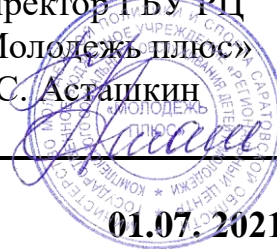


**Министерство молодёжной политики и спорта
Саратовской области
Государственное бюджетное учреждение
«Региональный центр комплексного социального обслуживания
Детей и молодежи «Молодёжь плюс»**

«Семейный очаг»

**Программа психологического просвещения молодежи, направленная
на укрепление семейных ценностей и подготовку к созданию семьи**

Утверждено:
Директор ГБУ РЦ
«Молодёжь плюс»
Н.С. Асташкин



01.07.2021 г

Авторы–составители программы:
Психолог ГБУ РЦ «Молодёжь плюс»
Л.Р. Бульхина;
Заместитель директора ГБУ РЦ
«Молодёжь плюс»
С.В. Котлячков

**Саратов
2021 г.**

1. Пояснительная записка

Цели программы:

1. Создание положительных установок о семейных отношениях и институте семьи в целом.
2. Развитии навыков взаимодействия, позволяющих создавать семейные отношения, которые предполагают внимание, заботу друг о друге и уважение к личности партнера.

Задачи программы:

1. Разработка и проведение тренинговых программ, направленных на психологическую подготовку к созданию семьи и адаптацию к супружеской жизни.
2. Психологические аспекты воспитания детей.
3. Развитие и создание условий для самоисследования, самопознания, понимания себя и своих стремлений, убеждений, ценностей.

Ожидаемые результаты:

1. Повышение компетентности молодых людей в области психологии партнерства, конфликтологии, особенностях возрастной психологии;
2. Создание мотивации супругов к разрешению межличностных проблем;
3. Расширение возможностей овладения навыками разрешения конфликтных семейных ситуаций;
4. Формирование осознанного, ответственного и творческого отношения к рождению ребенка и общению с ним, сплочению семьи;
5. Юридическое просвещение данной категории молодежи по вопросам семейного права.

Методы и формы работы, используемые в программе:

В программе «Семейный очаг» применяются методы и формы работы, используемые по правилам построения социально-психологических тренингов. Занятия включают в себя: упражнения-разминки (носят игровой характер, выполняющие функцию разогрева и создания эмоционально-комфортной среды в группе), мозговой штурм (участники находят максимальное количество идей или вариантов решения задачи), ролевые игры (позволяют примерить на себя новые роли и развить коммуникативные и другие навыки), получение и дача обратной связи (что позволяет ведущему и самим участникам отследить динамику продвижения к заданной цели курса), арт – терапевтические и телесно-ориентированные упражнения (для распознавания, проживания и выражения своих чувств, состояния, развития эмоционального интеллекта), рефлексия в конце занятия (для формирования навыка самоанализа и профилактики обесценивания своих результатов), обсуждение интересующих

вопросов участников по результатам обратной связи (с соблюдением конфиденциальности) и другие методы работы.

Упражнения, техники, ролевые игры, должны способствовать выполнению поставленных задач программы.

На занятиях будут использоваться как формы групповой работы – в малых группах, так и индивидуальные упражнения.

2. Описание содержания программы

Категория участников: подростки, учащиеся общеобразовательных и средне-специальных образовательных учреждений в возрасте от 14 до 27 лет.

Количество участников программы: от 10 до 20 человек в группе.

Количество групп: от 1 до 4 групп.

Продолжительность: 8 занятий продолжительностью 1,5 часа каждое. Общий объем реализации программы – 2 месяца.

Структура занятий: каждое занятие состоит из 3 этапов.

1 этап. Вводная часть (создание благоприятной атмосферы, ввод в тему, мотивирование на дальнейшую работу).

Задача: настроить подростков на активную работу и контакт друг с другом;

2 этап. Основная часть (информационный блок, тренинговые упражнения, раскрывающие тему): игры, беседы, лекции, имеющие просветительскую и терапевтическую направленность.

