



Департамент социального развития
Ханты-Мансийского автономного округа – Югры

Бюджетное учреждение Ханты-Мансийского автономного округа – Югры
«Реабилитационный центр для детей и подростков с ограниченными возможностями
«Добрый волшебник»

**ПРОГРАММА КОРРЕКЦИИ НАРУШЕНИЙ ПСИХОЛОГИЧЕСКОГО
ЗДОРОВЬЯ И СНЯТИЯ ЭМОЦИОНАЛЬНОГО НАПРЯЖЕНИЯ РОДИТЕЛЕЙ В
УСЛОВИЯХ СЕНСОРНОЙ КОМНАТЫ**

Автор:
М. А. Правдюк, психолог

г. Сургут
2017

II. ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

1. Актуальность

Родители детей-инвалидов испытывают выраженный психологический стресс, находятся в состоянии психологической дезадаптации. Они часто сталкиваются с различными трудностями в повседневной жизни. Сюда относится. Стресс от поставленного ребенку диагноза и нежелание принимать диагноз, как случившийся факт. Может возникнуть эмоциональное выгорание, в связи с отсутствием видимого прогресса в состоянии ребенка. Наступает усталость, вызванная необходимостью постоянного ухода за ребенком. Родитель, сталкивающийся, с подобными трудностями, характеризуется повышенным уровнем тревожности, падением самооценки, потерей чувства удовлетворенности от жизни и обнаружения недостаточности навыков саморегуляции дискомфортных душевных состояний. Часто для таких родителей свойственно снижение психического тонуса, заниженная самооценка, что проявляется в потере вкуса к жизни, перспектив профессиональной карьеры, невозможности реализации собственных творческих планов, потере интереса к себе. Все эти характеристики указывают на нарушения психологического здоровья, а также, на высокий уровень эмоционального напряжения родителей.

Родителям можно помочь справиться с эмоциональным напряжением и помочь сохранить, а также улучшить эмоциональное здоровье родителей. Для этого необходимо научить справляться с эмоциональным напряжением, адекватно выражать свои чувства, снизить уровень тревожности, повысить навыки саморегуляции душевных состояний.

Для того чтобы родители могли возобновить свои психологические ресурсы. Необходимо не просто проводить профилактическую работу, но и создать условия для того чтобы родитель вдохнул свежий глоток воздуха.

Наиболее эффективная среда, способствующая расслаблению, концентрации внимания на своих чувствах, снятию мышечного и эмоционального напряжения, является сенсорная комната. В сенсорной комнате есть все условия для активизации функционирования нервной системы. Стимуляции ослабленных сенсорных функций.

Волшебный мир сенсорных комнат не оставляет равнодушным никого. Оптимальное комплексное воздействие на все органы чувств и нервную систему человека, очарование «живой сказки», создающее радостное настроение и ощущение полной безопасности – все это позволяет говорить об уникальности и ценности сенсорных комнат для людей со специальными нуждами, а также для всех людей, нуждающихся в восстановлении и сохранении психоэмоционального равновесия. Сочетание разных стимулов (света, музыки, цвета, запахов, тактильных ощущений) оказывает различное воздействие на психическое и эмоциональное состояние человека: как успокаивающее, расслабляющее, так и тонизирующее, стимулирующее, восстанавливающее. Поэтому сенсорная комната не только способствует достижению релаксации, но и позволяет активизировать различные функции центральной нервной системы: стимулирует все сенсорные процессы; создает положительный эмоциональный фон и помогает преодолеть нарушения в эмоционально-волевой сфере; возбуждает интерес к исследовательской деятельности; корректирует нарушенные высшие корковые функции.

В связи с вышеизложенным, в БУ «Реабилитационный центр «Добрый волшебник» был разработан цикл занятий, направленных на снижение эмоционального напряжения и коррекции психологического эмоционального здоровья родителей, воспитывающих детей с ограниченными возможностями.

2. Целевая группа

родители, воспитывающие несовершеннолетних детей с ограниченными возможностями.

3. Цель

коррекция нарушений эмоционального здоровья и снятие эмоционального напряжения родителей, воспитывающих несовершеннолетних детей с ограниченными возможностями развития, в условиях сенсорной комнаты.

4. Задачи

1. способствовать достижению состояния релаксации и душевного равновесия за счет создания положительного эмоционального фона;

2. способствовать активизации различных функций центральной нервной системы за счет создания обогащенной мультисенсорной средой, снижению мышечного и психоэмоционального напряжения;

3. способствовать повышению самооценки, и снижению уровня страхов и тревожности;

4. повысить стрессоустойчивость родителей, воспитывающих несовершеннолетних детей с ограниченными возможностями; настроить родителей на постановку и реализацию жизненных целей.

5. Формы работы

Форма работы – занятие - практикум. Организация коррекционных занятий проходит в индивидуальной и групповой форме.

6. Методы работы

Организационные:

- Регламентирование.
- Нормирование.
- Социально-психологические методы управления.

Исследовательские диагностические:

- Сбор информации (диагностика).
- Анкетирование.
- Беседа.
- Анализ конкретных ситуаций.

Практические психокоррекционные:

- Способы саморегуляции - аутотренинг (релаксация и формулы самовнушения).

- Визуализация.
- Дыхательные упражнения.
- Музыкаотерапия, телесно – ориентированная терапия.
- Библиотерапия.

Аналитические:

- Анализ полученных данных.
- Обобщение.
- Оценка.

III. СОДЕРЖАНИЕ

1. Этапы реализации

- **Подготовительный этап** - организация и подготовка реализации программы.
- **Практический этап** – реализация содержания программы.
- **Аналитический этап** – подведение итогов и анализ результатов реализации программы.

2. Направление деятельности и их содержание

Программа состоит из 10 занятий, первое и последнее из которых, диагностические. Организация коррекционных занятий проходит в индивидуальной и групповой форме 1 раз в неделю. Групповые занятия проводятся небольшой группой, объединяющей родителей, воспитывающих детей с ограниченными возможностями. Продолжительность группового занятия от 1 часа до 1 часа 30 мин. Продолжительность индивидуального занятия от 40 мин. до 1 часа.

Программа включает в себя, диагностику характерологических особенностей родителя, диагностику отношений родителя к ребенку, диагностику эмоционального состояния родителя.

Коррекционные занятия проводятся по принципу открытой группы. Продолжительность занятий обусловлена возможностью родителей присутствовать на занятии только тогда, когда их ребенок находится под присмотром воспитателей или специалистов и составляет от 30 мин. до 1, 5 часа. Тема каждого занятия может быть интересна и понятна для вновь присоединяющихся родителей.

В коррекционные занятия входит психологическое консультирование по вопросам детско-родительских отношений.

Занятия данной программы позволяют родителям обратить внимание на свое внутренне состояние, что практически невозможно сделать, воспитывая ребенка с ограниченными возможностями развития, так как вся деятельность и внимание направлены на ребенка. Также в процессе работы с родителями возникает доверительная, благоприятная для снятия эмоционального напряжения обстановка, где родители могут рассказать о своих проблемах, касающихся воспитания ребенка-инвалида и узнать о том, что с подобными проблемами сталкиваются и другие родители. Это позволяет снизить уровень тревожности, чувство отрешенности от мира, повысить эмоциональный комфорт и улучшить общее эмоциональное состояние и психологическое здоровье.

Занятия, были бы не достаточно эффективны, без специально созданных внешних условий. Сенсорная комната является необходимым инструментом, для создания условий, способствующих расслаблению и эмоциональному и мышечному, также активизации сенсорного восприятия, благоприятному течению процесса коррекции психологического состояния родителей.

Преимущества сенсорной комнаты заключается в изолированности, необычности обстановки, в естественном настрое релаксации, ухода от стрессовых стимулов внешнего мира; использование специальных матов, подушек позволяют значительно легче, чем кресла или кушетки создать положение тела, удобное для произвольной релаксации; оптические эффекты сенсорной комнаты позволяют переключать внимание; свето-звучо-тактильная стимуляция в сенсорной комнате легко может быть ассоциирована с природными релаксирующими объектами, что усиливает глубину релаксации. Занятия в условиях сенсорной комнаты способствуют снижению гнева. Положительные эмоции являются мощным антистрессовым фактором,

считается, что периоды эмоционального напряжения у человека даже в самых острых ситуациях не опасны для здоровья, если они завершаются периодами активного отдыха, расслабления, сопровождаются положительными эмоциональными ощущениями.

Таким образом, пребывание в сенсорной комнате способствует:

- Улучшению эмоционального состояния;
- Снижению беспокойства и агрессивности;
- Снятию нервного возбуждения и тревожности;
- Нормализации сна;
- Активизации мозговой деятельности.

Таблица 1

Структура коррекционного занятия

	Элемент занятия	Комментарий
	Приветствие, диагностика, упражнения на сплочение группы.	Позволяет сплотить участников, настроить на продуктивную деятельность, ослабить психологические защиты, создать атмосферу группового доверия и принятия.
	Основное содержание занятия – совокупность психотехнических упражнений и приемов, направленных на решение задач данного занятия и цели в целом (просмотр мультфильмов, техники саморегуляции, аутогенная тренировка, релаксационные техники, направленная визуализация, медитативные техники, музыкотерапия, телесно-ориентированная терапия, арт-терапия).	Приоритет отдается упражнениям, направленным на снижение эмоционального напряжения, коррекции и сохранению психологического здоровья. А также достижению состояния релаксации.
	Рефлексия занятия, диагностирование – оценка занятия, обмен впечатлениями.	Занятие оценивается с двух позиций: эмоциональной, какие чувства возникали во время выполнения различных упражнений? Каково общее впечатление от занятий? С какими ощущениями пришли, с какими ушли?) и смысловой (насколько это важно? Что закрепилось?).

3. План мероприятий

Таблица 2

Структура программы

	Тема и цель занятия	План занятия
	<p>Тема: «Знакомство» Цель - знакомство участников друг с другом и с психологом. Проведение тестирования. Создание доверительной обстановки. Снижение психологических барьеров. Снижение эмоционального напряжения. Идентификация своих характерологических признаков.</p>	<p>Знакомство с местом проведения занятий и психологом Введение правил Упражнение «Собери рукопожатия» Игра «Тайна имени» Проведение тестирования Рефлексия Упражнение «Дыхание телом» Упражнение «Активизирующий выход» Рефлексия Прощание с участниками.</p>
	<p>Тема: «Семейные ценности» Цель - способствовать снятию эмоционального и мышечного напряжения. Способствовать знакомству участников группы. Стимулирование размышлений о семейных ценностях. Осознание уникальности своей семьи.</p>	<p>Повторение правил Упражнение «Собери рукопожатия» Рефлексия прошлого занятия Упражнение «Что такое семья» Рефлексия Упражнение «Древо семейных ценностей» Рефлексия Упражнение «Мой семейный герб» Рефлексия Прощание с участниками.</p>
	<p>Тема: «Принятие себя» Цель - способствовать осознанию своих сильных и слабых сторон. Способствовать снятию эмоционального и мышечного напряжения. Формирование эмоционально положительного отношения к себе. Умению подчинять себе свое тело. Управлять телом.</p>	<p>Повторение правил Упражнение «Собери рукопожатия» Рефлексия прошлого занятия Вступительное слово психолога Рефлексия. Получение обратной связи. Обсуждение данного текста Упражнение на принятие себя своего физического тела Рефлексия. Получение обратной связи Упражнение «Язык танца» Рефлексия. Получение обратной связи по пройденному упражнению Упражнение «Медитация детства» Рефлексия Упражнение визуализация – релаксация Рефлексия Упражнение «Активизирующий выход» Рефлексия</p>
	<p>Тема: «Снижение чувства страха» Цель - способствовать снятию эмоционального и мышечного</p>	<p>Повторение правил Упражнение «Собери рукопожатия» Рефлексия прошлого занятия</p>

