные стороны жизни человека;

- обладать эмоциональной устойчивостью, быть готовым к психическим нагрузкам, избегать невротических отклонений в собственных оценках и действиях и, несмотря на возможные неудачи уметь добросовестно исполнять свой долг, оставаясь спокойным, доброжелательным и внимательным к подопечному; уметь принимать нужное решение в неожиданных ситуациях, четко формулировать свои мысли, грамотно и доходчиво их излагать.

Целевая группа

1. Сотрудники учреждений социального обслуживания населения Алтайского края, работающие в учреждениях в режиме экстренной изоляции, в том числе пострадавших от коронавирусной инфекции;

2. Семьи сотрудников учреждений социального обслуживания Алтайского края, работающих в учреждениях в режиме экстренной изоляции.

1.5. Направленность программы

Данная программа является комплексной, в ней используются следующие методы работы.

1. Арт-терапия
2. Гештальттерапия
3. Телесная терапия
4. МАК

1. В данной программе используется такой вид Арт-терапии, как рисуночная терапия, основанная на изобразительном искусстве. С помощью этого метода мы получаем:

- широкие возможности для эмоционального отреагирования социально-приемлемым способом;
- принципиально новые возможности осознания своих чувств и переживаний и их исследования;
- средство для человека узнать, кто он есть и что он может;
- символическая функция, абстрагируя ту или иную функцию предмета или явления, позволяет человеку увидеть его благодаря символическому выражению в новом ракурсе, в новых отношениях с миром, а значит, и установить его новое значение и сделать шаг в направлении разрешения травмирующей конфликтной ситуации.

2. Гештальт-терапия дает нам:

- расширение осознания человека и посредством этого достижение большей внутриличностной целостности;
- наполненность и осмысление эмоциональной жизни;
- улучшение контакта с внешним миром в целом, и с окружающими людьми;
- способность принимать ответственность за свои решения.

Эти методы объединяются в один метод Арт-гештальт и успешно применяются на практике. Это позволяет проработать как эмоциональную сферу, так и расширить структуру самосознания человека.

2. Методические рекомендации

2.1. Формы реализации программы

Программа реализуется через групповую психологическую работу.

Психологическая работа в группах – это одна из наиболее эффективных, увлекательных и современных форм психологической работы. В групповой работе используется психоэмоциональная реабилитация.

Психоэмоциональная реабилитация - это система мероприятий, направленных на восстановление, коррекцию или компенсацию нарушений психических функций, состояний, личностного и социально-трудового статуса больных, инвалидов, а также лиц, перенесших заболевания, получивших психическую травму в результате резкого изменения социальных отношений и условий жизни.

В групповой реабилитации основным инструментом воздействия выступает группа, помогающая выявить и скорректировать проблемы клиента за счет межличностного взаимодействия и групповой динамики, сфокусированных на процессе «здесь и теперь».

В группе участники сначала должны научиться осознавать свои ощущения, анализировать их, выделять то, что действительно представлено только в их ощущениях, то, что объективно принадлежит самой действительности, другим людям, сфере человеческих отношений. В этих группах с помощью специальных упражнений добиваются того, чтобы участники, анализируя проблемы межличностных отношений, лучше понимали, какую позицию они сами занимают в этих отношениях, особенно конфликтных. Для этого в ходе анализа определяются участники конфликта, роли, которые они выполняют в конфликтных

взаимоотношениях, их внутренние позиции, в частности аргументы и факты, на которых эти позиции базируются. Каждый член группы в этих упражнениях поочередно берет на себя то одну, то другую роль, пытаясь лучше осознать, понять и принять позицию другого. Особое внимание уделяется тому, чтобы, выступая в разных ролях, члены группы хорошо осознавали свои чувства, возникающие в реальных взаимоотношениях друг с другом, могли их объективно анализировать. Участники берут на себя ответственность за налаживание взаимоотношений с окружающими, за решение собственных проблем и выяснение недоразумений, не дожидаясь помощи со стороны.

Наряду с другими методами, групповой метод работы применяется в рамках различных теоретических ориентаций, определяющих в каждом конкретном случае конкретные цели и задачи; содержательную сторону и интенсивность процессов; тактику психолога; основные психологические мишени; выбор методических приемов. Все эти переменные во многом определяются также специфическими проблемами клиентов, принимающих участие в групповой работе.

Корректирующие эмоциональные переживания предлагают прежде всего эмоциональную поддержку. Последняя означает для клиента принятие его группой, признание его человеческой ценности и значимости, уникальности его внутреннего мира, готовности группы понимать его, исходя из собственных отношений и установок.

Психологи отмечают сразу несколько преимуществ групповой работы.

Первое и самое главное - человек обнаруживает, что его проблемы не являются уникальными, что другие переживают или

испытывали раньше схожие чувства. Для многих людей именно это открытие оказывает терапевтическое воздействие.

Группа является обществом в миниатюре, именно поэтому каждый участник тренинга может проанализировать закономерность поведения людей и самих себя.

В отличие от жизни, находясь в группе, человек получает возможность экспериментировать: примерять на себя новые роли или модели поведения, отрабатывать какие-либо черты своего характера.