Задача: просвещение и коррекция поведения, отдельных черт характера;

3 этап. Завершение (обратная связь).

Задача: обсуждение занятия и закрепление положительного эффекта.

Содержание программы психологического просвещения «Семейный очаг»

№ п/п	Наименование блока	Цель	Количество занятий
1.	Я – мужчина, я – женщина	Просвещение и развитие осознания разницы понимания гендерных ролей партнерами, как причины семейных проблем.	1
2.	Психологическая адаптация супругов к семейной жизни	Адаптация супругов к семейной жизни.	1
3.	Семейные сценарии	Обучение распознаванию своих семейных сценариев, просвещение и развитие осознания разницы семейных сценариев партнеров, как причины семейных проблем.	1
4.	Психологическая	Подготовка будущих родителей	1

	подготовка к появлению первого ребенка	к появлению первого ребенка.	
5.	Воспитание детей	Осознание своих убеждений в области детско – родительских отношений и формирование своей позиции в вопросах воспитания детей.	1
6.	Модели моей идеальной семьи	Осознание своих установок в вопросе идеальной семьи и формирование своей позиции в этом.	1
7.	Я и стресс – как выражать свои чувства	Развитие эмоционального интеллекта, обучение навыкам эмоциональной саморегуляции, техникам психологической самопомощи. Релаксационная психологическая разгрузка (профилактика и коррекция эмоционального выгорания).	1
8.	Итоговое занятие	Подведение итогов программы, получение обратной связи от участников.	1
Итого			8 занятий

Особенностью реализации программы является проведение с ее участниками занятий в свободной форме на выбор психолога/тренера/ведущего (тренинги, социальные акции, деловые игры, конкурсы и т.п.), а также изменения содержания занятий (подбор методик и упражнений) в рамках обозначенной темы и цели занятия, в зависимости от актуальности состояния группы, ее запроса на данный момент, при этом коррективы вносятся непосредственно в конспект при подготовке/проведении занятия.

Мониторинг:

Анализ эффективности реализации программы «Семейный очаг» осуществляется посредством мониторинга, которые включают в себя:

1. Отчеты специалистов, в том числе аналитический отчет по окончанию программы;
2. Медиа материалы фрагментов тренингов;
3. Журнал учета посещаемости занятий участниками программы.

Критерии эффективности программы:

- **системность** (реализация всех условий организации процесса, направленного на предотвращение девиантного поведения обучающихся);
- **результативность** (развитость зрелого подхода и осознанного вступления в отношения, снижение числа конфликтов; компенсация дефицита общения в школе, семье, в среде сверстников);

- **социальная адаптивность** (снижение числа обучающихся, состоящих в группе риска; увеличение числа обучающихся, включенных в общественно полезную деятельность; увеличение степени самостоятельности детей и подростков, их способности контролировать свою жизнь, более эффективно разрешать возникающие проблемы);

- **конструктивность** (предотвращение межличностных конфликтов, формирование конструктивных взаимоотношений, развитие способностей и интересов личности, защита ее прав; формирование личностных качеств детей и подростков, необходимых для позитивной жизнедеятельности);

- **готовность педагогов** (владение знаниями проблемы, методами профилактической деятельности; мотивация к такой деятельности).

Показатели эффективности программы:

- **количественные:** количество обучающихся, охваченных мероприятиями по программе, количество мероприятий, проведенных в образовательных учреждениях в рамках психологического просвещения.

- **качественные:** повышение социальной адаптированности (метод оценки – наблюдение, пролонгированная рефлексия); готовность подростков к поиску вариантов решения проблем (метод оценки – пролонгированная рефлексия, групповое интервью, включенное наблюдение), развитие эмоционального интеллекта и коммуникативных навыков (метод оценки – наблюдение, рефлексия) и др.