	<p>напряжения. Способствовать осознанию своих сильных и слабых сторон. Способствовать нахождению продуктивных ресурсов для решения проблем. Способствовать снижению уровня страха.</p>	<p>Притча «Мудрость Хакима» Рефлексия Упражнение «Я так боюсь, а многие этого не боятся» Рефлексия Упражнение «Я не боюсь, а многие боятся» Рефлексия Упражнение «Как же ты научился этого не бояться?» Рефлексия Просмотр мультфильма о страхе Рефлексия Упражнение на релаксацию Упражнение «Активизирующий выход»</p>
	<p>Тема: «Повышение самооценки» Цель - способствовать снятию эмоционального и мышечного напряжения. Способствовать повышению самооценки. Способствовать выработке объективной самооценки.</p>	<p>Повторение правил Упражнение «Собери рукопожатия» Рефлексия прошлого занятия Упражнение «Я первый» Рефлексия Проективный рисунок «Я такой, какой я есть» Рефлексия Моечная машина Релаксация «Дом моей души» Упражнение «Активизирующий выход» Рефлексия</p>
	<p>Тема: «Я полон энергии» Цель - способствовать снятию эмоционального и мышечного напряжения. Продолжать повышать самооценку участников. Активизировать работу ЦНС.</p>	<p>Повторение правил Упражнение «Собери рукопожатия» Рефлексия прошлого занятия Упражнение «Космическая энергия» Рефлексия Упражнение «Я подарок для человечества» Рефлексия Упражнение «Мобилизация энергии» 8. Упражнение «Активизирующий выход» Рефлексия</p>
	<p>Тема: «Постановка целей» Цель - настроить участников на постановку и реализацию жизненных целей. Формирование эмоционально положительного отношения к жизни. Способствовать снятию эмоционального и мышечного напряжения.</p>	<p>Повторение правил Упражнение «Собери рукопожатия» Рефлексия прошлого занятия Просмотр мультфильма «Свинья и печенье» Рефлексия Упражнение «Колесо жизни» Рефлексия Упражнение «Окно Эйзенхауэра» Рефлексия Релаксация «Мудрец из храма»</p>

		Упражнение «Активизирующий выход» Рефлексия
	<p>Тема: «Заглянем в будущее» Цель - способствовать снятию эмоционального и мышечного напряжения. Формирование эмоционально положительного отношения к жизни. Способствовать нахождению продуктивных ресурсов для решения проблем.</p>	Повторение правил Упражнение «Собери рукопожатия» Рефлексия прошлого занятия Притча «Предсказание оракула» Рефлексия Упражнение «Пресс конференция» Рефлексия Медитация-визуализация « Горная вершина» Рефлексия Упражнение «Активизирующий выход» Рефлексия
	<p>Тема: «Я и люди в моей жизни» Цель - способствовать снятию эмоционального и мышечного напряжения. Способствовать нахождению продуктивных ресурсов для решения проблем. Способствовать осознанию своего Я. Дифференцировать отношения с людьми.</p>	Повторение правил Упражнение «Собери рукопожатия» Рефлексия прошлого занятия Упражнение «Кто я такой» Рефлексия Упражнение «Мой характер» Рефлексия Упражнение «Круг общения» Рефлексия Упражнение. «Храм тишины» Упражнение «Активизирующий выход» Рефлексия
0	<p>Тема: «Заключительное» Цель - способствовать снятию эмоционального и мышечного напряжения. Способствовать нахождению продуктивных ресурсов для решения проблем. Определить состояние участников после проведенных занятий программы. Диагностирование.</p>	Повторение правил Упражнение «Собери рукопожатия» Рефлексия прошлого занятия Проведение тестирования Притча «В чем смысл жизни» Рефлексия Рефлексия по пройденным занятиям

4. Ресурсы

4.1 Каровые ресурсы

Руководителем реализации программы является ее автор. В реализации программы участвуют психологи учреждения.

4.2 Материально-технические ресурсы

- комплекс аудиовизуальной релаксации «Сенсорная комната». Данное помещение оснащено следующим оборудованием: пузырьковая колонна напольная и мягкая платформа, панель пузырьковая настенная и детское зеркальное панно (для пузырьковой колбы), панно «Звездное небо», подвесной потолок «Звездное небо», зеркальный шар с мотором, прожектор направленного света и световой фильтр, Подвесной волоконно-оптический модуль «Разноцветная гроза», пufик-кресло «Груша», музыкальный центр с набором дисков для релаксации, мяч.

- канцтовары (бумага для печати, канцелярские принадлежности, бумага разных форматов, карандаши, заранее напечатанные материалы для упражнений и диагностики).
- музыкальное и видео оснащение (проигрыватель, читающий flash – носитель, ноутбук или планшет для просмотра видео).

4.3 Информационные ресурсы

Размещение информации на стендах учреждения и в буклетах об отделении и на сайте Учреждения <http://добрыйволшебник.рф>.

4.4 Методические ресурсы

1. Наличие программы.
2. Презентация и утверждение на заседании методического совета.
3. Методологической основой данной программы послужили разработки в области изучения семей, воспитывающих ребенка-инвалида К.Л. Белопольская, И.Ю. Левченко, Е.М. Мастюкова, И.И. Мамайчук, Р.Ф. Майрамян, Г.А. Мишина, М.С. Певзнер, А.И. Раку, М.М. Семаго, И.А. Скворцов, А.С. Спиваковская, Л.М. Шипицина, В.В. Скиннер Р., Миллер А., Шнейдер Л. Б., Д. Хейли.

Разработки практиков в области техник психологической саморегуляции Г.Э. Бреслава, И. Р. Деметера, В. Л. Марищука, О. А. Черниковой, Шульца; исследования по применению сенсорной комнаты и кабинета психологической разгрузки (Н.В. Горошенкова, А.Г. Кириллов, Л.М. Филиппова, и т.д.).

4. Реквизит в соответствии с учебно-тематическим планом проекта.
5. Конспекты коррекционных занятий.

5. Контроль и управление программой

Управление и контроль за реализацией программы осуществляет заведующий отделением психолого-педагогической помощи. Высшую контролирующую функцию осуществляет директор Учреждения.

Контроль и управление реализацией программы осуществляется в соответствии с нормативно-правовой документацией, регламентирующей профильную деятельность учреждений в сфере социальной защиты и комплексной реабилитации несовершеннолетних с ОВЗ и их родителей, в числе которых:

- Конституция РФ;
- Конвенция о правах ребенка;
- Федеральный закон от 28.12.2013 № 442-ФЗ «Об основах социального обслуживания граждан в Российской Федерации»
- Национальные стандарты Российской Федерации в сфере социальных и реабилитационных услуг инвалидам;
- Постановление Правительства Ханты-Мансийского автономного округа – Югры от 29.05.2015 № 154-п «О внесении изменений в приложение к постановлению Правительства Ханты-Мансийского автономного округа – Югры от 06.09.2014 года № 326-п «О порядке предоставления социальных услуг в Ханты-Мансийском автономном округе – Югре» и признании утратившим силу некоторых постановлений Правительства Ханты-Мансийского автономного округа - Югры»;
- Локальные нормативные документы БУ «Реабилитационный центр «Добрый волшебник».

По завершению программы составляется общий отчет о реализации программы с предоставлением результатов эффективности.

6. Результаты

6.1 Ожидаемые результаты

Для оценки эффективности реализации программы проводятся диагностические мероприятия, включающие в себя ряд методик. С целью идентификации своих характерологических признаков, проявлении их в повседневной жизни используется методика Э. Г. Эйдемиллера «Аутоидентификация акцентуаций характера». Аутоидентификация осуществляется с помощью набора словесных описаний-портретов тринадцати характерологических типов. Портреты составлены Э. Г. Эйдемиллером на основании классических клинических описаний различных личностных типов известными авторитетами в области психиатрии и медицинской психологии (П. Б. Ганнушкиным, Э. Крепелином, К. Леонгард, К. Шнейдером, К. Юнгом). Словесные портреты характерологических типов зашифрованы следующими буквенными обозначениями: А — меланхолический, Б — гипертимный, В — циклоидный, Г — эмоционально-лабильный, Д — неврастенический, Е — сензитивный, Ж — психастенический, З — шизоидный, И — паранойяльный, К — эпилептоидный, Л — истерический, М — неустойчивый, Н — конформный.

С целью дифференциации свойств личности родителей используется Анкета «Психологический тип родителя» (В. В. Ткачева). В анкете содержатся утверждения, которые позволяют дифференцировать свойства личности родителей. Анкета «Психологический тип родителя» дает возможность быстро определить психологический тип родителя путем простого подсчета баллов.

С целью определения психологического здоровья родителей используется тест психологического здоровья (ТПЗ). Данная методика позволяет определить уровень психологического здоровья (ПЗ). ПЗ – совокупность личностных характеристик, являющихся предпосылками стрессоустойчивости, адаптации в социуме и успешной самореализации.

С целью определения уровня тревожности, ШРЛТ по Спилбергу-Ханиной.

Данные методики, позволят родителям получить информацию о своих индивидуальных особенностях, позволяют заинтересовать родителей психологией и обозначить темы занятий с психологом. Также, позволят психологу получить информацию об успешности реализации программы.

Успешность реализации программы будет оправдана в случае, если. У родителей будут присутствовать следующие характеристики.

- проявление реакций, адекватных различным жизненным ситуациям;
- развитие у родителей навыков саморегуляции психоэмоциональных состояний и самостоятельное использование их в дальнейшем;
- снижение уровня тревожности;
- способность к развитию самоконтроля;
- чуткость, отсутствие душевной черствости;
- твердость воли; признание ошибок, но без самобичевания;
- чувство ответственности и непринужденность;
- добродушие, самостоятельность, оптимизм;
- стремление к творчеству и саморазвитию.

Оценка качества процесса психологической коррекции нарушений психологического здоровья и снятие эмоционального напряжения родителей в условиях сенсорной комнаты

Критерии эффективности	Ожидаемый результат	Методы оценки эффективности
Уровень тревожности	- снижение уровня тревожности. - проявление реакций, адекватных различным жизненным ситуациям	Диагностический метод: - методика ШРЛТ по Спилбергу-Ханиной.
Уровень сформированности навыков по саморегуляции психоэмоциональных состояний	Сохранение устойчиво сформированных навыков саморегуляции, психоэмоциональных состояний в течении длительного времени	Беседа с участниками группы, анализ самооценки участников группы.
Уровень психологического здоровья	- уверенность и настроенность на достижение целей. - умение контролировать себя	Беседа с участниками группы, анализ самооценки участников группы. -тест психологического здоровья (ТПЗ).
Уровень дифференциации свойств личности себя как родителя.	- проявление стрессоустойчивости. - проявление предпосылок адаптации в социуме и успешной самореализации.	Анкета «Психологический тип родителя» (В. В. Ткачев).

6. Список литературы

1. Ананьев В.А. Трансово - медитативная саморегуляция. Методическое руководство. СПб, ГП «ИМАТОН», 2000.
2. Беляев Г.С., Лобзин В.С., Копылова И.А. Психогигиеническая саморегуляция. Л., 1995.
3. Водопьянова Н.Е., Старченкова Е.С. Синдром выгорания: диагностика и профилактика. СПб.: Питер, 2005.
4. Грачева Л.В. Тренинг внутренней свободы. Актуализация творческого потенциала. СПб: Речь, 2006.
5. Колос Г.Г. Сенсорная комната в дошкольном учреждении: Практические рекомендации. М.: АРКТИ, 2006.
6. Психолого – педагогическая реабилитация детей с ограниченными возможностями/ Под ред. С.А. Беличевой , В.Н. Раскина – Москва, 1997.
7. Психодиагностика эмоциональной сферы личности./ Сост. Г.А. Шалимова. М.: АРКТИ, 2006.
8. Пушкарев А.Л., Доморацкий В.А., Гордеева Е.Г. Посттравматическое стрессовое расстройство: диагностика, профилактика, психофармакотерапия, психотерапия. М.: Изд-во Института психотерапии, 2000.
9. Социально – психологическая работа с семьями детей с ограниченными возможностями/ Авт.-сост. Н.В. Ялпаева.М.: «Просвещение», 2002.

10. Социальная поддержка семьи и детей в условиях современного общества: семейно-центрированный подход часть 2/ под общей ред. А.В.Бодак, И.А. Медведевой – Сургут, изд-во бюджетного учреждения ХМАО - Югры «Методический центр развития социального обслуживания», 2012.
11. Психология стресса и методы коррекции/ Щербатых Ю.В.- СПб.: Питер, 2006.
12. Тренинг «Ресурсы стрессоустойчивости»/ Г.Б. Моница, И.В. Раннала - СПб.: Речь, 2009.
13. «Работа с телом в психотерапии» / Г. Тимошенко, Е. Леоненко - М., 2010.

Занятие 1.

Тема: «Знакомство»

Цель - знакомство участников друг с другом и с психологом.

Проведение тестирования. Создание доверительной обстановки. Снижение психологических барьеров. Снижение эмоционального напряжения. Идентификация своих характерологических признаков.

Оборудование и материалы: бланки для тестирования, шариковые ручки по количеству участников, карточки по количеству участников для проведения тестирования (приложение 2), flash-карта с музыкой для релаксации, мягкие пуфики.

Ход работы.