2.2. Организация проведения занятий

Занятия проходят в кабинете для групповых занятий с количеством стульев по количеству участников тренинга. Тренинг рассчитан на количество участников от 10 до 20 человек.

Для эффективности работы реабилитационного мероприятия рекомендуется набор участников осуществлять из различных организаций социальной защиты. Участники приглашаются заранее, за несколько дней до мероприятия.

Перед проведением занятий психолог заранее подготавливает раздаточный материал (бумагу, ручки, краски и т.д.)

Реабилитационное мероприятие рассчитано на 8 часов.

1.1. Тематический план

Общее количество занятий: 1 групповое занятие

Продолжительность одного группового занятия 8 часов.

№	Время	Содержание	Материалы
1	30 мин	Обсуждение правил группы	Рабочая тетрадь, ручки
2	30 мин	Знакомство	Рабочая тетрадь, ручки

		Упражнение «Циферблат»	
3	1 час	Диагностика эмоционального состояния «Колесо»	рабочая тетрадь, ручки, цветные карандаши
4	30 мин.	Теоретическая часть по теме «Эмоции, чувства»	
5	30 мин	Упражнение «Вдох-выдох»	
6	1 час	Упражнение «телесная карта чувств»	Цветные карандаши, рабочая тетрадь
7	30 мин	Методика «социальный атом»	Цветные карандаши, ручки, рабочая тетрадь
8	30 мин	Методика «актуальное состояние»	Цветной картон
9	30 мин	Методика «источник»	Метафорические карты
1 0	30 мин	Методика «Мандалы»	Картонные круглые тарелки, краски гуашь, кисти
1 1	1 час	Методика «поиск Грааля»	Пластилин, цветные карандаши, краски гуашь, бумага белая А4,
1 2	1 час	Медитация для релаксации	

Приложение 1

1. Обсуждение правил группы.

2. Знакомство. Упражнение «Циферблат»

Тренер просит участников группы в озвученное им свободное время найти себе пару и назначить свидание. На циферблате(в рабочей тетради) фиксируем время и участника с кем свидания, не спрашивая его имя, пишем приметы, запоминаем визуально. Свидание длится 2 минуты. Каждое новое свидание должно быть назначено с другим участником. Все участники должны побывать на двухминутном свидании 9 раз.

Каждый участник в течении минуты задает вопросы на знакомство

1. Как к вам обращаться? Ваше главное качество (личности, характера)

2. Откуда вы, чем интересно, славиться или имеет какую то историю населенный пункт где вы проживаете.

3. Свободный вопрос.

3. Упражнение «Колесо баланса»

- Колесо жизненного баланса – это разделенный на сегменты круг, в котором каждая зона соответствует какой-то сфере жизни.

- шаблон колеса жизненного баланса предлагает использовать 8 сфер жизни для анализа, но это количество может быть увеличено или уменьшено по желанию человека.

Сферы жизни колеса баланса

1. Физическое состояние. Это спорт, поддержание здоровья, хорошее питание, достаточный сон – все то, что формирует наше физическое тело и способствует его полноценной активности.

2. Личные отношения. Сюда относят все моменты, касающиеся семьи или просто близких отношений – родители, дети, любимые.

3. Личностное развитие. Разное у всех, но способствующее формированию личности и ее особенностей. Оценивать можно ум, характер, наличие знание, качество привычек, уровень владения языками.

4. Карьера и доходы. Эта сфера жизни колеса баланса в первую очередь отражает уровень финансового достатка. А также перспективы в профессии и правильность сделанного выбора.

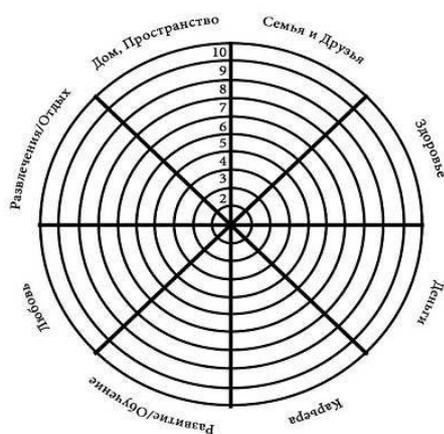
5. Друзья. Нас формирует окружение, поэтому очень важно уметь непредвзято оценивать своих близких. Правильный баланс в этой сфере: треть друзей ниже вас по уровню жизни, треть выше, треть имеет схожие показатели.

6. Яркость жизни. Все, что дает энергию и наполняет позитивом. Чаще всего сюда относят эмоциональные события – путешествия, развлечения, приобретение какого-то нового опыта.

7. Хобби. Второй источник жизненной энергии – развитие в том, что приносит удовольствие. Нередки здесь и приятные бонусы – новые источники дохода, интересные знакомства, творческие открытия.

8. Духовная сфера. У каждого она своя. Кто религиозен, тот может продолжать развитие в этом направлении. Для других интерес может представлять знакомство с неизвестными религиозными догмам, философия, чтение трудов великих людей, изучение смысла жизни или принципов шаманизма. То есть это все что выходит за сферы материального и способствует укреплению духа.