3. Характеристика материального обеспечения программы

Материальная база отвечает современным требованиям к проведению тренингов. В качестве адекватных условий профессиональной деятельности имеются:

- меблированный кабинет (письменный стол, книжные стеллажи, журнальный столик, кресла, стулья);

- предметы и пособия для занятий с молодежью (включая канцелярские принадлежности и дидактический раздаточный материал);

- персональный компьютер, принтер;

- телефон, стереосистема;

- теоретическая и практическая литература в бумажном и электронном вариантах;

Информационная обеспеченность:

- доступ в Интернет;

- СМИ;

- сайт ГБУ РЦ «Молодежь плюс»;

- Социальные сети «ВКонтакте» и «Instagram».

4. Список используемой литературы

1. Дружинин В. Н. Психология семьи. - Екатеринбург, 2000.

2. Зацепин В.И., Цимбалюк В.Д. Мы и наша семья: Книга для молодых супругов/ Сост. В.И.Зацепин, В.Д.Цимбалюк. – М.: Молодая гвардия, 1983.
3. Храмова Н.Г. Культура семьи: Учебное пособие, Москва, 2006.

По окончании программы, участникам, посетившим 70% занятий (6 из 8) выдается сертификат, подтверждающий прохождение обучения по программе «Семейный очаг».

МЕТОДИЧЕСКИЕ РЕКОМЕНДАЦИИ
по реализации психологической просветительской программы
«Семейный очаг»

Занятие 1 «Я – мужчина, я – женщина»

Цель занятия: помощь в осознании того, что одной из причин семейных проблем является разница в понимании гендерных ролей.

Ведущий представляется, информирует группу о целях тренинга, задачах, о времени проведения тренинга. Группа вместе с ведущим определяет правила тренинга. Правила могут быть примерно такими: «здесь и сейчас», «безоценочность», «Я - высказывания», «активность», и т.д.

1. Упражнение «Имя-жест»:

Участникам предлагается по кругу произнести вслух свое имя, сопровождая его жестом, отражающим черты характера участника.

2. Упражнение «Супер сила»:

Студентам предлагается пофантазировать на тему «Какая суперсила пригодится мне в семейной жизни и почему».

3. Упражнение «Убеждения и установки»:

Ведущий зачитывает вопросы, члены группы в своих тетрадях записывают свои ответы.

Вопросы:

«Что означает для вас понятие «настоящий мужчина/женщина»?»

«Какими качествами должна обладать женщина/мужчина для создания семьи?»

«Какие обязанности у мужчин/женщин в семье?»

«Кто должен воспитывать детей?»

По окончании зачитывание в круге ответов, обсуждение их. Благодаря этим убеждениям какая семья у меня будет? Мешает ли мне это убеждение или помогает. Какие чувства вызвало упражнение?

4. Рефлексия – 4-5 вопросов (ситуативно в зависимости от ситуации вопросы могут меняться):

1. Моя работа на занятии по 5 б. шкале?

2. Что ценного я приобрел, узнал на занятии?

3. В чем были сложности/какие есть вопросы?

4. Что я чувствовал в начале занятия / в конце?

5. За что я благодарю сегодня себя и ведущего?

Занятие 2 «Психологическая адаптация супругов к семейной жизни:
«Конфликты и способы их разрешения»

Цель занятия: психологическая адаптация супругов к семейной жизни.

1.Обсуждение обратной связи по предыдущему занятию: аккумулярование ранее пройденного и ответы на интересующие вопросы – ситуативно, при наличии.

2. Упражнение «Мне в этой жизни повезло, потому что...»:

Каждый участник по очереди продолжает фразу: «Мне в этой жизни повезло, потому что...».

3. Упражнение «Ведущий – ведомый»:

Группа разбивается на пары. Один из пары ведущий, другой ведомый. Ведомый закрывает глаза, ведущий его водит по комнате. Затем меняются ролями.

Рефлексия внутренняя. В какой роли понравилось больше? Что чувствовали при этом? Обсуждение ощущений, выбора и их соотношение с ролями в отношениях.