Вводная часть.

Психолог предлагает родителям занять места. Вступительное слово психолога. В этой комнате, мы будем встречаться, и проводить занятия направленные на расслабление мышечного и эмоционального состояния. Будем обсуждать, и делиться впечатлениями о своих переживаниях и успехах.

Вводятся правила:

- не перебивать;
- говорит один участник;
- Не давать оценки, каждый имеет право на свое мнение.

1. Упражнение «Собери рукопожатия» (время 1 мин).

Цель - установление контакта с партнерами, сплочение группы, создание положительного эмоционального настроя на совместную работу.

Ведущий предлагает участникам в течение 1-2 мин., передвигаясь по помещению, молча собрать рукопожатия других участников.

2. Игра «Тайна имени» (время 5 мин).

Цель - идентифицировать свою личность с именем. Дать возможность участникам рассказать о себе. Познакомиться с другими участниками. Создание доверительной обстановки.

Участникам предлагается взять карточку и написать на нем свое имя которым бы они хотели себя назвать. Участники рассказывают, что это имя для него значит. Можно дать краткую характеристику своего имени, например Владислав – «Владеющий славой» или расшифровать по буквам например Иван: И - интересный, В - веселый, И - импозантный, А - активный, Н - настойчивый.

3. Проведение тестирования (время 15 мин).

Проводится методика аутоидентификации акцентуаций характера по словесным характерологическим портретам. Направленная на идентификацию своих характерологических черт.

Родители выбирают карточки, подходящие ему (приложение 2).

Проводится обсуждение. При желании участники зачитывают и соотносят карточки со своими характерологическими особенностями.

4. Проведение тестирования (время 15 мин).

Цель - дифференциация свойств личности, определение психологического здоровья участников, определение уровня тревожности участников.

С целью дифференциации свойств личности, проводится методика «Психологический тип родителя» (В. В. Ткачева). Приложение 3.

С целью определения психологического здоровья родителей проводится тест психологического здоровья (ТПЗ). Приложение 4.

С целью определения уровня тревожности, проводится ШРЛТ по Спилбергу-Ханиной. Приложение 5.

Основная часть.

5. Упражнение «Дыхание телом» (время 15 мин) (track - 1).

Цель: релаксация, обучение приемам дыхания телом.

Люди дышат не только легкими, но и всей поверхностью тела. Осознанное дыхание телом напрямую связано с контролированием и управлением силой.

Сядьте поудобнее на мягкий пуфик, руки и ноги не скрещивайте. Закройте глаза. Прислушайтесь к своему дыханию. Прочувствуйте его ритм, глубину. Проследите тот путь, который совершают вдох и выдох в вашем организме. Почувствуйте, как воздух проходит через носоглотку, идет вниз в легкие, окружает их и возвращается снова вверх и наружу. Когда он выходит, представляйте себе, что он уносит с собой Ваше напряжение, тревогу. Сосредоточьте ваше внимание на правой руке. Прочувствуйте, как она «дышит». Представьте себе, что в руке есть множество мелких отверстий, через которые воздух выходит наружу. Проследите за тем, как каждый выдох проходит через эти отверстия. Обратите внимание на ваши ощущения. Что вы чувствуете? Зафиксируйте эти ощущения в вашем сознании. Переходите постепенно к расслаблению всей правой руки, потом левой руки, затем переключите ваше внимание на мышцы ног, спины и шеи. Особенно важно сконцентрироваться на тех участках тела, через которые дыхание «не проходит». Постарайтесь достичь одинаковой «проходимости» воздуха для всех частей тела. Сосредоточьтесь на мышцах лба. Представьте, что Вы дышите через центр лба, поток воздуха входит туда, распространяется по всему лицу и с выдохом уходит, снимая зажатость мышц, прочищая затуманенные участки мозга. Сконцентрируйте внимание в центре груди. С вдохом воздух входит в грудь и верхнюю часть тела, распространяется внутри и выходит, унося напряжение. Попробуйте «продышать» любые проблемные участки тела, каждую клеточку тела. Закончив, вернитесь к своему обычному дыханию, подышите так несколько минут.

Заключительная часть.

6. Упражнение «Активизирующий выход» (время 1 мин).

Цель - выход из состояния расслабления.

После процедуру расслабления необходимо вернуться к обычной деятельности, т.е. стряхнуть с себя чувство тяжести. Лучше всего для этого напрячь все мышцы тела, как бы потягиваясь, одновременно с медленным глубоким вдохом, затем на секунду задержать дыхание на высоте мышечного напряжения, и потом с резким выдохом сбросить напряжение, открыть глаза и встать.

7. Рефлексия (время 5 мин).

Цель – получение обратной связи, возможность участников выразить свое мнения по проведенному занятию, рассказать о чувствах, возникших при проведении упражнений.

- Что вы чувствовали, при проведении упражнений о чем думали?
- Что получилось/ не получилось сделать?
- Где возникали трудности?
- Расскажите о своем настроении в начале занятия /после занятия.

Прощание с участниками.

Занятие 2.

Тема: «Семейные ценности»

Цель - способствовать снятию эмоционального и мышечного напряжения. Способствовать знакомству участников группы. Стимулирование размышлений семейных ценностей. Осознание уникальности своей семьи.

Оборудование и материалы: flash-карта с музыкой для релаксации, листы А4 и шариковые ручки по количеству участников, список семейных ценностей приложение 6, мягкие пуфики.

Ход работы.

Вводная часть.

Психолог предлагает родителям занять места.

Повторение правил:

- не перебивать;
- говорит один участник;
- Не давать оценки, каждый имеет право на свое мнение.

2. Рефлексия прошлого занятия (время 5 мин).

Цель – определить состояние участников.

Что изменилось в самочувствии после предыдущего занятия?

2. Упражнение «Собери рукопожатия» (время 1 мин).

Цель - установление контакта с партнерами, сплочение группы, создание положительного эмоционального настроя на совместную работу.

- ведущий предлагает участникам в течение 1-2 мин., передвигаясь по помещению, молча собрать рукопожатия других участников.

3. Рефлексия прошлого занятия (время 5 мин).

Цель – определить состояние участников.

Что изменилось в самочувствии после предыдущего занятия?

Посмотрели ли фильм, какие впечатления?

Основная часть.

4. Упражнение «Что такое семья» (время 10 мин).

Цель - создание доверительной, располагающей к занятию обстановки. Дифференциация понятия семья.

Семьей называют группу живущих вместе близких родственников. Довольно часто у них возникает какое-то свое видение этого конгломерата. Во многих случаях семью начинают сравнивать с чем-то или с кем-то. Подобные ассоциации дают достаточно много информации для понимания процессов, происходящих в семье.

Психолог предлагает участникам подобрать ассоциации к понятию «семья». Все, что для этого нужно, — слушать задание и записывать первые же образы, пришедшие в голову.

Вопросы-задания могут быть такими.

Если семья — это постройка, то она... (крепость; кооперативная квартира; коммуналка; только не дача; общежитие; шалаш для двоих...).

Если семья — это цвет, то она... (серо-буро-малиновая; и цветов-то таких в природе не существует; нежно-розовая; черно-белая, как зебра; серая, унылая; кроваво-красная...).

Если семья — это музыка, то она... (скрипка; fuga Баха; тяжелый металл; цыганщина; романтическая баллада; задушевная песня у костра; «Взвейтесь кострами, синие ночи!»; мелодия, которая не кончается; какофония; «форте»...).

Если семья — это геометрическая фигура, то она... (круг; вектор; треугольник, только не подумайте чего-то такого!; зигзаг удачи; точка; многоточие; спираль...).

Если семья — это название фильма, то она... («Фантомас разбушевался»; «Розыгрыш»; «Богатые тоже плачут»; «Рабыня Изаура»; «Отверженные»; «Семь невест ефрейтора Збруева»; «Единственная»; «...И младенец в люльке»; «Красавица и чудовище»...)

Если семья — это настроение, то она... (радость; тоска смертная; постоянный стресс; блаженство; детский смех, если можно так определить настроение; тревога; «это праздник со слезами на глазах»...).

5. Рефлексия (время 10 мин).

Цель - создание доверительной, располагающей к занятию обстановки.
Дифференциация понятия семья.

Каждый из участников рассказывает о своих ассоциациях, связанных с понятием «семья», остальные участники высказывают свое отношение к каждой ассоциации.

6. Упражнение «Древо семейных ценностей» (время 20 мин).

Цель - стимулирование размышлений о семейных ценностях, уникальности каждой семьи, определение значимости ценностей

1-й этап

«Вам предлагается список ценностей, которые люди, как правило, считают важными для совместной жизни. Просмотрите, пожалуйста, список. Если необходимо - дополните его своими ценностями. Приложение б.

2-й этап

Вы поработали над составлением списка семейных ценностей. Теперь вам предстоит составить шкалу приоритетов: определить, какие из ценностей для вас являются базовыми, какие - менее значимыми, а какие вообще находятся на периферии. На листе ватмана нарисуйте, пожалуйста, большое дерево. Это - Древо семейных ценностей. Изобразите его таким образом, чтобы корнями дерева стали ваши базовые, самые принципиальные ценности, ствол составили менее важные, а ветвями - те ценности, которые относительно важны для вас»

7. Рефлексия (время 15 мин).

Цель - стимулирование размышлений о семейных ценностях, уникальности каждой семьи, определение значимости ценностей

- Какие выводы вы могли бы сделать по окончании своей работы над Древом семейных ценностей?

- Подумайте, как бы выглядело Древо, если бы его изобразили другие члены вашей семьи?

8. Упражнение «Мой семейный герб» (время 15 мин).

Цель - стимулирование размышлений об уникальности своей семьи.

Участникам предлагается изобразить свой герб, который отражает ваше жизненное кредо, отношение к себе и к миру в целом.

9. Рефлексия (время 5 мин).

Цель - стимулирование размышлений об уникальности своей семьи

Участники по очереди рассказывают о своем рисунке.

Психолог подводит к тому что очень важно иметь представление о своей семье: семейных ценностях, иметь представление о своей собственной семье, дифференцировать понятие семья от других социальных институтов.

Заключительная часть.

10. Рефлексия (время 10 мин).

Цель – способствовать участникам формирования представления семейных ценностей и необходимости проявления внимания и чуткости к участникам своей семьи.

Родителям предлагается высказать мнение о проведенных упражнениях.

Что они чувствовали, о чем думали?

Что получилось/ не получилось сделать?

Где возникали трудности?

Что нового узнали?

Поменялось ли отношение к пониманию своей семьи?

Прощание с участниками.

Занятие 3.

Тема: «Принятие себя»

Цель - способствовать осознанию своих сильных и слабых сторон. Способствовать снятию эмоционального и мышечного напряжения. Формирование эмоционально положительного отношения к себе. Умению подчинять себе свое тело. Управлять телом.

Оборудование и материалы: бланки для тестирования, шариковые ручки по количеству участников, flash-карта с музыкой для релаксации, мягкие пуфики, материалы приложение 7.

Ход работы.

Вводная часть.

Психолог предлагает родителям занять места.

Повторение правил:

- не перебивать;
- говорит один участник;
- Не давать оценки, каждый имеет право на свое мнение.

1. Упражнение «Собери рукопожатия» (время 1 мин).

Цель - установление контакта с партнерами, сплочение группы, создание положительного эмоционального настроя на совместную работу.

- ведущий предлагает участникам в течение 1-2 мин., передвигаясь по помещению, молча собрать рукопожатия других участников.

2. Рефлексия прошлого занятия (время 5 мин).

Что изменилось в самочувствии после предыдущего занятия?

Основная часть.

Вступительное слово психолога. Очень важно в жизни принимать себя полностью, как свои сильные, так и слабые стороны, как несомненные достоинства, так и то, что мы считаем своими изъянами в характере или во внешности. Не всегда человеку с детства даются правильные установки на безусловную любовь к себе. Очень часто прививается только любовь под условием: если я сам буду соответствовать ожиданиям родителей, то достоин любви и могу любить себя, а если вдруг не соответствую, то значит плохой, не могу любить себя и не достоин их любви.

Но почему так происходит, что человек стыдится своего настоящего лица, ничем неприкрытой искренности в поведении? Все опять из детства и из неприятия себя таким, каким он был создан. Человек сковывается в обществе других, прячет изо всех сил себя настоящего и постепенно чужая маска прирастает к лицу так, что он уже способен полностью расслабиться и раскрыться лишь в узком кругу самых близких людей. А все проблемы начались с неприятия себя.