КОЛЕСО ЖИЗНИ



Шаблон колеса баланса для примера.

Оцениваем каждую сферу по 10-бальной системе – минимальный бал ставится ближе к центру круга, максимальный – к границе. Можно закрасить каждый жизненный параметр отдельным цветом.

Анализируем готовый результат.

Техника колеса жизненного баланса, когда круг уже нарисован и промаркирован оценками в каждой сфере, позволяет увидеть просевшие сферы. Например, случаи дисбаланса – перевес:

- бизнеса в ущерб семье и здоровью;
- духовного в ущерб доходам и карьере;
- друзей в ущерб работе, развитию и родным.

Колесо жизненного баланса показывает, что просело в текущий момент времени и подсказывает направления для работы.

4. Теоретическая часть по теме «Эмоции, чувства»

Чувства и эмоции отражают наше отношение к какому либо событию или человеку, а так же сигнализируют нам о наших потребностях, причем эмоции — это непосредственная реакция на что-либо, на животном уровне, а чувства — больше продукт мышления, переживания, накопленного опыта и т.д.

Итак, какие бывают чувства и эмоции?

Давайте для начала разберемся, зачем важно четко осознавать и понимать те чувства, эмоции, которые мы испытываем. Эмоции дают нам обратную связь на происходящее и позволяют понять, что мы делаем правильно и целесообразно, а в чем ошибаемся и нужно делать иначе.

Эмоции дают нам информацию о насущных потребностях и, осознав их, т.е. называя “по имени”, давая себе право на любую эмоцию, мы понимаем, что происходит в реальности. Если нас что-то не устраивает, мы можем поискать конструктивный способ решения проблемы. Если нет возможности немедленно изменить ситуацию в свою пользу —

то способны избавиться (выпустить) от негативных эмоций социально допустимым путем.

Осознавая эмоции и отдавая себе отчет в них, мы можем также разобраться в причине этих эмоций, когда и почему появились, насколько они правомерны и обоснованны, лучше познать самих себя, узнать о своих приоритетных потребностях и, следовательно, максимально возможно их удовлетворить.

Негативные эмоции, которые не осознаются и игнорируются, не исчезают сами по себе, особенно те, которые испытываются перманентно. Как известно, душа и тело едины, и когда долго страдает душа, тело берет на себя часть ее тяжелой ноши. Как говорится, все болезни от нервов. С этим можно поспорить, но влияние негативных переживаний на здоровье и благополучие человека уже давно доказанный научный факт. Но не будем опускать руки – потому что все (или очень многое) в наших руках!

Выделяют 4 основных эмоции, от которых происходят все остальные. Запомнить их не сложно. Это страх, гнев, радость и печаль. Производные от них следующие:

Гнев:

злость, раздражение, обида, ярость, ненависть, возмущение, недовольство, свирепость, негодование.

Радость:

веселье, восторг, ликование, упоение, эйфория, жизнерадостность, торжество, триумф.

Страх:

испуг, волнение, стыд, тревога, беспокойство, ужас, опасение, паника.

Печаль:

грусть, разочарование, сожаление, отчаяние, горе, прискорбие, уныние.

Как говорилось выше, свои чувства и эмоции нужно уметь выражать. Конечно, у людей возникает закономерный вопрос о том, как это сделать? Возможно, не первый взгляд это покажется слишком трудным, но, как говорится, главное – начать.

Перед тем, как начать выражать свои чувства, нужно прежде всего их осознать и понять, что они имеют право на существование. Это не хорошо и не плохо, просто такова человеческая природа.

1

Кто-то Вас раздражает, угнетает, бесит или, наоборот, нравится, вдохновляет и радует? Нужно рассказать человеку о своих чувствах, в первом случае для того, чтобы не усугубить конфликт, а во втором, чтобы сделать отношения с дорогим человеком еще более теплыми и добрыми.

2

Перед разговором с человеком нужно попробовать мысленно сформулировать то, что Вы собираетесь ему сказать. Используйте правила «Я- высказывания». Когда речь будет подготовлена, нужно несколько раз проговорить ее перед зеркалом. Повторяйте до тех пор, пока в голосе не появится уверенности и фразы не начнут даваться легко. Если Вы не решаетесь поговорить о своих чувствах, но они буквально переполняют Вас изнутри, можно рассказать о них бумаге. Ведение личного дневника поможет в этом.

3

Важно научиться принимать и любить себя в разном настроении. Негативные эмоции переживаются тяжелее, но они помогают человеку открывать новые горизонты в межличностных отношениях, что-то осознавать, становиться взрослее и мудрее.

4

Не стоит говорить о своих чувствах скупно и сухо и бояться точных определений. Выражайте их максимально открыто и развернуто. Например: «Я безумно счастлив, что ты есть в моей жизни, наша дружба

греет меня изнутри. Я рад, что ты – часть моей жизни». Слова важно подкреплять мимикой и жестами, а не произносить их сквозь зубы.

5

Когда Вы говорите людям о своих чувствах, стоит использовать местоимение «Я». Например, фраза «Ты меня раздражаешь» звучит как обвинение и может настроить собеседника враждебно. А вот если сказать человеку: «Я чувствую раздражение, когда ты перебиваешь меня», то, скорее всего, человек обдумает ситуацию и исправит свое поведение.