4. Упражнение «Конфликт?»:

Разбор основных стратегий, способов разрешения конфликта, здоровых и не здоровых способов, обсуждение схемы: отделение чувства от личности, а личности от ситуации, выражать свои чувства и потом конструктивный разговор.

Разбор схемы выражения собственных чувств в конфликте как составляющей многих стратегий решения конфликтов. Раздача памяток «Схема решения конфликтной ситуации» (приложение 2).

5. Упражнение «Мишки - обнимашки»:

Обнимитесь те, кто имеет домашних животных, обнимитесь те, кто ...

6. Рефлексия – 4-5 вопросов (ситуативно в зависимости от ситуации вопросы могут меняться):

- 1.Моя работа на занятии по 5 б. шкале?
2. Что ценного я приобрел, узнал на занятии?
3. В чем были сложности/какие есть вопросы?
4. Что я чувствовал в начале занятия / в конце?
5. За что я благодарю сегодня себя и ведущего?

Занятие 3 «Семейные сценарии»

Цель занятия: помощь в осознании того, что одной из причин семейных проблем является разница семейных сценариев супругов.

1.Обсуждение обратной связи по предыдущему занятию: аккумулярование ранее пройденного и ответы на интересующие вопросы – ситуативно, при наличии.

2. Упражнение «Семья? Что это?»:

Ведущий зачитывает утверждение, участники делятся, согласно своему мнению, на 3 группы: те, которые согласны; те, которые не согласны; остальные – сомневающиеся в правильности утверждения или согласны частично с одним и другим; и т.д. Затем, представитель от каждой группы высказывается. После этого ведущий говорит правильный вариант.

Утверждения:

«Семья – ячейка общества, призванная трудиться на благо человечества, производить здоровое потомство, тем самым улучшать демографическую обстановку Земли». («Семья – ячейка общества, функции семьи определяют сами члены семьи, исходя из личных предпочтений и убеждений».)

«Глава семьи – мужчина». («Главой семьи может быть любой член семьи, а может его и не быть».)

«Полноценная семья – семья, состоящая из мужчины и женщины, и их детей». («Полноценной может считаться семья, состоящая из любого количества человек, супруги совместно, независимо от государства решают, заводить им детей или нет».)

«Молодая семья должна подчиняться правилам и традициям родительской семьи». («Члены молодой семьи устанавливают свои правила и традиции или вносят коррективы в традиции родительских семей, исходя из личных предпочтений».)

«Брак должен быть зарегистрирован». («Члены молодой семьи решают сами, независимо от государства, регистрировать брак или нет».)

3. Упражнение «А я привык по-другому!»:

Группа разбивается на подгруппы, из которых два «артиста», один наблюдающий. Каждому раздаются листочки с ролями. Распределяются роли. Разыгрывание конфликтных ситуаций взаимодействия молодых супругов, причины которых в разнице семейных сценариев.

Ситуации:

Утро. Супруг просыпается, собирается на работу. Супруга сладко спит. Супруг пытается добудиться до жены с тем, чтобы она встала и приготовила ему завтрак, объясняя это тем, что в его семье женщины всегда ухаживали за мужчинами: готовили еду, стирали, убирались, а для мужчины главное – это работа. Женщина говорит, что в ее семье каждый ухаживал за собой сам и поставить чайник на плиту не так уж и сложно, что до свадьбы он был другим, приносил кофе в постель и т.д.

Молодые супруги прогуливаются по скверу, где также проводят время много взрослых людей с детьми. Им нравится наблюдать за игрой детей, обсуждать это. По приходу домой, супруг заводит разговор о том, что хорошо бы и им завести ребенка, ведь какая же семья без детей? Жена говорит о том, что она не хочет иметь детей, т.к. Дети отнимают очень много времени и им придется посвящать жизнь. А смысл своей жизни она видит в любимой, но трудной работе. Мужчина оппонирует тем, что его родители с нетерпением ждут внуков, т. К. Главная цель семьи создать здоровое потомство. Жена упрекает мужа в непонимании ее, а в результате и нелюбви к ней. Назревает конфликт.