Любовь к самому себе без условий - это исток искренности, открытости, душевной свободы и любви к другим людям, поэтому очень важно научиться принимать себя, что бы ни происходило в жизни и как бы не относились к вам окружающие люди.

3. Рефлексия. Получение обратной связи. Обсуждение данного текста (время 5 мин).

Цель – сформировать понимание участников о важности принятия своих достоинств и недостатков.

Сейчас мы сделаем упражнение, оно поможет вам на пути к себе настоящему принять себя полностью и раскрыться благодаря этому. ощутить поток благоприятных перемен в своей жизни, как результат безусловной любви к себе.

4. Упражнение на принятие себя, своего физического тела (время 10 мин) (track - 2).

Цель - развитие готовности работать над собой, понимать и осознавать себя, свое тело.

Закройте глаза и выполняйте инструкцию, которую я буду произносить.

Сделайте вдох. На выдохе сверху вниз ладонями обеих рук (пальцы смотрят вверх) погладьте голову, лицо, живот, ноги. задержите дыхание разверните руки пальцами вниз и на вдохе поднимайтесь по задней поверхности ног, дойдите до поясницы и, проведя по талии ладонями, остановитесь на животе.

Правой рукой на вдохе поднимитесь от кончиков пальцев левой руки до плеча по внешней стороне и на выдохе опуститесь по внутренней стороне. И также левой рукой поглаживайте правую руку. Обняв себя, правой рукой поглаживайте левую половину спины, а левой рукой - правую половину. Отслеживайте, где комфортно, а где чувствуется дискомфорт. Медленно открывайте глаза и расслабьте тело.

5. Рефлексия. Получение обратной связи (время 5 мин).

Цель – предоставление возможности участникам рассказать о своих ощущениях.

Родители говорят по желанию где они почувствовали дискомфорт. Затем рассказать где, в какой области чувствовался комфорт.

6. Упражнение «Язык танца» (время 5 мин) (track - 3).

Цель - Развитие готовности работать над собой, над своими телесными ощущениями.

Сейчас выполним несколько физических упражнений, ваша задача определить где будет, где было сконцентрировано наиболее напряжение почувствовался дискомфорт. Важно выполнять движения медленно, как бы танцуя, для того чтобы, ощутить каждую клеточку своего тела.

- Сделать несколько приседаний - 5 раз, ходьба на месте-10 сек.
- Сделать наклоны по 3 раза в каждую сторону.
- Сделать вращательные движения плечами по 3 раза в каждую сторону.
- Подпрыгнуть на месте 3 раза, сделать вращательные движения головой.

7. Рефлексия (время 7 мин).

Цель – определить телесные зоны, требующие коррекции для снятия напряжения.

Участники делятся своими телесными проявлениями.

Где было создано чувство дискомфорта?

Что наиболее сложно удалось выполнить /наиболее легко?

Психолог интерпретирует чувство дискомфорта. При более подробном рассмотрении зон использовать приложение 7.

Нижний ярус - от бедер до стоп и соприкосновения с землей, а также все доступное в движении пространство вокруг ног. Этот ярус в восточной традиции относится к стихии **земли**. Если человеку сложно совершать эти движения. Это говорит о его страхе показаться ребячливым. Спуститься на ступень ниже в детство.

Средний ярус - корпус, шея и руки, двигающиеся на уровне плеч и ниже - вмещает в себя сразу две противоположных стихии: **огонь** и **воду** - мужское и женское начало. Движения здесь идут от бедер и плеч, они говорят о сексуальности и раскрепощенности. У большинства людей движения в этой зоне довольно однообразны и имеют ограниченную амплитуду, что свидетельствует о подчинении человека правилам приличия, законам общества, культурным стереотипам. Чем шире амплитуда движений, особенно в области бедер, тем меньше подчиняется человек сексуальным и иным социальным догмам. Если в танце нет гармонии между движениями плеч и бедер или какая-то часть вообще не "работает" - возможно, существуют проблемы с проявлением и выражением чувств.

Верхний ярус - голова, шея, руки, двигающиеся выше уровня плеч: прыжки, полеты - традиционно относится к стихии **воздуха**. Для многих людей в движения в этой области символизируют изменение собственного "я" на высшем, духовном уровне, воплощение нереализованного, нового и неизвестного, мечты о свободе и полете. Отказ от движений в этой области иногда связан со страхом "оторваться от земли". Чаще всего это свойственно лицам с устойчивым социальным положением, которые боятся потерять вес в обществе (и собственный вес тоже), разрушить сложившийся эффектный имидж.

8. Рефлексия (время 5 мин).

Цель – определить и сформировать у участников готовность работы над своим телом.

Согласны ли вы с данными характеристиками?

Нужно ли выполнять физические упражнения для снятия дискомфорта,. Какие еще можно выполнять физические упражнения на проработку зон дискомфорта?

Психолог подводит к тому, что важно развивать свое комфортное физическое состояние: по средством танца, физических упражнений или другого вида спортивной тренировки.

8. Упражнение «Медитация детства» (время 10 мин) (track - 4).

Цель - способствовать осознанию своих душевных проявлений. Формирование эмоционально положительного отношения к себе.

Еще один шаг на пути к принятию себя, это осознание своей ценности, формирование чувства собственной значимости, безопасности. Для этого выполним упражнение.

Инструкция: Выберите любое место в помещении (лучше угол) и встаньте лицом к стене. Сейчас будет звучать музыка, я буду говорить слова, прислушайтесь к ним, к тому, о чем я буду говорить и представьте эти образы. Если вам захочется плакать - плачьте.

Сейчас я хочу, чтобы вы вспомнили себя 5-6 - летним ребенком, когда вы были сильно расстроены чем-то, на кого-то сильно обижены или наказаны кем-то. Вы маленький и беззащитный человечек, который остался один на один со своими тревогами, обидами, проблемами. Вы зареванный и заплаканный стоите один и думаете - как несправедливо с вами поступили. Этот маленький ребенок чувствует нехватку любви и внимания, заботы мамы и папы. Чувствуя себя одиноким, вы стали бродить по дому, пока не нашли тихий уютный уголок. Вы забрались в кресло...или на диван...может быть это кровать или...место под столом... вы удобно устроились, поджав ноги под себя или свернувшись калачиком...вам стало спокойно... И вы замечаете, что этого маленького обиженного ребенка нежно гладит и прижимает к себе большой сильный взрослый. Это вы. Вы берете этого ребенка на руки, прижимаете к своей груди, успокаиваете его и говорите ему: «Какая ты замечательная девочка или замечательный мальчик, я так сильно тебя люблю» и говорите, что ей не надо переживать. У нее все будет хорошо, замечательно. Она не будет расстроенной и покинутой. Вы выполните это обещание. Этот ребенок, живущий в вас, никогда не испытает тревогу, унижения, горечь, обиду, несправедливость. И будет чувствовать только радость, заботу, спокойствие, успех, уважение, защиту, счастье... С этого дня вы обещаете заботиться о нем, любить его, уважать, называть только хорошими словами, слышать его, понимать его. С этого момента этот ребенок чувствует только любовь, уважение, заботу, поддержку, понимание, потому что рядом с ним всегда есть вы: взрослый... сильный... мудрый... заботливый... понимающий... любящий... Почувствуйте эту силу... значимость... мудрость... уверенность... надежность... стабильность... .. вы справитесь с любыми трудностями, преодолете любые преграды, потому что с этого момента вы взрослый сильный, мудрый, уверенный, надежный, смелый.

9. Рефлексия (время 5 мин).

Цель – определить чувства участников после проделанного упражнения.

Какие чувства возникли?

На сколько хорошо получилось представить себя ребенком / взрослым?

Важно ли произносить себе подобные слова?

Заключительная часть.

10. Упражнение визуализация – релаксация (время 20 мин) (track - 5).

Цель - снятие психоэмоционального напряжения.

Устройтесь поудобнее, займите такое положение, которое кажется вам наиболее комфортным. Закройте глаза и до конца упражнения не открывайте их и не шевелитесь. Ваше тело начинает постепенно расслабляться. Вы чувствуете, как исчезает напряжение в мышцах. С каждым произносимым словом каждый мускул тела все больше наполняется ощущением покоя и приятной вялости. Ваше дыхание ровное, спокойное. Воздух свободно заполняет легкие и легко покидает их. Сердце бьется четко, ритмично. Обратите свой внутренний взор к пальцам правой руки. Копчики пальцев правой руки как будто касаются поверхности теплой воды. Вы чувствуете пульсацию в кончиках пальцев. Возникает ощущение, что рука постепенно погружается в теплую воду. Эта волшебная вода омывает вашу правую кисть, расслабляет ее и подымается вверх по руке... До локтя... Еще выше... Вот уже вся ваша рука погружается в приятную теплоту, расслабляется... По венам и артериям правой руки бежит свежая обновленная кровь, даруя ей отдых и питая новыми силами... Дыхание ровное, спокойное. Сердце бьется четко, ритмично... А теперь ваш внутренний взор обращается к пальцам левой руки. К пальцам правой руки. Обратите луч своего внимания к ногам. Ступни расслабляются. Они чувствуют приятное тепло, напоминающее тепло от огня, горящего в камине. Ощущение такое, как будто ваши ноги стоят на каминной решетке. Доброе, ласковое тепло поднимается по ногам вверх, даруя живительное расслабление и отдых мышцам... Напряжение исчезает... И вот уже мышцы ног расслабляются – от кончиков пальцев до бедра... Дыхание ровное, спокойное. Сердце бьется четко, ритмично... Есть еще один источник тепла в вашем теле. Он – в районе солнечного сплетения.словно маленькое солнышко пропитывает своими животворящими лучами ваши внутренние органы и дарит им здоровье, помогает лучше функционировать... Расправляются, расслабляются мышцы живота и груди... По всему телу распространяется приятное расслабляющее тепло, которое создает ощущение покоя и отдыха... Исчезает напряжение в плечах, в шейном отделе, в нижней части затылка... Вы чувствуете, как скопившееся здесь напряжение растворяется и исчезает... Уходит... Ваша спина ощущает добрую силу земли через поверхность, на которой вы лежите... Эта сила позволяет вам расслабиться и вливает в ваше расслабленное тело новую, свежую энергию... Дыхание ровное, спокойное. Сердце бьется четко, ритмично... Теперь ваш внутренний взор обращается к лицу. Расслабляются мышцы лица... Уходит напряжение из скул... Из челюстей... Губы становятся мягкими и податливыми... Разглаживаются морщинки на лбу... Веки перестают подрагивать... Они просто сомкнуты и неподвижны... Все мышцы лица расслаблены... Легкий, прохладный ветерок омывает ваше лицо... Он приятен и добр, этот воздушный поцелуй... Воздух несет вам свою целебную энергию... Дыхание ровное, спокойное. Сердце бьется четко, ритмично... Все ваше тело наслаждается полным покоем... Напряжение спадает, растворяется, уходит... Усталость улетучивается... Вас наполняет сладостное ощущение отдыха, расслабленности, покоя... Покоя, наполняющего вас новыми силами, свежей и чистой энергией... Вы расслаблены и свободны. Вы можете оказаться там, где вам хочется быть. Там, где вам хорошо. Для кого-то, может быть, это его собственный дом, для кого-то – это уголок двора, где он любил прятаться в детстве. А для кого-то просто полянка в летнем лесу, где можно валяться в траве и увидеть над собой ослепительную голубизну... Побудьте