6

Если Вы собираетесь сказать человеку что-то неприятное, а отношения с ним Вам дороги, то начинать разговор стоит с приятной фразы. Например: «Я очень ценю то, что ты для меня делаешь, но твое поведение в той или иной ситуации было недопустимо». При этом важно выслушать аргументы человека и точно сформулировать, какого именно поведения Вы бы от него хотели.

7

Говорить о своих чувствах по-прежнему не получается? Возможно, стоит обратиться за помощью к профессиональному психологу или психотерапевту.

5. Упражнение «Вдох/Выдох»

Для хорошего самочувствия и работоспособности, очень важно понимать что нас заряжает, наполняет в течении дня, а где мы теряем свои силы. Зная эти простые и доступные нам способы, мы можем легко регулировать свое состояние, наполняться энергией.

Предлагаю вам сесть удобно, расслабиться, сделать глубокий вдох и медленный выдох...

Подумайте о том что вас заряжает, наполняет энергией, дает силы... Это может быть чашка чая, объятия и смех ребенка, созерцание природы за окном, и много чего еще, лично вашего. Это ваш «вдох». Не торопитесь, вспомните все, даже самые маленькие, не замечаемые обычно вами вещи и события.

Затем откройте глаза и запишите их в первой колонке...

Затем снова закройте глаза и расслабитесь и вспомните все то, что отнимает ваши силы. Запишите во вторую колонку. Это ваш «выдох».

Можете ли вы сказать «нет» чему то из второй колонки? Как вы можете это сделать? Как можете уменьшить влияние событий из колонки «выдох» на ваше состояние?

Что вы можете еще добавить в первую колонку (колонку ресурсов), чего там еще не было, что-то новое?

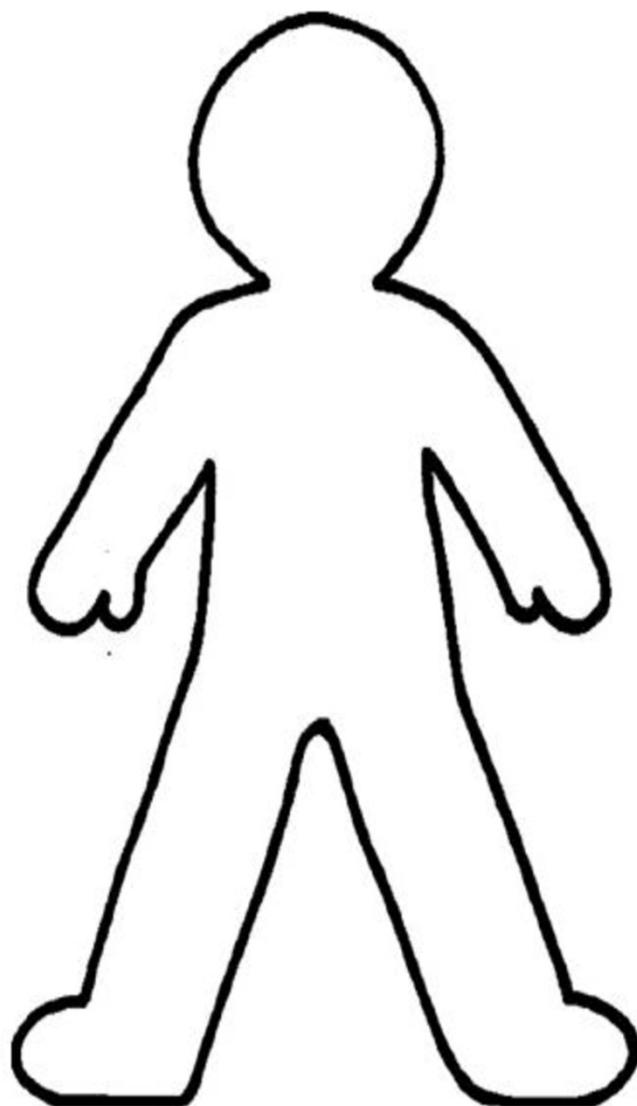
Таблица для заполнения(пример):

<i>Мой вдох</i>	<i>Мой выдох</i>

6. Упражнение «Телесная карта чувств»

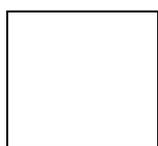
Предлагаем клиентам контур человечка и 6 карандашей.

Инструкция : раскрасьте его, используя предлагаемые карандаши, так, как вам хочется. Старайтесь не задумываться над своим выбором, отдайтесь спонтанности.

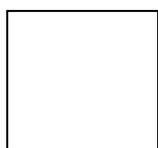


1

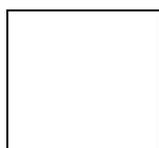
Затем не глядя на рисунок присвоить каждому чувству свой цвет



- ЗЛОСТЬ



- страх



-грусть

- радость

- отвращение

- ЛЮБОВЬ

Совместить полученные результаты. Оценить где и какие расположены чувства, какие преобладают. Все ли отображены чувства?

7. Методика «социальный атом».