Муж, в который раз приходит домой поздно с работы. Супруга начинает ворчать, говорит, что ей не хватает внимания, заботы, любви мужа и что с работы нужно приходить вовремя, совсем не обязательно задерживаться. Супруг отвечает, что для мужчины работа – это главное.

Супруг проспал на работу, жена «спасая» мужа, звонит его начальству и говорит, что он заболел и на работу, к сожалению, сегодня выйти не сможет. Директор в ответ выливает свои негативные эмоции, говоря о том, что ее благоверный «сорвал» важное мероприятие. Женщина «срывается» на супруге, крича о том, что роль спасительницы ей уже надоела, т. К. За два года совместной жизни она вытаскивала его из милиции, не один раз «отмазывала» у начальства, всячески препятствовала тому, чтобы он не влез в драку, зная его вспыльчивый характер и т.д., и т.п. Мужчина в ответ заявляет, что она его жена, и это ее обязанность вырывать его; если не она, то кто же еще ему поможет?

Наступает Новый год. Супруга готовится к встрече его в теплом семейном кругу с молодым мужем. Родители мужа уверены в том, что молодая семья придет к ним, т. К. Новый год – это семейный праздник, а они и есть дружная семья! Жена считает, что родительская семья – это уже не их семья, они свободные люди и где хотят встречать праздник, там это и будет. Муж согласен с мнением его родителей и не хочет отступить от своих принципов.

Рефлексия.

4. Упражнение «А что внутри?» :

Вызываются желающие, прикрепляется одно утверждение на грудь, противоположное на спину. Сначала обсуждается то, которое спереди: У кого существуют такая установка? Для чего она нужна? Чему мешает? Откуда она у человека? Когда появилась? Затем, обсуждается установка, которая написана сзади. Каждый участник делает вывод, что 2-ая установка-это обратная сторона 1-ой.

Утверждения:

«Будь хорошей девочкой/мальчиком, помогай людям» - «Не старайся получить что-нибудь для себя»

«Этого тебе нельзя делать, пока не встретишь принца/принцессу» - «Никогда не проси ничего для себя»

«Здравствуйте» - «Я сообразительная девочка/мальчик, всегда готов(а) помочь»

«Только не допусти ошибки» - «Погуби своих детей»

«Спаситель» - «Жертва»

«Заботливый Родитель» - «Печальный Ребенок»

«Я хороший парень» - «Даже если это меня погубит»

«Заботься о раненых солдатах» - «Делай это лучше, чем делали прежде»

5. Рефлексия – 4-5 вопросов (ситуативно в зависимости от ситуации вопросы могут меняться):

1. Моя работа на занятии по 5 б. шкале?

2. Что ценного я приобрел, узнал на занятии?

3. В чем были сложности/какие есть вопросы?

4. Что я чувствовал в начале занятия / в конце?

5. За что я благодарю сегодня себя и ведущего?

Занятие 4 «Психологическая подготовка к появлению первого ребенка»

Цель занятия: подготовка будущих родителей к появлению первого ребенка.

1. Обсуждение обратной связи по предыдущему занятию: аккумуляция ранее пройденного и ответы на интересующие вопросы – ситуативно, при наличии.

2. Упражнение «Контакт глазами»:

Ведущий просит участников разбиться на пары. Они становятся друг против друга, смотрят друг другу в глаза. Интуитивно определяют, кто из них будет ребенком, тот, кто ребенок медленно приседает, затем медленно встает. Меняются ролями.

Рефлексия: В какой роли было легче? Как поняли, что вы ребенок? Что чувствовали при этом?

3. Упражнение «Моя жизнь после...»:

Каждый участник на отдельном листочке пишет о положительных и отрицательных изменениях своей жизни с появлением ребенка. Делает это так: листок делит вдоль пополам: на левой половине описывает плюсы, на правой – минусы. По окончании обсуждения в круг: Какие были сложности в выполнении этого задания? Что дало это упражнение? Какие каждый сам для себя сделал выводы? Какие чувства при этом испытывали?