немного в этом месте. Напитайтесь позитивной энергией этого дорогого для вас места... А теперь пойдём дальше... Вы не торопясь идёте по дороге и вот уже слышите шум моря – волны накатываются на берег и снова отбегают. И этот звук нельзя спутать ни с чем. Ещё поворот, и перед вами во всю ширь, в полмира – вечно подвижная поверхность моря. Звук прибоя здесь слышен гораздо отчетливей, вы чувствуете на губах солёный привкус брызг и видите порт, полный кораблей. Каких только судов здесь нет! Смешались времена и страны в этом волшебном порту. Тут и огромные современные океанские лайнеры, и индейские челноки, выдолбленные из ствола дерева, и древнегреческие пироги, и галеоны испанских конкистадоров, и пиратские шхуны, и катера, и яхты, и рыбацкие баркасы, и изящные бригантины, и плоскодонки, и ката-мараны. Вплоть до атомоходов, авианосцев и «Наутилуса» капитана Немо... Вы идёте вдоль пирсов и любуетесь всем этим разнообразием форм, красок. Знайте, что любое из этих судов может стать вашим. Выберите себе то, что наиболее подходит вам, что нравится вам, что отвечает вашим потребностям и представлениям о нужном именно вам судне... Осмотрите внимательно то, что вы выбрали. Это громадный фрегат или обычная парусная лодка? А может быть, лёгкий мор-торный катер? Какова форма этого судна? Обтекаемая, устремлённая вперед, рассчитанная на скорость? Или это тяжеловесная, но прочная конструкция, способная вы - держать любой шторм? В какой цвет окрашены борта вашего судна? Есть ли у него якорь? А может быть, он вам совсем не нужен? Прочитайте надпись на борту корабля. Каково его название? Какими буквами написано это название? Взойдите на ваше судно. Кто встречает вас там? Или на борту никого нет? Как вы-глядит встречающий? Прислушайтесь: он что-то говорит вам... Осмотрите судно изнутри. Если это достаточно большой корабль, не торопясь обойдите его. Загляните в каюты и в рубку... Подымитесь на капитанский мостик... Прогуляйтесь по палубам, спуститесь в трюм... Что вы увидели во всех этих частях своего судна? Зайдите в каюту, которую будете занимать вы. Или просто определите какое-то место для себя на своем судне. Посмотрите – здесь лежит сложенный в несколько раз лист бумаги. Разверните его. Это карта. На ней обозначена цель вашего первого плавания. Что это за цель? Есть ли название пункта назначения? 10 Отправляйтесь в свое плавание. Ваше судно покидает порт... Все дальше и дальше берег... Вот уже и скрылись за горизонтом верхушки самых высоких мачт кораблей, оставшихся в порту. Вы в море на своем судне, вы сами выбрали свой путь в этом безбрежном морском пространстве... Вы двигаетесь к своей цели... Далеко ли она? Что вас ждет на пути? Не знаю... Сейчас вы увидите продолжение своего фильма о собственном плавании. Смотрите... Ведущий замолкает. Пусть воображение участников поработает без всяких подсказок в течение одной-двух минут. Но пора сделать остановку в нашем плавании. Направьте свое судно в ближайшую гавань... Вот и завершается на сегодня ваше путешествие. Вы спускаетесь по трапу. Прежде чем уйти, оглянитесь, посмотрите еще раз на свое судно, запомните, каким вы оставляете его сегодня. Наверное, вы еще не раз будете возвращаться на него, чтобы продолжать и дальше свое плавание. Помните, что оно будет всегда ждать вас у пирса... Вы уходите дальше и дальше от своего судна... И вновь переноситесь сюда, в эту комнату, начинаете ощущать свое тело... Сейчас я начну считать от семи до одного. С каждой следующей цифрой вы станете все больше выходить из состояния расслабленности – вплоть до того момента, когда я назову цифру «один» и вы встанете отдохнувшими, бодрыми, полными новых сил и энергии. С этого момента голос ведущего должен также становиться более бодрым, звучным, эмоциональным. Однако спешить здесь не нужно. Итак, семь... Вы чувствуете, как к вам возвращается ощущение собственного тела... Вялость и апатия отступают. Вы начинаете возвращаться в свое нормальное состояние. Шесть... Ваши мышцы наполняются силой и энергией... Вы пока неподвижны, но пройдет несколько мгновений, и вы сможете легко встать и начать двигаться... Пять... Сохраняется состояние спокойствия, но оно начинает наполняться

ощущением силы и возможности действовать... Расслабленность заменяется собранностью... Четыре. Вы чувствуете, что окончательно пришли в себя и уже готовы к проявлению активности. Бодрость и энергия все больше наполняют вас. Три. Пошевелите ступнями. Вы полностью чувствуете свои ноги и способны легко напрячь мышцы. Пошевелите пальцами рук. Медленно сожмите пальцы в кулак. Два. Не открывая глаз, поворочайте головой. Вы бодры, наполнены силой и энергией. Вы хорошо отдохнули. Вы спокойны и уверены в себе. Один. Открыли глаза. Встали. Не делайте это слишком быстро.

11. Рефлексия (время 10 мин).

Цель - определение состояния участников.

Какое судно вы выбрали для своего плавания? Опишите его. В какой цвет оно оказалось окрашенным? Как оно называется? Встретил ли вас кто-либо на борту судна? Что сказал вам встречающий? Что любопытного обнаружили вы при осмотре судна? Какова цель вашего плавания, зафиксированная на карте? Увидели ли вы название конечного пункта? Какая стояла погода при вашем выходе из порта? Что произошло с вами во время плавания?

Рассказы участников могут оказаться очень интересными, насыщенными неожиданными деталями и яркими подробностями.

Если будут от участников вопросы типа: «А что означают слова капитана судна? А почему мой корабль назывался именно так? В чем смысл событий, произошедших со мной в плавании?». Психологу лучше воздержаться от оценок и интерпретаций, посоветовав участникам самим поразмышлять о символике образов, подаренных им подсознанием.

12. Упражнение «Активизирующий выход» (время 1 мин).

Цель - выход из состояния расслабления.

После процедуры расслабления необходимо вернуться к обычной деятельности, т.е. стряхнуть с себя чувство тяжести. Лучше всего для этого напрячь все мышцы тела, как бы потягиваясь, одновременно с медленным глубоким вдохом, затем на секунду задержать дыхание на высоте мышечного напряжения, и потом с резким выдохом сбросить напряжение, открыть глаза и встать.

13. Рефлексия (время 5 мин).

Цель – получение обратной связи, возможность участников выразить свое мнение по проведенному занятию, рассказать о чувствах, возникших при проведении упражнений.

Что вы чувствовали, при проведении упражнений о чем думали?

Что получилось/ не получилось сделать?

Где возникали трудности?

Расскажите о своем настроении в начале занятия /после занятия.

Прощание с участниками.

Занятие 4.

Тема: «Снижение чувства страха»

Цель - способствовать снятию эмоционального и мышечного напряжения. Способствовать осознанию своих сильных и слабых сторон. Способствовать нахождению продуктивных ресурсов для решения проблем. Способствовать снижению уровня страха.

Оборудование и материалы: flash-карта с музыкой для релаксации, ноутбук или планшет с мультфильмом, листы формата А4 и шариковые ручки по количеству участников, мягкие пуфики.

Ход работы.

Вводная часть.

Психолог предлагает родителям занять места.

Повторение правил:

- не перебивать;
- говорит один человек;
- Не давать оценки, каждый имеет право на свое мнение.

1. Упражнение «Собери рукопожатия» (время 1 мин).

Цель - установление контакта с партнерами, сплочение группы, создание положительного эмоционального настроя на совместную работу.

- ведущий предлагает участникам в течение 1-2 мин., передвигаясь по помещению, молча собрать рукопожатия других участников.

2. Рефлексия прошлого занятия. (время 5 мин).

Что изменилось в самочувствии после предыдущего занятия?

Посмотрели ли фильм, какие впечатления?

Основная часть.

3. Притча «Мудрость Хакима» (время 10 мин).

Цель – способствовать снятию эмоционального напряжения, настроить на работу.

Один султан плыл со своим самым любимым слугой на корабле. Слуга, никогда еще не пускавшийся в плавание по морю, не видевший морских просторов, сидя в пустом трюме корабля, вопил, жаловался, дрожал и плакал. Все были добры к нему и старались его успокоить, однако слова сочувствия достигали только его ушей, но не сердца, измученного страхом. Властелин едва переносил крики своего слуги, и путешествие по синему морю под голубым небом не доставляло ему никакого удовольствия. Тогда предстал перед ним мудрый Хаким (его придворный лекарь) и промолвил: "О, властелин, если ты дозволишь, я смогу успокоить его". Султан сразу же согласился. И тогда лекарь приказал матросам бросить слугу в море.

Они охотно выполнили приказание, так как рады были избавиться от этого несносного крикуна. Слуга болтал ногами, задыхаясь, ловил ртом воздух, цеплялся за борт и умолял взять его на корабль. Его вытащили из воды за волосы, и он тихо уселся в углу. Ни одного слова жалобы больше не сорвалось с его уст. Султан был изумлен и спросил лекаря: "Какая мудрость скрывалась за этим поступком?" Тот ответил: "Твой слуга еще никогда не пробовал вкуса морской соли. Он не представлял, какой опасностью может грозить вода. А потому и не мог знать, какое счастье чувствовать твердые доски корабельной палубы под ногами. Цену спокойствия и самообладания познаешь только тогда, когда хоть раз посмотрел опасности прямо в глаза".

4. Рефлексия (время 10 мин).

Цель – настроить участников на работу. Способствовать осознанию страхов.

Много ли у вас страхов?

Часто ли так бывало, что ваши страхи были беспочвенными?

Участники рассказывают о своих ситуациях из жизни, когда они боялись беспочвенно, что в итоге было не так уж и страшно.

Психолог наталкивает на мысль от том, что все страхи от наших мыслей.

5. Упражнение «Я так боюсь, а многие этого не боятся» (время 10 мин).

Цель – выделить главные страхи.

Инструкция: «Ваша задача состоит в том, чтобы обнаружить в себе «зоны страха» и найти такие вещи, которых вы боитесь, хотя многие люди этого не боятся. Пожалуйста, попробуйте выстроить фразы по следующему шаблону: «Я боюсь чего-то, хотя этого, не боятся». Задача каждого — найти в себе минимум таких 3 страха.

6. Рефлексия (время 5 мин).

Цель – дифференцировать страхи на рациональные и нерациональные.

Бывают вещи, которых действительно стоит бояться, например, оголенных электрических проводов, диких хищных животных, автомобилей на большой

скорости. Но бывают и страхи не столь рациональные, например страх критики, страх успеха, страх задать вопрос преподавателю. Можем ли мы среди названных страхов найти абсолютно рациональные или абсолютно нерациональные?

7. Упражнение «Я не боюсь, а многие боятся» (время 10 мин).

Цель - способствовать снижению страхов.

Инструкция: «Ваша задача состоит в том, чтобы обнаружить в себе «зоны смелости» и найти такие действия, совершать которые вы не боитесь, хотя многие люди этого боятся. Пожалуйста, попробуйте выстроить фразы по следующему шаблону: «Я не боюсь чего-то, хотя этого боятся или не могут сделать многие люди». Задача каждого — произнести 3 подобные фразы».

8. Рефлексия (время 5 мин).

Цель - способствовать снижению страхов.

Возможно, кто-то заметил, что он боится того, чего не боятся другие участники группы. Следует сказать другим об этом.

8. Упражнение «Как же ты научился этого не бояться?» (время 10 мин).

Цель – выделить ресурсные зоны своих страхов.

Инструкция: «задача состоит в том, чтобы выяснить, каким образом другой участник группы научился не бояться того, чего боимся мы. Для этого нам потребуется сформировать пары, и это мы сделаем следующим образом. Сначала просто найдите того, кто в предыдущих упражнениях говорил, что он боится чего-либо, чего вы сами не боитесь. Те, для кого не нашлось пары, просто поговорите друг с другом, чтобы найти такие вещи.

Теперь, пожалуйста, постарайтесь выяснить у партнера, что ему помогло или помогает не бояться».

9. Рефлексия (время 5 мин).

Цель – выделить ресурсные зоны своих страхов.

Какие способы формирования смелости вы узнали из этих диалогов? Результатом должен стать перечень разных способов борьбы со страхом.

Вот некоторые, наиболее часто встречающиеся и привычные «барьеры общения»:

негативные оценки и ярлыки (оскорбления);

- советы;
- вопросы (на которые не нужно или невозможно отвечать);
- приказы;
- ложные аргументы;
- ирония, язвительность.

10. Просмотр мультфильма о страхе (время 4 мин).

Цель - осознание того. Что страх – это неотъемлемое свойство психики. Способствовать принятию своих страхов.

11. Рефлексия (время 10 мин).

Цель – способствовать принятию своих страхов.

Что вы поняли из данного мультфильма. Родители делятся впечатлениями. Психолог наводит на мысль о том, что страх это естественный психологический механизм, который спасает человека от опасных жизненных ситуаций. Важно не избавляться от страха. А как бы жить с ним в мире. Главное не позволять этому маленькому страху, оберегающего человека превратиться в огромный ком, мешающий жизни.

Страх это естественный процесс.

Обсудить, как еще может помочь страх справиться с неприятностями, проблемами и т.д. Родители приводят свои примеры либо из жизни, либо придуманные.

Заключительная часть.

12. Упражнение на релаксацию (время 20 мин) (track - 6).