Инструкция

Методика состоит из двух блоков заданий.

Блок I. Участникам предлагается ответить на следующие вопросы, которые ведущий зачитывает вслух:

1. Из кого состоит ваша семья?
2. Кто живет с вами на одной жилплощади?
3. К кому вы обращаетесь за советом?
4. Кто вам помогает по хозяйству?
5. О ком вы заботитесь?
6. У кого берете займы крупные суммы денег?
7. Кому оставляете ключи от квартиры?
8. Кто для вас является авторитетной/референтной фигурой в жизни?
9. С кем вы близки по работе и/или учебе?

10. С кем вы разделяете свое хобби?
11. С кем вы проводите свободное время, если оно есть?
12. Если есть интимный друг или подруга, пометьте.

Разумеется, эти вопросы не охватывают все сферы жизни полностью, но отражают основные ее аспекты. Отвечая на вопросы, участники записывают имена людей, избегая обобщений типа «родители», «друзья», «соседи». Нужно записывать каждого человека по отдельности: мама, подруга Ольга, соседка тетя Маша. Далее следует подсчитать «валентность» каждого персонажа – то есть сколько раз встречается одно и то же имя. Количество повторов и есть «степень валентности» этого персонажа. Скажем, «мама» встретилось в ответах на четыре вопроса. Это означает, что мама имеет валентность 4. В результате должен получиться список из людей, набравших от 1 до 12 повторов.

Теперь цветными карандашами на листе формата А4 рисуем «социальный атом» (для лучшего контроля карандашей должно быть от 6 до 12). В середине листа размещается ядро атома – это «Я», а вокруг ядра будут расположены орбиты. Рисунок похож на схематично изображение солнечной системы: в центре Солнце («Я»), а вокруг него вращаются планеты (люди). Количество орбит на рисунке зависит от того, сколько раз упомянуты люди в ответах на вопросы методики. Ближе к центру располагаются те, у кого «валентность» больше.

На самой дальней от ядра орбите будут люди, упомянутые один раз (валентность 1). Располагать людей с повторяющимися валентностями на одной и той же орбите можно как и где угодно.

Блок II. На отдельном чистом листе предлагается проранжировать цвета карандашей от самого приятного к самому неприятному. У вас получится что-то вроде радуги, первая полоска которой будет нарисована самым приятным цветом из имеющихся, вторая – самым приятным из оставшихся и т. д., пока все карандаши не будут задействованы. Если вы

выполняли цветовой тест Люшера, то вам это задание будет знакомо. В результате вы получите шкалу

цветовых предпочтений, которая позволит вам увидеть, кто из людей в вашем «социальном атоме» вызывает у вас приятные или неприятные чувства.

Рисунок готов. А теперь самое интересное – его анализ.

Анализ

1. Расположение на листе. Складываем рисунок вчетверо, чтобы обозначить четыре сектора (верх – доминирование, низ – подчинение, слева – прошлое, справа – будущее). Смотрим, кто из людей, обозначенных на рисунке,

находится в зоне прошлого, будущего или актуального времени; кто осознается клиентом как равный, а кто попал в зону субординации или, напротив, оказался выше «Я», кто в зоне контроля, а кто – в секторе бессознательного. Обычно уже здесь клиент получает множество сюрпризов от своего бессознательного, а также внезапных осознаний, инсайтов.

2. Валентность. Здесь анализируется, кто был упомянут больше всего раз, кто меньше всего, а кто и вовсе не попал в «социальный атом», при этом являясь для человека близким и важным. Возможно, есть смысл прямо во время анализа рисунка найти для этих людей место и обозначить его символическим цветным значком.

3. Цвет. Когда человек рисует, он не задумывается над выбором цвета. Тем сильнее его эмоции при обнаружении, что тот или иной человек раскрашен «приятным» или «неприятным» цветом.

Итак, участник, нарисовавший свой «социальный атом», при его анализе где-то встречает ожидаемое, а где-то совершенно поразительное для него и вызывающее бурю эмоций.

8. Методика «Актуальное состояние»

В открытую выложить цветной картон на столе или на полу.

Дать инструкцию участникам:

Выберите карту, цвет которой напоминает вам ваше актуальное состояние.

Рассмотрите ее, какая она. Что это за цвет, опишите. Теплых/холодный, яркий/тусклый... какие чувства вызывает этот цвет? Что он вам напоминает? Почему выбрали его? Может быть придет на ум какой-то образ. Рассмотрите его, прочувствуйте. Прочувствуйте состояние, обратите мысленный взор в область своего сердца, прочувствуйте. Дышите. (пауза 1 минута)

Теперь найдите карту, цвет которой отображает ваше желаемое состояние.

Рассмотрите ее, какая она. Что это за цвет, опишите. Теплых/холодный, яркий/тусклый... какие чувства вызывает этот цвет? Что он вам напоминает? Почему выбрали его? Может быть придет на ум какой-то образ. Рассмотрите его, прочувствуйте. Прочувствуйте состояние, обратите мысленный взор в область своего сердца, прочувствуйте. Дышите. (пауза 1 минута)

Теперь найдите карту, цвет которой похож на то, что поможет вам перейти с актуального состояния в желаемое.