4. Упражнение «Позаботься о себе»:

Упражнение заключается в невербальной подстройке участников друг к другу, что является аналогией семейной жизни. Сначала, разбившись на пары и прислонившись спинами друг к другу, надо найти максимально удобное для себя положение, чтобы тело расслабилось; необходимо снять напряжение, чтобы стало комфортно обоим. Затем к паре подстраивается третий участник (у родителей появляется ребенок).

5. Упражнение 4. «Колыбельная»:

Группа разбивается на пары. Один в паре «ребенок», другой «родитель», «ребенок» присаживается на корточки, «родитель» обнимает «ребенка», окутывает его. Участники прислушиваются к своим ощущениям-3 минуты. Затем меняются ролями-3 минуты.

6. Рефлексия – 4-5 вопросов (ситуативно в зависимости от ситуации вопросы могут меняться):

1. Моя работа на занятии по 5 б. шкале?
2. Что ценного я приобрел, узнал на занятии?
3. В чем были сложности/какие есть вопросы?
4. Что я чувствовал в начале занятия / в конце?
5. За что я благодарю сегодня себя и ведущего?

Занятие 5 «Воспитание детей»

Цель занятия: осознание своих убеждений в области детско - родительских отношений и формирование своей позиции в вопросах воспитания детей.

1. Обсуждение обратной связи по предыдущему занятию: аккумуляция ранее пройденного и ответы на интересующие вопросы – ситуативно, при наличии.

2. Упражнение «Не хочу, не буду»:

Участники разбиваются на пары. Задача одного из них задавать вопросы как можно каверзнее, другого всегда отвечать отрицательно. Например, «Ты хочешь сладкого? Ты любишь детей? И т.д.» Как только второй согласится или ответит положительно, участники меняются ролями.

Рефлексия. Какие сложности возникали в процессе выполнения упражнения? Почему? Какие чувства возникали?

3. Упражнение «Легенды и мифы о родителях и детях»:

Каждый участник приводит свои предположения о том, какими должны быть отношения между родителями и детьми, как появление первого ребенка может изменить супружескую жизнь и т.д.

Ведущий записывает наиболее распространенные варианты.

Рефлексия.

4. Упражнение «Мой ребенок»:

Мозговой штурм группы на тему: «Каким я хочу видеть своего ребенка?»

Участники обсуждают следующие вопросы:

-Каким я хочу видеть своего ребенка?

-Как я хочу, чтобы он ко мне относился?

-Как я хочу, чтобы он относился к жизни?

-Насколько он будет независимым от родителей?

-Будет ли у него своя семья?

И т.д.

-Что я могу и буду делать для осуществления его планов?

Рефлексия.

5. Упражнение «Подарок»:

Каждый участник «дарит» внутреннему ребенку своего соседа по кругу подарок, произнося: «Я хочу подарить твоему внутреннему ребенку...».

6. Рефлексия – 4-5 вопросов (ситуативно в зависимости от ситуации вопросы могут меняться):

1. Моя работа на занятии по 5 б. шкале?

2. Что ценного я приобрел, узнал на занятии?

3. В чем были сложности/какие есть вопросы?

4. Что я чувствовал в начале занятия / в конце?

5. За что я благодарю сегодня себя и ведущего?

Занятие 6 «Модели моей идеальной семьи»

Цель занятия: осознание своих установок в вопросе идеальной семьи и формирование своей позиции в этом.

1. Обсуждение обратной связи по предыдущему занятию: аккумуляция ранее пройденного и ответы на интересующие вопросы – ситуативно, при наличии.

2. Упражнение «Хорошо и плохо»:

Каждый участник по кругу продолжает фразу: «Семейная жизнь – это хорошо, потому что...», следующий: «Семейная жизнь – это плохо, потому что...»