1. Первая группа мышц, над которой вы будете работать, — это мышцы кистей и предплечий. Сожмите кулаки, расположив большие пальцы сверху. Одновременно выверните руки, чтобы создать напряжение в предплечьях. Отметьте напряжение в кистях и предплечьях. Теперь расслабьте сразу все — и кисти, и предплечья. Дайте напряжению уйти. Отметьте разницу между чувством расслабленности в руках, которое вы испытываете сейчас, и ощущением напряжения, которое вы вызвали несколькими секундами раньше. Сфокусируйтесь на этом различии. Глубоко вздохните. Если вы обнаружите, что начинаете испытывать беспокойство, просто вернитесь к релаксирующему упражнению, сосредоточившись на дыхании.

2. Затем следуют плечевые мышцы, расположенные в верхней части рук. Вдавите локти в спинку стула так, чтобы ощутить напряжение в этих мышцах. Не вдавливайте их до боли, старайтесь вызвать только напряжение. Сфокусируйтесь на напряжении в верхних мышцах рук. Теперь резко расслабьте их, избавившись от напряжения. Отметьте разницу между ощущением расслабленности, которое вы испытываете сейчас, и ощущением напряжения, которое вы чувствовали чуть раньше. Сфокусируйтесь на этом различии. Глубоко вздохните. Ощутите, насколько расслабленными стали сейчас ваши руки и кисти.

Следующей группой будут мышцы лица. Это область, в которой накапливается огромное напряжение, вызванное стрессом. Мышцы лица можно разделить на три группы.

3. Лучше начать с области лба. Держа глаза закрытыми, как можно выше поднимите брови. Ощутите полосу напряжения, охватывающую лобную область. Сосредоточьтесь на этом напряжении — напряжении, которое может вызываться стрессом. Теперь быстро расслабьте брови. Отметьте разницу между ощущением расслабленности, которое вы испытываете теперь, и чувством напряжения, которое вы вызвали несколькими секундами раньше. Сфокусируйтесь на этом различии.

4. Сейчас займемся областью глаз и носа. Не избегайте этого упражнения, никто вас не увидит. Крепко зажмурьте глаза, одновременно наморщивая и подтягивая к ним нос. Сфокусируйтесь на напряжении вокруг глаз, носа и в щеках. Прочувствуйте это напряжение. Теперь разом расслабьте лицо. Отметьте разницу между ощущением расслабленности в этой области, которое вы испытываете теперь, и чувством напряжения, которое вы только что вызвали. Сфокусируйтесь на этом различии.

5. Давайте теперь обратимся к третьей области, рту. Сжав челюсти, постарайтесь опустить уголки рта, чтобы получить перевернутую клоунскую улыбку. Сфокусируйтесь на возникшем ощущении. Теперь разом расслабьте лицо. Отметьте разницу между чувством расслабленности, которое ощущается в лице теперь, и ощущением напряжения, которое вы чувствовали несколько секунд назад. Сфокусируйтесь на этом различии. Несколько раз глубоко вздохните, чувствуя, как с каждым выдохом уходит напряжение в области рта, до тех пор, пока мышцы не расслабятся полностью.

6. Теперь вам предстоит поработать над областью шеи и плеч. В этой зоне концентрируется излишек напряжения, обусловленного стрессом. Опустите подбородок на уровень адамова яблока так, чтобы он почти касался груди. Прочувствуйте напряжение, которое вы вызываете в шее. Сфокусируйтесь на этом напряжении. Теперь резко расслабьте шею, освободите ее. Отметьте разницу между ощущением расслабленности, которое вы испытываете сейчас, и чувством напряжения, которое вы вызвали несколькими секундами раньше. Сфокусируйтесь на этом различии. Вздохните очень глубоко и очень медленно и с каждым выдохом избавляйтесь от напряжения в плечах. Когда все напряжение уйдет, дайте плечам опуститься. Если вам неудобно напрягать шею описанным методом, попробуйте

другой. Не важно, как вы создаете напряжение. Если вы в состоянии почувствовать разницу между напряжением и релаксацией, то вы выполняете упражнение правильно. Создать напряжение в этой области можно другим способом, осторожно запрокинув голову, как если бы вы упирали ее в заголовочек. Экспериментируйте, пока не найдете оптимальный для себя способ вызывать напряжение в задней части шеи. Помните, что никогда не следует доводить напряжение до болевого ощущения.

7. Следующей зоной является срединная часть туловища. Глубоко вдохнув, отведите плечи назад, пытаясь свести лопатки, и одновременно

прогнитесь. Вы почувствуете напряжение в области живота и груди, вызванное задержкой дыхания, а также напряжение в верхней и нижней частях спины, которое вызвано сведением лопаток и прогибом спины. Оставаясь в этом положении, отметьте, каким ощущается напряжение. Затем медленно выдохните, давая напряжению вытечь из вас по мере релаксации. Отметьте разницу между ощущением релаксации и чувством напряжения, которое вы вызвали в этой области всего несколько секунд назад. Дыша очень медленно и глубоко, отметьте и запомните разницу между этими двумя ощущениями. Сфокусируйтесь на этой разнице.

8. Две последние группы относятся к мышцам ног. Сначала поднимите ноги перед собой, как будто хотите убрать их со стула (если вы упражняетесь лежа, поднимите ноги под углом примерно в 45°). Теперь, не меняя положение ног, вытяните пальцы по направлению к полу. Почувствуйте напряжение, которое возникло в ногах от пальцев до бедер. Сфокусируйтесь на этом напряжении. Теперь расслабьте ноги и дайте им мягко упасть на пол. Ощутите расслабленность в ногах. Отметьте и запомните, на что похоже это чувство.

9. Наконец, поднимите ноги снова и удерживайте их перед собой. На этот раз тяните стопу на себя так, чтобы пальцы смотрели в потолок. Ощутите напряжение, которое появилось в ногах от пальцев до бедер. Теперь расслабьте ноги и дайте им мягко упасть на пол. Отметьте разницу между чувством расслабленности, которое вы испытываете в ногах теперь, и чувством напряжения, которое вы ощущали всего несколько секунд назад. Сфокусируйтесь на этом различии. Дышите очень глубоко и очень медленно, дайте ощущению релаксации пропитать мышцы ваших ног и распространиться на мускулы всего тела.

13. Упражнение «Активизирующий выход» (время 1 мин).

Цель - выход из состояния расслабления.

После процедуры расслабления необходимо вернуться к обычной деятельности, т.е. стряхнуть с себя чувство тяжести. Лучше всего для этого напрячь все мышцы тела, как бы потягиваясь, одновременно с медленным глубоким вдохом, затем на секунду задержать дыхание на высоте мышечного напряжения, и потом с резким выдохом сбросить напряжение, открыть глаза и встать.

14. Рефлексия (время 10 мин).

Цель – определение самочувствия участников. Определения того, насколько у участников сформировалось понимание, что страхи это естественный процесс, который помогает при опасностях.

Родителям предлагается высказать мнение о проведенных упражнениях.

Что они чувствовали, о чем думали.

Что получилось/ не получилось сделать.

Где возникали трудности.

Изменилось ли отношение к своим страхам.

Прощание с участниками.

Занятие 5.

Тема. Повышение самооценки.

Цель - способствовать снятию эмоционального и мышечного напряжения. Способствовать повышению самооценки. Способствовать выработке объективной самооценки.

Оборудование и материалы: flash-карта с музыкой для релаксации, листы А4 и шариковые ручки по количеству участников, фломастеры, цветные карандаши, мягкие пуфики.

Ход занятия.

Вводная часть.

Психолог предлагает родителям занять места.

Повторение правил:

- не перебивать;
- говорит один человек;
- Не давать оценки, каждый имеет право на свое мнение.

1. Упражнение «Собери рукопожатия» (время 1 мин).

Цель - установление контакта с партнерами, сплочение группы, создание положительного эмоционального настроения на совместную работу.

- ведущий предлагает участникам в течение 1-2 мин., передвигаясь по помещению, молча собрать рукопожатия других участников.

2. Рефлексия прошлого занятия (время 5 мин).

Что изменилось в самочувствии после предыдущего занятия?

Посмотрели ли фильм, какие впечатления?

Основная часть.

3. Упражнение «Я первый» (5 мин.)

Цель - снижение психоэмоционального напряжения, повышение самооценки.

Инструкция: «У вас были ситуации, когда в семье, в школе, среди соседей, друзей или во всей деревни (а может даже и на всей планете Земля) вы были первыми. Например: первыми купили магнитофон, научились доить корову, научились читать, окончили школу, водить автомобиль и т.д. Вспомните, что вы сделали первым», что при этом ощущали...

4. Рефлексия (время 5 мин).

Цель - снижение психоэмоционального напряжения, повышение самооценки.

Участники делятся впечатлениями и зачитывают свои выступления.

5. Проективный рисунок «Я такой, какой я есть» (время 10 мин) (музыка).

Цель - способствовать выработке у участников объективной самооценки.

Участники рисуют себя так, чтобы никто не видел. После этого рисунки собираются и смешиваются.

6. Рефлексия (время 10 мин).

Цель - способствовать выработке у участников объективной самооценки.

Проводится обмен впечатлениями по каждому рисунку.

Проводится обсуждение, что каждый человек видит другого не так, как он видит себя.

7. Моечная машина (время 10 мин).

Цель - снятие эмоционального напряжения. Повышение самооценки.

Участники разбиваются на пары и встают в шеренгу лицом друг к другу — это сама «моечная машина». Одна пара разбивается, и один из них встает в начале шеренги — это «вещь», которую необходимо отмыть, а другой в конце — это «сушилка». «Вещь» начинает медленно двигаться внутри шеренги, а все ее гладят, трогают, говорят ласковые слова и т. д., т. е. «моют». «Сушилка» принимает в свои объятия вымытую «вещь» и «сушит» ее, крепко-крепко обнимая. Затем «вещь» и «сушилка» меняются местами. Игра продолжается до тех пор, пока через «моечную машину» не пройдет каждый участник игры.

8. Рефлексия (время 5 мин).

Цель - снятие эмоционального напряжения. Повышение самооценки.

Понравилось ли быть в роли вещи или в роли стиральной машины и сушилки что больше понравилось. Почему?

Заключительная часть.

9. Релаксация « Дом моей души» (время 15 мин) (track - 7).

Цель - снижение эмоционального напряжения.

Отпустите ваши руки и расслабьте плечи... Сбросьте напряжение с лица... Через некоторое время вы почувствуете, как в голове появляется легкий туман, мягкая, спокойная пустота... Ноги при этом расслабляются... Мягкое дыхание... Кто хочет, может вдохнуть сильно — и выдохнуть. И почувствовать воздух, который проходит через ноздри, — немного прохладный, и выходит — вы чувствуете его, — он такой же теплый, как и вы. Мир вокруг вас становится теплым. Когда наступает расслабление, вы перестаете понимать, где границы вашего тела. Вы вроде бы здесь — и вы нигде. Где-то ваши ноги... и можно почувствовать, можно представить, будто голубой плотный туман, как теплая вода, стелется у ваших ног. И в нем растворяются, исчезают ваши ступни. Вы чувствуете только теплоту. И мягкий, теплый туман поднимается к вашим коленям. И нет там больше ничего. И мягкая теплота, и голубой туман поднимаются выше, к вашим бедрам, к кистям рук, и растворяют вас всего. Он поднимается выше, выше... Вы растворяетесь в нем, становитесь мягкими, теплыми... Нет тела, нет границ. 13 Теплая вода подходит уже к вашим плечам... Но вы не бойтесь — дыхание легкое и спокойное. Удивительно — синий туман поднимается к вашим глазам... Чем дышите вы? Легкостью, голубизной... Вы исчезли полностью, и только солнечные блики на поверхности — там, где только что были вы... И вы чувствуете, что ваша душа освободилась, и взлетела над поверхностью этого голубого океана, и полетела в легком воздухе — в небо, высоко, в голубизну. Вы раскинули руки, вы летите и дышите полной грудью в высоте. Как красиво вокруг вас: горизонт, далекие горы, зеленый лес, огромный голубой океан, который под вами — под тобой... Можно подняться к облакам, оказаться вровень с ними, еще выше, в этом волшебном мире, и купаться в этих облаках, расслабиться, и лечь, отдохнуть на облаках, расслабиться, и лечь, отдохнуть на облаках, и они примут твоё тело. Можно кувыркаться, нырять, переворачиваться, исчезать в глубине — и вылетать из облаков, наслаждаться своей свободой. Можно снова полететь к земле и, пролетая над нею, спускаться ниже. Пролетая над рекой, пролетая над зелеными полями с удивительно красивыми цветами, найти то место на земле, в котором тебе так хорошо. Твое любимое место на земле... Где оно будет? Я не знаю, это выбираешь ты. У кого-то это тихая лесная речка, поляна, где растут цветы. Ты ложишься в цветы, и какой-то цветок окажется совсем близко от твоего лица. Ты увидишь, что он качнулся навстречу тебе и открылся навстречу тебе, и ты улыбаешься ему. Ты не захочешь срывать его — ты просто поймешь, что он почувствовал тебя и передал тебе твою красоту. И ты улыбнешься ему, поблагодаришь его. Кто-то окажется совершенно в другом месте: может быть, высоко в горах, где прохладный туман, где одиноко, где чистый и холодный воздух, где ты будешь совершенно один, где могут быть чудеса, где может быть волшебство. А может быть, ты будешь на скале, с которой открывается вид на море... Я не знаю, где будешь ты, но я знаю, что в этом мире, в твоём мире и на твоём месте — возможны чудеса. И на этом месте, на месте, которое выбрал ты, ты построишь свой дом. В твоём распоряжении — все. Что ты выберешь, что захочешь ты — то и будет. Пока дом существует только в твоём воображении. Его еще нет. Но контуры его тебе уже видны. Каким он будет именно в том месте, где ты собрался его построить? Он будет большой, высокий или он будет маленький, аккуратный? Каковы будут стены твоего дома? Большие, толстые, бетонные или кирпичные стены? И глубокие подвалы? Будешь ли ты знать, что находится в твоих подвалах? Или это будет легкий дом на сваях, с легкими летними стенами, потому что в твоём мире никогда не бывает зимы, никогда не бывает мороза?