Опишите ее. Что она вам напоминает, на что похожа? Что этот цвет значит для вас?

Что уж сегодня, может какой-то маленький шаг вы можете сделать, чтобы приблизиться к желаемому состоянию.

Рефлексия. Обратная связь.

9. Упражнение «Источник»

Упражнение с использованием МАК «источник»

Сейчас мы с вами поищем свои ресурсы с помощью Метафорических ассоциативных карт.

Инструкция : в закрытую вытяните 2 карты и бегло разглядите их. Оставьте ту, которая больше отзывается вам эмоционально. Это необязательно будет симпатия или положительная эмоции. Карта может вызвать и неприязнь и замешательство. Главный критерий – сила отклика.

Рассмотрите оставшуюся карту внимательно и ответьте на следующие вопросы:

1. Что вы видите? Опишите картинку, предметы, людей, все что там есть.
2. Какие чувства вызывает картинка? Почему выбрали именно ее?
3. Что она напоминает вам из вашей жизни? Сама картинка или чувство, которое она вызвала? О чем картинка/чувство говорит вам?
4. Какие ресурсы именно для вас зашифрованы на этой карте?
5. Используете ли вы их? Или позабыли о них?
6. Как вы можете внедрить этот ресурс в свою жизнь уже сегодня, если его еще нет? Как вы можете использовать ресурс больше или чаще, если он уж есть?
7. Сделайте фото карты на свой телефон, вы сможете обращаться к ней в любое время за ресурсом.

Рефлексия. Желающие могут поделиться.

10.Методика «Мандалы»

Мандалы — это эффективный методов психодиагностики.

Это картина внутреннего мира человека, в котором отражаются его сознательные и бессознательные аспекты.

Рисуя и раскрашивая мандалы у человек опирается исключительно на свою интуицию и текущее психическое состояние.

Рисунок мандалы дает представление об актуальном состоянии человека, об особенностях его взаимодействия с окружающим миром, о

личных текущих проблемах, которые могут и не осознаваться и о возможных причинах этих проблем.

Задание.

1.) Приготовьте необходимые принадлежности для создания мандалы: краски. Понадобится бумага, для обводки можно взять бумажные тарелки.

2.) Добейтесь такого эффекта, чтобы ваш разум был чист от навязчивых мыслей, задержитесь в этом безмятежном состоянии и прочувствуйте момент.

В процессе создания мандалы старайтесь как можно меньше размышлять и анализировать, а больше чувствовать и переносить эти состояния на лист бумаги. Творите пока не почувствуете что вы закончили.

4.) Когда мандала будет готова, покрутите изображение и поймите где верх, а где у нее низ и зафиксируйте буквами «В.» и «Н.». Также поставьте дату создания мандалы. Это важно для отслеживания трансформации и динамики. Укажите последовательность, с которой создавались символы цвета и формы в мандале, это поможет в интерпретации. Дайте имя своей мандале, выключите на время анализ, и слушайте свои чувства. Например, одна женщина назвала свою мандалу «Цветок моря».

Процесс рисования мандалы напоминает ритуал. Любой рисунок считается осмысленным, здесь нет правильного, или неправильно, все имеет место быть.

11. Методика «Поиск Грааля»

Вы отправляетесь в уникальное путешествие, на поиск своего грааля. Расскажите подробно все что представляете. Вы герой, это может быть сказочный персонаж, придуманный вами герой, или реальный знакомый для вас человек. Опешите.

1. Я герой. Кокой мой герой, качества.

2.Куда я иду.(какой мой путь, сколько займет время, будут ли трудности и препятствие)

3. Что такое Грааль.(опишите как он выглядит, какого он размера, из какого он материала, какую ценность составляет, сколько стоит)

Вместе с вами отправляется в путешествие ваш помощник, представьте его, какой он, какими качествами обладает, как выглядит, что он может сделать для вас. Что помощник взял с собой в путь?

4.Создать помощника.

Создать помощника (пластилин, бумага, карандаши, любой подходящий материал, шарики воздушные.)

Анализируем какой я герой в пути, какую ценность для меняет имеет Грааль и какой путь приходится пройти к своей цели. Обратитесь к своему помощнику, он может все , защита , опора ,ценный совет.

12. Медитация для релаксации.

Мы предлагаем несколько вариантов медитации, можете использовать ту, которая вам больше нравится, ориентируясь так же на то сколько у вас есть на нее времени. Включите тихую музыку, попросите участников группы расслабиться и медленно зачитывайте текст медитаций.

Медитация 1 (30-40 минут)

Ресурсный транс «Полет в духовный дом» (автор Оксана Рогова)

Медитация. Под тихую музыку. Паузы между предложениями 3-5 сек.

Текст медитации:

«Представляю вашему вниманию практику ресурсного трансa «полет в духовный дом».

Духовный дом – это место, созданное вами для вас вашим бессознательным, через ваше воображение.

Это место силы и ресурса, позволяющее вам отдохнуть, восстановиться, наполниться духовной силой и улучшить настроение.

Это не обязательно дом, но любое приятное для вас место реальное или фантастическое.

Там могут присутствовать живые существа, если это необходимо.