3. Упражнение «Совместное действие»:

Каждому участнику на отдельном листочке предлагается изобразить членов семьи в процессе какой-либо совместной деятельности:

- Изобразите себя в той роли, которую вы играете в семье,
- Изобразите план вашей квартиры или дома, дополнительно изобразите членов вашей семьи, занимающейся каким-либо делом.

По окончании обсуждения рисунков: Что означает каждый элемент рисунка? Что чувствовали при выполнении задания? И т.д.

Рефлексия: настроение, чувства, полезность.

4. Упражнение «Хуже не бывает»:

Каждому участнику дается задание придумать рассказ о самой ужасной семье, которую только можно представить. Затем презентация в круг. Предлагается ответить на вопросы: Чем плоха представленная семья? Что ты делаешь/не делаешь для того, чтобы твоя семья такой не стала? Что ты будешь делать для избегания этих недостатков в построении своей семьи? Какие положительные стороны ты можешь назвать в этой семье?

5. Упражнение «Землетряс»:

Участники группы разбиваются по три человека, двое держатся за руки, образуя круг («дом»), третий участник встает между ними («жилец»). По команде ведущего члены группы меняются местами. Ведущий предлагает поменяться местами поочередно жильцам, домам, команда «землетряс» означает, что меняются местами и дома, и жильцы. Меняться местами необходимо быстро, ведущий может занимать свободное место жильца.

Для выполнения следующего упражнения ведущий читывает вопросы, которые предлагает записать участникам и подумать над ответами, согласно этим ответам проделывать упражнение:

- Что Вы делаете для того, чтобы Ваша семья стала идеальной?
- Что Вы делаете для того, чтобы Ваша семья идеальной не стала?
- Как долго семья будет идеальной?
- Какие недостатки существуют у идеальной семьи?
- Что «неидеального» Вы допустили бы при построении идеальной семьи?
- Что Вам эта картинка напоминает: образ из литературы, родительская семья или семья знакомых и т.д.?

6. Упражнение «Представление об идеальной семье»:

Ведущий дает инструкцию группе: «Закройте глаза, расслабьтесь и войдите каждый в свое внутреннее пространство. Представь, что ты идешь по улице, подходишь к дому своей мечты, в этом доме находится твоя идеальная семья, поднимаешься по лестнице, открываешь дверь. Что ты видишь, что слышишь, какие запахи чувствуешь? Твоя семья радостно встречает тебя или каждый занят своими делами? Ты проходишь в комнату. Оглядишься внимательно, что ты видишь, кто в ней находится?»

Затем, каждый участник рассказывает о том, что он видел, согласно вышеизложенным вопросам.

Занятие 7 «Я и стресс – как выражать свои чувства»

Цель занятия: развитие эмоционального интеллекта, обучение навыкам эмоциональной саморегуляции, техникам психологической самопомощи. Релаксационная психологическая разгрузка (профилактика и коррекция эмоционального выгорания).

1. Обсуждение обратной связи по предыдущему занятию: аккумулярование ранее пройденного и ответы на интересующие вопросы – ситуативно, при наличии.

2. Упражнение «Расфокусировка»:

Обучение участников технике работы с навязчивыми мыслями (руминацией), обсуждение понятия «руминация» и эффективных и неэффективных способов работы с мыслями. Тренировка расфокусировки внимания по схеме:

- Осознали мысль;
- Распознали и приняли своё чувство относительно этой мысли;
- Переведение внимания на внешний предмет: «Сейчас я замечаю и осознаю /внешний предмет/»;
- Возвращение внимания в тело: «Сейчас я замечаю и осознаю внутреннее ощущение».
- Повторить пункты 3 и 4 пока не пропадёт эмоциональный заряд.