Ты начинаешь возводить эти стены. Какие окна будут в твоём доме: попробуй представить их, попробуй увидеть их. Это будут большие, легкие, стеклянные, открытые окна, или это будут красивые узкие бойницы, или это будут небольшие аккуратные, очень теплые окошки со ставнями? Какой будет вход в твой дом, какая дверь будет там? Попробуй представить ее. Это будет тяжелая дверь с золотой ручкой, и каждый входящий будет преисполняться уважением перед таким входом. Или это будут невысокие стеклянные двери, которые открываются от легкого толчка? Будут ли замки в дверях твоего дома? Что человек увидит, когда войдет в эти двери: просторную гостиную, длинный коридор? Сколько этажей будет в этом доме? Какая будет крыша у твоего дома? Будет ли на нем голубятня или чердак для старых заброшенных вещей? Какая комната самая любимая в твоём доме? Попробуй сейчас увидеть ее. 14 Где ты находишься? В какой комнате? Что сейчас перед тобой? Оглянись, почувствуй. В этой комнате ты проводишь многие часы, время своей жизни. Подойди к окну: какое это окно? Большое, просторное? Есть ли шторы на этом окне? Это легкие, светлые шторы, которые откидываются ветром, потому что окно твое открыто, за этим окном тепло и свет? Или эти окна закрыты тяжелыми плотными шторами, которые создают тебе уют и дают возможность быть тебе одному в твоём царстве, в твоей комнате? Что стоит в твоей комнате, какая мебель, где твой рабочий стол? Какое место в твоей комнате самое уютное, самое красивое: там, где ты работаешь, или там, где ты отдыхаешь? Старый диван или легкая кровать? Много ли книг в твоей комнате? Все ли ты хорошо видишь в своей комнате? Красива ли она? Это комната для работы? Или это комната для отдыха? Ты любишь свою рабочую комнату? Какие у тебя чувства ко всему, что вокруг тебя? Что лежит на твоём столе? Ты видишь белые листы бумаги? Что пишешь ты на них? Красив ли твой почерк, когда ты пишешь свою жизнь на этих листах бумаги? Прислушайся: есть ли звуки вокруг тебя, есть ли люди в твоём доме? Если ты выйдешь из этой комнаты, то встретишь ли здесь других людей, друзей, родителей? Они живут здесь постоянно или приходят сюда в гости, когда ты их позовешь? Что для них здесь приготовлено? Этот дом гостеприимен, они могут здесь подолгу жить? А что вокруг твоего дома — посмотри... Каков пейзаж вокруг твоего дома? Леса, горы, море? Трава. Цветы. Растения высажены тобой или это нетронутая природа? Много ли здесь сорной травы? Какие чувства у тебя ко всему, что видишь ты? Посмотри на все, что окружает твой дом, посмотри на свой дом со стороны: нравится он тебе? Или в нем что-то не достроено? Сохрани в памяти этот свой дом: иногда он будет казаться тебе другим, он может менять свои очертания. Запомни его и, главное, запомни свои чувства к нему, это важно для тебя. В этом доме ты так часто бываешь, в этом доме ты так много жил... и будешь жить... Запомни этот мир, запомни это место и, если это хорошие чувства, знай: что бы ни происходило вокруг тебя, у тебя всегда на земле есть место, куда ты можешь прийти, где тебе всегда будет хорошо... Ты увидишь то, что ты так любишь видеть, и здесь будут те вещи, которые так дороги тебе, и сюда приходят те люди, которые так близки тебе. Здесь дует тот ветер, который радует тебя. Это твой мир, никто не может отнять его у тебя. Ты властелин этого мира, ты гость этого мира, ты центр этого мира, мир твой — и ты часть этого мира. А сейчас постарайтесь не забыть ничего из того, что вы видели, и медленно возвращайтесь сюда... В процессе обсуждения каждому участнику предлагается рассказать о доме своей души, каким он его увидел, какие чувства эти картинки вызвали у него и т.п. Ключ к пониманию, о котором в последующем сообщает ведущий, заключается в том, что представленный каждым участником дом является отражением его внутреннего мира, его души. У кого-то внутренний мир похож на просторный и чистый дворец, а у кого-то это заброшенный замок с захлапленными чердаками и тревожными темными коридорами. И свист ветра в разбитых окнах, и уханье совы являются отражением внутреннего самовосприятия себя в настоящий момент. Тяжелые двери — закрытая защищающаяся душа. Темные плотные шторы на окнах — отгороженность или актуальное желание

человека отгородиться от мира. Прочность фундамента, на котором стоит дом, — уверенность человека в жизни, во многом формируемая его привязанностями. Ведущий помогает всем, кто нуждается в его помощи.

10. Упражнение «Активизирующий выход» (время 1 мин).

Цель - выход из состояния расслабления.

После процедуры расслабления необходимо вернуться к обычной деятельности, т.е. стряхнуть с себя чувство тяжести. Лучше всего для этого напрячь все мышцы тела, как бы потягиваясь, одновременно с медленным глубоким вдохом, затем на секунду задержать дыхание на высоте мышечного напряжения, и потом с резким выдохом сбросить напряжение, открыть глаза и встать.

11. Рефлексия (время 5 мин).

Цель – определить самочувствия участников. Способствовать формированию адекватной самооценки.

Родителям предлагается высказать мнение о проведенных упражнениях.

Что они чувствовали, о чем думали.

Что получилось/ не получилось сделать.

Где возникали трудности.

Изменилось ли представление участников о самом себе?

Прощание с участниками.

Занятие 6.

Тема. Я полон энергии.

Цель - способствовать снятию эмоционального и мышечного напряжения. Продолжать повышать самооценку участников. Активизировать работу ЦНС.

Оборудование и материалы: flash-карта с музыкой для релаксации, листы А4 и шариковые ручки по количеству участников, мягкие пуфики.

Ход занятия.

Вводная часть.

Психолог предлагает родителям занять места.

Повторение правил:

- не перебивать;
- говорит только один человек;
- не давать оценки, каждый имеет право на свое мнение.

1. Упражнение «Собери рукопожатия» (время 1 мин).

Цель - установление контакта с партнерами, сплочение группы, создание положительного эмоционального настроения на совместную работу.

- ведущий предлагает участникам в течение 1-2 мин., передвигаясь по помещению, молча собрать рукопожатия других участников.

2. Рефлексия прошлого занятия (время 5 мин).

Что изменилось в самочувствии после предыдущего занятия?

Посмотрели ли фильм, какие впечатления?

Основная часть.

3. Упражнение «Космическая энергия» (время 5 мин) (track - 8).

Цель – способствовать снятию эмоционального напряжения, включение в работу, ощутить внутреннюю энергию, активизация внутренних сенсорных ресурсов.

Станьте прямо, потянитесь и отпустите мышцы тела, закройте глаза. Представьте себе, что прямо из далеких глубин Космоса вам на голову опускается столб слегка светящейся прозрачной энергии. Подобные столбы вам приходилось видеть в грозовую погоду, когда отдельные лучи Солнца пробиваются в редкие отверстия между темными тучами. Поток энергии, поступающий в вас по этому столбу, может быть окрашен в приятный для вас цвет.

Золотистая энергия дает веселье, легкость, остроумие. Голубая или серебристая - решительность, внутреннее спокойствие, уверенность в успехе. Поступающая энергия наполняет вас целиком и изливается через ваше сердце наружу на окружающих.

4. Рефлексия (время 5 мин).

Цель – способствовать снятию эмоционального напряжения, включение в работу, ощутить внутреннюю энергию.

Получилось ли выполнить упражнение?

Как самочувствие после упражнения?

5. Упражнение «Я подарок для человечества» (время 10 мин) (track - 2).

Цель - способствовать повышению самооценки, осознание себя индивидуальной, неповторимой, значимой, уникальной, достойной личностью.

Каждый из нас – неповторимый неведомый движущийся кристалл жизненной энергии, сгусток способностей, особенностей, переплетение чувств, эмоций, силы.

Для осознания и прочувствования этой мысли выполните упражнение: запишите на бумаге предложение: Я подарок для мира, потому что.... И затем перечислите не менее 10 причин, вашей ценности, нужности существования в мире. Эти объяснения необходимы, в первую очередь, лично самому человеку, многим людям, возможно каждому.

Вот примеры, того что может получиться.

- Я подарок для мира, потому что люблю жизнь.
- Я подарок для мира, потому что люблю людей.
- Я подарок для мира, потому что мне нравится любоваться красотой природы.
- Я подарок для мира, потому что я умею выслушать человека.
- Я подарок для мира, потому что мне нравится помогать людям.
- Я подарок для мира, потому что я испытываю радость, когда мой труд помогает сделать жизнь лучше.
- Я подарок для мира, потому что я люблю улыбаться.
- Я подарок для мира, потому что я могу облегчить боль.
- Я подарок для мира, потому что я могу посочувствовать человеку.
- Я подарок для мира, потому что я могу помочь человеку улыбнуться и с радостью посмотреть на мир.
- Я подарок для мира, потому что мне нравится видеть в людях хорошее.
- Я подарок для мира, потому что мне нравится смотреть на мир с позитивом.
- Я подарок для мира, потому что мне нравится преодолевать трудности.
- Я подарок для мира, потому что мне нравится решать непростые задачи.

6. Рефлексия (время 10мин).

Цель - способствовать повышению самооценки, осознание себя индивидуальной, неповторимой, значимой, уникальной, достойной личностью.

Участники зачитывают свои высказывания. Делятся впечатлениями, комментируют высказывания других участников. При желании дописывают дополнительные высказывания.

Заключительная часть.

7. Упражнение «Мобилизация энергии» (время 15 мин) (track - 9) .

Цель - снятие эмоциональной нагрузки; повышение настроения, работоспособности человека, избавление его от усталости, тревог, переживаний; визуальное, звуковое и вербальное благотворное воздействие на психику людей.

Сейчас я попробую зарядить вас энергией.

«Сядьте так, чтобы вам было удобно. Проверьте: ваша поза спокойна, комфортна. Никто не мешает вам, ничто не стесняет вашего дыхания. Спина откинута на спинку кресла, руки - в удобном положении на коленях.

Закройте глаза.

Прислушайтесь к ритму вашего дыхания. Вы дышите ровно и спокойно. Вы дышите ровно и размеренно Ритм вашего дыхания удобен вам. Вы делаете вдох - и медленный, плавный, глубокий выдох... Вдох - медленный выход... Сосредоточьтесь на дыхании. Вдох - и медленный, спокойный выдох...

А теперь представьте, что вы медленно идете по летнему теплому лесу. Ритм ваших мысленных шагов спокойный, размеренный, неторопливый. Вы дышите в такт вашим шагам - медленно и ровно. Вы вдыхаете чистый приятный лесной воздух. Каждый ваш вдох - и мягкие струи воздуха наполняют ваши легкие... Весь ваш организм... Вы слышите пение птиц, легкое движение листы, вы настраиваетесь на отдых, покой, расслабление.