Но там не должно быть людей, никого, кроме вас.

Это место, созданное вами, только для вас

Итак, полет в духовный дом

вы сидите прямо, руки покоятся на бедрах, ладони обращены вверх

голова прямо, либо немного наклонена вперед

рот и глаза закрыты

вдохните полной грудью, с выдохом отпустите, расслабьте ваше тело

разливая ощущение что тело тает, плавится, растекается

расслабьте горло и шею... отпустите затылок

опустите подбородок и ваши зубы слегка разомкнуться

челюсть отвиснет

расслабьте губы, мышцы вокруг рта

отпускайте, расслабляйте нижнюю часть лица

расслабьте щеки и скулы

крылья носа... всю кожу носа...расслабьте нос

центральную часть лица

пристройте глаза удобно в глазницах

притворитесь что вы засыпаете, ваши веки начнут слипаться, утяжеляться

стекут брови

намеренно расслабьте лоб....расслабляйте верхнюю часть лица

расслабьте все лицо

уголки глаз, крылья носа, уголки рта стекают, сползают вниз

расслабьте кожу под волосами
отпустите голову.... ощутите ее вес, тяжесть
направьте ваше внимание в плечи, расслабьте плечи, лопатки,
грудную клетку

расслабьте поясницу, живот, всю спину
наполните вниманием ваши руки от плечей до кончиков пальцев
расслабьте их

ощутите их вес, тяжесть, давление рук на бедра
наполните вашим вниманием ноги от ягодиц до пяток
расслабьте их

ощутите их вес, тяжесть, давление ягодиц на стул
расслабьте все ваше тело целиком
ощутите его вес, тяжесть

ВАШЕ ТЕЛО ЦЕЛИКОМ...ПОЛНОСТЬЮ...РАССЛАБЛЕНО..

Наполните вниманием весь объем вашего тела

.....

А теперь сосредоточьте внимание только в пространстве вашей
головы

В центре черепа представьте зажженную свечу

Свеча движется вперед и освещает внутреннюю стенку лба

Свеча движется к правому виску

К затылку...К левому виску... К центру лба

Возвращается в центр головы

Пламя свечи разгорается и заполняет весь объем черепа

Это благотворный огонь, он не причинит вам вреда

Огонь проникает в пространство вашего тела

И заполняет весь его объем

Представьте пламя в пространстве вашего тела

Огонь

Вызовите жар

.....

А теперь вы стоите на кончике пламени
Вокруг которого идет винтовая лестница
Вы можете видеть себя со стороны
Или ощущать в ситуации
Вы спускаетесь по этой лестнице
Отследите свое состояние
Перед вами дверь без запора
Вы входите в дверь и закрываете ее за собой
Перед вами семь ступеней ведущих вниз
Вы спускаетесь по этим ступеням отсчитывая от одной до семи
.....
Перед вами река и лодка
Вы садитесь на лодку и плывете на противоположный берег
.....
Вы выходите из лодки
И перед вами портал
Ведущий в ваш духовный дом...
Вы проходите через портал
И оказываетесь в пространстве вашего духовного дома....
Рассмотрите все детали вашего духовного дома
Осмотритесь
Потрогайте, если что то можно потрогать
Ощутите стихии, микроклимат вашего духовного дома
Тело, прохлада, свежесть, ветерок..
Почувствуйте запахи вашего духовного дома
Возможно это любимые ароматы или запахи детства...
Услышите звуки вашего духовного дома
Возможно это любимые мелодии... звуки природы...
Или, такая нужная вам, тишина
.....
Вы можете продолжить знакомство с вашим духовным домом

Или расположиться удобно для отдыха, медитации, молитвы, обращению к высшим силам..

Займитесь тем, чем считаете нужным

В вашем духовном доме

.....*пауза мин 2* ...

Но приходит время возвращаться

Заканчивайте в нем все ваши дела

Поблагодарите ваш духовный дом

Пообещайте вернуться в него вновь...

Вы проходите через портал

Перед вами река и лодка

Вы садитесь в лодку и плывете на противоположный берег

Вы выходите из лодки

Перед вами семь ступеней ведущих к двери

Вы поднимаетесь отсчитывая от семи до одной

Входите в дверь... Закрываете ее за собой

Перед вами винтовая лестница, ведущая вдоль пламени

Вы поднимаетесь по этой лестнице

Отследите свое состояние

В вас теперь больше покоя, радости, силы, надежды

Вы стоите на кончике пламени

Пламя проникает в пространство вашего тела

Наполняет весь объем тела

И в этом огне в виде символов и образов, слов, надписей на карточках

Сожгите все то, что мешает вашему телу чувствовать себя сильным и здоровым

В этом огне сгорают все недуги, расстройства, утомления...

Бросьте все это в огонь и сожгите

....

А теперь пламя свечи сосредотачивается в грудной клетки

И в этом очаге сгорает все то, что мешает вашей душе быть легкой
виде символов и образов, слов, надписей на карточках
сожгите все камни вашей души, омрачения, психическую усталость,
обида

.....