3. Упражнение «Антистресс»:

Обучение участников технике «Антистресс», суть техники: когда человек обнаруживает себя в стрессовом состоянии, эмоциональном пике, мыслительной непродуктивной загруженности, растерянности, он может помочь себе следующим образом – заметить в окружающем пространстве 3 разных звука, 3 разных предмета с описанием их, и выполнить поочередно 3 движения разными частями тела. Например, «Сейчас я слышу, как шумит компьютер, звук открытия двери, звук проезжающей машины; я вижу пластиковую бутылку с синей крышкой, белый лист бумаги, белый выключатель на стене; я шевелю большим пальцем правой руки, левой ногой и моргаю глазами».

4. Упражнение «Жучок»:

Участникам предлагается телесно-ориентированная техника снятия напряжения, основанная на похлопывании своего тела и вибрационной гимнастики, поочередной, а затем целостной «тряске» частями тела (начиная с ног и до макушки).

5. Итоговая рефлексия – 5 вопросов:

1. Моя работа за весь курс по 5 б. шкале?
2. Что было для меня самым ценным в программе?
3. Что оказалось самым сложным?
4. Что я чувствовал в начале программы/ в конце?
5. Какие дальнейшие планы в контексте психологического саморазвития?

Занятие 8 «Итоговое занятие»

Цель занятия: подведение итогов программы, получение обратной связи от участников.

1. Обсуждение обратной связи по предыдущему занятию: аккумуляция ранее пройденного и ответы на интересующие вопросы – ситуативно, при наличии, а также подведение итогов относительно сертификатов и программы в целом.

2. Игра «Наша благодарность тебе!»:

Каждому участнику выдается подготовленный лист бумаги (на титульной стороне надпись «Наша благодарность тебе!», на обороте – «Спасибо, что мы прошли этот путь вместе!»), (приложение 3: при распечатке использовать формат «2 страницы на листе»), участникам выдается лист чистой стороной, их задача не переверачивать лист, чтобы подготовленные фразы стали приятным сюрпризом. Каждый участник подписывает свой листок, затем по команде все участники (ведущий также может принять участие) передают свой лист соседу (справа или слева обговаривается заранее), желательно сидеть в кругу для удобства и отсутствия путаницы. Задача каждого написать в получаемый лист благодарность за что-то этому человеку, за его участие в программе и т.д. Таким образом, каждый участник напишет каждому свою благодарность, пока ему не вернется его лист.

3. Итоговая рефлексия – 5 вопросов:

1. Моя работа за весь курс по 5 б. шкале?
2. Что было для меня самым ценным в программе?
3. Что оказалось самым сложным?
4. Что я чувствовал в начале программы/ в конце?
5. Какие дальнейшие планы в контексте психологического саморазвития?

Памятка «Схема решения конфликтной ситуации»

Что делаем	Пример
Распознаем свои чувства и по возможности проговариваем их	Я злюсь / расстроен / обижен / чувствую тревогу/ страх/ гнев / жалость / растерянность и т.д.
Находим способ выражения этих чувств	Что я могу сейчас сделать для себя? Выйти подышать, умыться, проораться где-то, порвать бумагу, встряхнуться, протопаться, проплакаться, обнять себя и т.д.
Замечаем и проговариваем чувства партнера (ребенка, родителя, подруги)	«Похоже, сейчас ты (называем чувство)» или «Мне кажется ты (называем чувство)» или «Я вижу ты (называем чувство)»
Отделяем личность от ситуации, выражая свои чувства по поводу ситуации (а не личности)	«Когда ты говоришь, что я обязана готовить лучше и быстрее – я злюсь» или «Когда ты делаешь по отношению ко мне так-то, я чувствую ____»
Выбираем стратегию решения: задаем себе вопрос: «А что я хочу?»	Спросите себя: что мне важно сейчас? Защитить себя? Решить ситуацию? Доказать что-то себе/ему? В зависимости от вашей цели – можно выбрать стратегию поведения и решения конфликта: компромисс, сотрудничество, избегание, приспособление, соперничество.

Спасибо

тебе

***за то, что этот
путь мы прошли
вместе!***

♥ 2021 год ♥

Наша
благодарность
Тебе