А теперь пламя сосредотачивается в пространстве черепа

И в этом очаге сгорает все то, что мешает вашему сознанию быть
творческим и конструктивным

Сожгите пустые мысли

Мысли которые продуцируют тревоги и переживания

Дурные мысли о себе, о других, о мире

Сожгите

.....

Пламя концентрируется в пламя свечи, зажженной в центре черепа

Свеча дает свет... свет наполняет пространство вашего черепа

Свет проникает в пространство вашего тела

Разливается по всему объему...заполняет каждую клеточку

Свет уплотняется...становится густым.. пробивается через пор
пашей кожи

И освещает все вокруг вас...

Этот свет... это любовь...внутри вас

Если этой любви много, любви к себе...ее хватит на всех..

...кто попадет под ваш свет

Вы светитесь как лампочка... светитесь... светите

.....

Вы возвращаетесь в центр черепа

К вашей горячей свече..

Свеча движется вперед и освещает внутреннюю стенку лба

К левому виску... к затылку...к правому виску...к центру лба

Свеча выходит наружу...вы ощущаете тепло и свет на коже лба

Вы гасите свечу...дым рассеивается

Проявляется внешнее пространство
Вспомните предметы интерьера
Ваше расположение в этой комнате
Услышьте внешние звуки.... Почувствуйте ваше тело
Вздохните ... пошевелите пальцами рук, пальцами ног...подвигайтесь
приятно потянитесь
практика окончена... будьте здоровы, счастливы и любимы»

Медитация 2. (20-30 минут)

«Место личной силы»

Цель: Обучить приемам снятия стрессового напряжения.

Инструкция : Сядьте удобно руки просто свесьте вниз, пусть они висят свободно.

Закройте глаза и послушайте свое дыхание: вдох и выдох..

Теперь представьте, что к вам подлетает облако- очень белое, пушистое. Оно приглашает вас прикоснуться к нему. Вы касаетесь, и оказывается, оно мягкое , но упругое. Вы заходите на облако, и оно принимает форму удобного кресла, обтекающего ваше тело. Вы удобно устроились, и облако начало медленно двигаться... Это похоже на лодку. Которая слегка покачивается на волнах... Только облако плывет по небу...

Вы летите и смотрите на картины, проносящиеся под вами...Вы летите над островом...Он зеленый, много деревьев , много травы... Вы видите, как поблескивает голубое озеро... Плещется вода...

Вы медленно спускаетесь и выходите из облака... Вы ступаете босиком по мягкой шелковой траве... Оглядываетесь...

Посмотрите, какое место вам больше всего нравится? ... Идите туда...Теперь вы можете лечь на траву на этом месте... Трава мягкая, немного прохладная, но не холодная... Вам хорошо...

Вы чувствуете, как сама земля делится с вами своей силой...Вы чувствуете, как она вливается в вас... как каждая клеточка радуется,

наполняется энергией.... Земля любит вас... Трава нежно гладит вас... вы полностью насыщаетесь силой , любовью и нежностью...

Вы медленно встаете и идете к облаку. Оно готово к полету... Вы садитесь в него... и летите... и вот вы снова здесь...

Медленно откройте глаза.... С прибытием вас!..

Обсуждение. Поделитесь впечатлениями.

Резюме психолога. Это простой и очень эффективный способ снятия стрессового напряжения. Когда вы слишком расстроены, или обижены, или напряжены от гнева, от тревоги, вы сможете использовать это упражнение. Когда вы слишком злы, не принимайте решение, пока вы не снимите излишнее напряжение и не успокоитесь. Если немного потренироваться, вы сможете проделывать это упражнение с каждым разом все с большими приятными ощущениями. А если надо, вы сможете его проделывать его очень быстро.

Комментарии. Голос психолога должен звучать спокойно, приглушенно и при том совсем обычно. На каждую следующую зону нужно переходить через 20 секунд. Общая длительность «путешествия» - 3 минуты.

Медитация 3 (10-15 минут)

Методы снятия стрессового напряжения. С помощью дыхания.

Попросите участников сесть поудобнее и расслабиться. Предложите ему сосредоточиться на дыхании: «Сейчас наблюдайте за своим дыханием.. Постепенно замедляйте дыхание.. Дышите очень медленно.. Дышите глубоко.. Старайтесь расслабиться.. Сейчас я буду считать до 5, а затем выдыхайте до счета 7. Вдох. 1.2.3.4.5. Выход.1.2.3.4.5.6.7. Продолжайте дышать так же... Теперь вдыхайте до 7 и выдыхайте до 11. Продолжайте так дышать.

Добейтесь, чтобы постепенно вход и выдох в совокупности занимал 15 секунд. Необходимость настолько растягивать дыхание требует полной концентрации внимание. Глубокий вход смягчает напряжение, которое

неизбежно проявляется в межреберных мышцах. Растянутый во времени выдох расслабляет живот.

Через три минуты предложите человеку дышать менее глубоко. Если это необходимо , через три минуты повторите дыхательную процедуру. Делайте это до тех пор, пока не наступит расслабление.

Если напряжение очень сильное, то психолог может наложить ладонь без давления и проделывает описанную процедуру, приподнимая ладонь во время выдоха и слегка надавливая во время выдоха.