Представьте, что сейчас вы подошли к лесной поляне. Вы решили немного отдохнуть и удобно устраиваетесь на мягкой, теплой траве... Сейчас вы полулежите, прислонившись к стволу дерева... Ваши ноги, туловище, руки подставлены солнечным лучам, а лицо находится в тени. Мысленно посмотрите на себя как бы со стороны: Вы удобно расположились на траве, ваше тело впитывает солнечный свет, ваше лицо - в тени дерева, и только мягкие солнечные блики, проходя сквозь листву, едва заметно касаются вашего лица. Ваше дыхание ровное и спокойное.. Вы настроились на отдых и расслабление...

Постепенно, с каждым выдохом, вы начинаете чувствовать мягкое тепло в области солнечного сплетения. Каждый выдох - и солнечное сплетение наполняется внутренним теплом... Представьте, что теплые солнечные лучи согревают ваше тело, как будто проникают внутрь и образуют вокруг солнечного сплетения мягкую теплую зону... Каждый выдох - и приятные волны тепла и расслабления от солнечного сплетения растекаются по всему вашему телу... Выдох - и теплые волны растекаются в стороны, по мышцам грудной клетки, к спине... Выдох - и приятное тепло наполнило руки... Выдох - расслабляющая теплота спустилась вниз, к ногам, до кончиков пальцев ног... Прислушайтесь к себе, почувствуйте теплую зону в солнечном сплетении очень отчетливо. Проследите распространение тепла по всему телу с каждым выдохом. Вы отдыхаете...

А сейчас ваше внимание сосредоточилось на ногах. Солнечные лучи согревают ступни ног, мышцы икр и голеней, мышцы бедер...

Вы чувствуете приятное распространение тепла от кончиков пальцев ног до нижней части живота... Солнечное тепло проникает внутрь, и ваши ноги постепенно становятся теплыми и приятно-тяжелыми... Прислушайтесь к этим ощущениям тепла и тяжести. Ваши ноги теплые, очень теплые и тяжелые. Ноги полностью расслаблены. Ноги отдыхают...

Вы чувствуете, как теплая волна от прогретых ног и нижней части живота поднимается вверх, сливается с теплом в области солнечного сплетения, затекает на грудную клетку, постепенно достигая плеч... Солнечные лучи мягко поглаживают ваше тело...

Сейчас наше внимание остановилось на руках. Представьте, что вы повернули кисти рук ладонями к солнечному свету. Вы как будто ловите ладонями теплые лучи. Ваши ладони становятся теплыми, очень теплыми... Вы мысленно поворачиваете кисти, и теперь солнечные лучи поглаживают тыльные поверхности кистей рук..., вы отчетливо чувствуете тепло, мягко пульсирующее в каждом пальце, в ладонях... Постепенно теплая волна поднимается вверх по рукам, к плечам. Ваши руки становятся теплыми, очень теплыми... Одновременно вы чувствуете мягкую расслабленную тяжесть в руках. Ваши руки теплые и тяжелые... Руки отдыхают...

Волна тепла и расслабления достигла плеч - солнечные лучи согревают ваши плечи. Впитывая тепло, плечи становятся мягкими, расслабленными, теплыми... Тепло и расслабление поднимаются от области плеч к основанию шеи... Мышцы шеи

постепенно теплеют, расслабляются... Вы отчетливо чувствуете, как ваши плечи и шея, залитые приятным солнечным светом, расслабляются все полнее и полнее... Ваши плечи и шея, теплые и расслабленные... Плечи и шея отдыхают...

Вы прислушиваетесь к себе: сейчас все ваше тело, согретое теплыми лучами, мягкое и расслабленное... Приятная теплота, покой и расслабление во всем теле. Вы отдыхаете:

А теперь ваше внимание - на области лица. Вы мысленно полулежите на мягкой травке так, что ваше лицо находится в тени дерева. Вы чувствуете только еле заметные солнечные блики, проходящие сквозь крону дерева... Представьте: легкий ветерок чуть колышет листву, и ваше лицо ласкают нежные отсветы солнечных лучей... Вы улыбаетесь себе... Мышцы лица расслабляются все полнее и полнее... Подбородок чуть опускается вниз, щеки становятся мягкими, губы расслабляются... Веки мягко прикрывают глаза, мышцы вокруг глаз полностью расслаблены... Ваше лицо сейчас ровное и спокойное... Ваш лоб ровный и разглаженный... Представьте: вы чувствуете легкое дуновение приятного, освежающего ветерка, и ваш лоб ощущает легкую прохладу. Лоб становится ровным и приятно - прохладным... Прислушайтесь к своим ощущениям: ваше лицо расслабленное и спокойное, ваш лоб приятно - прохладен, все ваше лицо отдыхает...

Улыбнитесь мысленно еще раз: ощущение покоя и отдыха вам приятно. Сейчас вы совершенно расслаблены. Прислушайтесь к себе: ощущение расслабления глубокое и полное... Вы отдыхаете... Вы отдыхаете...

(Пауза 2 - 3 минуты)

Вы отдыхаете... Вы полностью сосредоточены на ощущении глубокого отдыха... Ваша поза удобна и комфортна... Вы спокойны и расслаблены... Прислушайтесь к себе: сейчас ваше тело стало очень легким... почти невесомым... Вы как будто растворены в окружающем воздухе - настолько легко ваше тело... Представьте, что вы мысленно приподнимаетесь и как будто открываетесь от земли. Легкий поток воздуха подхватывает вас, и вы плавно покачиваетесь на воздушной волне...

Вы настолько легки, что движения вашего тела подчинены ритму дыхания: на вдох воздушный поток чуть приподнимает вас вверх, на выдохе - слегка опускает вниз... Прислушайтесь к ритму вашего дыхания и мысленно покачивайтесь в такт дыханию. Вдох - вы чуть приподнимаетесь вверх, выдох - опускаетесь вниз... Вдох - вверх, выдох - вниз...

Вы чувствуете, что хорошо и полно отдохнули. Вы расслабили основные мышечные группы вашего тела. Вы восстановили свои силы. Прислушайтесь к себе: времени, отведенного на отдых и расслабление, было вполне достаточно, и вы чувствуете желание проснуться, потянуться, вернуться к активному бодрствованию, к продолжению работы. Вы спокойны и уверены в себе: вы ощущаете прилив сил и энергии. Обратите внимание - ритм вашего дыхания меняется. Сейчас вы делаете более глубокий вдох и более короткий и энергичный выдох. Вдох становится глубоким и долгим, а выдох - как можно короче и резче. Сейчас вы мысленно вновь идете по лесной тропинке, но теперь ритм ваших шагов становится быстрым и энергичным. Вы дышите глубоко и энергично в такт воображаемым шагам. Ваш вдох глубокий и полный, выдох - энергичный и резкий. Вдох - глубокий, выдох - энергичный! Вы отдохнули! Вы полны сил и энергии! У вас отличное настроение!

8. Упражнение «Активизирующий выход» (время 1 мин).

Цель - выход из состояния расслабления.

После процедуры расслабления необходимо вернуться к обычной деятельности, т.е. стряхнуть с себя чувство тяжести. Лучше всего для этого напрячь все мышцы тела, как бы потягиваясь, одновременно с медленным глубоким вдохом, затем на секунду задержать дыхание на высоте мышечного напряжения, и потом с резким выдохом сбросить напряжение, открыть глаза и встать.

9. Рефлексия (время 5 мин).

Цель – определить состояние участников.

Участникам предлагается высказать мнение о проведенных упражнениях. Что они чувствовали, о чем думали.

Что получилось/ не получилось сделать.

Где возникали трудности.

Прощание с участниками.

Занятие 7.

Тема: «Постановка целей»

Цель - настроить участников на постановку и реализацию жизненных целей. Формирование эмоционально положительного отношения к жизни. Способствовать снятию эмоционального и мышечного напряжения.

Оборудование и материалы: шаблоны для упражнений «Колесо жизни», «Окно Эйзенхауэра» приложения 8,9, шариковые ручки по количеству участников, flash-карта с музыкой для релаксации, ноутбук или планшет для просмотра мультфильма, мягкие пуфики.

Ход занятия.

Вводная часть.

Психолог предлагает родителям занять места.

Повторение правил:

- не перебивать;
- говорит тот, у кого в руке мяч;
- Не давать оценки, каждый имеет право на свое мнение.

1. Упражнение «Собери рукопожатия» (время 1 мин).

Цель - установление контакта с партнерами, сплочение группы, создание положительного эмоционального настроя на совместную работу.

Ведущий предлагает участникам в течение 1-2 мин., передвигаясь по помещению, молча собрать рукопожатия других участников;

2. Рефлексия прошлого занятия (время 5 мин).

Что изменилось в самочувствии после предыдущего занятия?

Пробовали ли делать упражнения дома?

Основная часть.

3. Просмотр мультфильма «Свинья и печенье» (время 3 мин).

Цель – включение участников на работу, снятие эмоционального напряжения.

Перед просмотром, психолог дает установку ответить на вопросы:

- Сколько способов достижения цели было у свиньи.
- Как можно было бы подкорректировать эти цели.
- Что еще можно было бы придумать, для достижения цели.

4. Рефлексия (время 5 мин).

Цель – получить информацию о том, насколько внимательно просмотрели мультфильм, снятие эмоционального напряжения, включение в работу.

Участники предлагают свои варианты. Психолог наводит на мысль о том, что для достижения цели можно придумать огромное количество способов.

После вступительное слово психолога. Сегодняшнее занятие будет о жизненных целях.

5. Упражнение «Колесо жизни» (время 15 мин).

Цель - определить слабые места в жизни, наметить приоритеты, цели и жизненные планы.

Чтобы определиться с жизненными целями, нужно их выделить. Для этого выполним упражнение.

Возьмите листок бумаги, ручку и начните его выполнять. Выдается каждому родителю нарисованное, но незаполненное колесо жизни. Приложение 8.

Как вы видите перед вами 8 сфер жизни.

- 1 сфера – Здоровье и спорт
- 2 сфера – Друзья и Окружение
- 3 сфера – Семья и Отношения
- 4 сфера – Яркость жизни, развлечения
- 5 сфера – Духовность и творчество
- 6 сфера – Карьера и Бизнес
- 7 сфера – Финансы
- 8 сфера – Личностный рост

Каждая сфера имеет сегмент от 1 до 10. Ваша задача определить на сколько насколько удовлетворительно положение дел в той или иной области.

- 1-3 — критические значения, т.е. ты совсем не удовлетворен, все очень плохо.
- 4-7 — нормальное положение дел.
- 8-9 — удовлетворенность.
- 10 — характеризует достижение полного удовлетворения на сегодняшний день, в настоящий момент жизни.

Далее закрашиваем сегменты в соответствии с удовлетворенностью.

Теперь посмотрите, что у вас вышло. Можно ли покатить это колесо?

Если фигура далека от идеала – круга, придется покинуть зону комфорта!

Теперь там, где в каких сферах вас ямки, нужно поставить себе по 3-4 цели. В первую очередь работать нужно с ними.

Например, это сфера финансов. Прочитать книгу Роберта Кийосаки «Богатый папа, бедный папа», подумать какие источники пассивного дохода ты можешь создать. Если же это здоровье, то спланируйте в ближайшее время поход на полное обследование, пересмотрите свой рацион питания, запишитесь в спортзал и начни делать по утрам контрастный душ. И так далее по всем сферам.

Цели лучше ставить не более чем на 3 месяца! Обязательно все цели запишите на бумаге, рядом со сферой, для которой предназначена цель.

6. Рефлексия (время 5 мин).

Цель - помочь определить слабые места в жизни участников, определить насколько у участников сформирована готовность изменить жизненные цели и готовность выйти за пределы зоны комфорта.

Проводится обсуждение каждый родитель по желанию зачитывает свои цели. Если родитель не видит возможностей постановки целей на достижение благополучного результата, то психолог и другие участники помогают в постановке целей.

Данное упражнение должно помочь вам на пути к гармонизации всех жизненных сфер, в которых находится человек. Следующее упражнение поможет поставить приоритеты на пути к достижению целей.

7. Упражнение «Окно Эйзенхауэра» (время 15 мин).

Цель – обучить навыкам установления приоритетов в жизни.

Родителям раздаются «Окно Эйзенхауэра». Приложение 9.

Если вас волнует такая проблема, как регулирование времени, и вы хотите эффективно им управлять, вам необходимо определить приоритетность собственных занятий.

Смысл в том, что в начале, нужно каждое дело или задачу оценить по приоритетности в одну из четырех групп:

- А - Важное и срочное**
- В - Важное и не срочное**
- С - Срочное, но не важное**

D - Не срочное и не важное

Для наглядности обозначим их буквами: **A, B, C, D.**

A - Важное и срочное.

В идеале, если человек организован, то эта часть дел минимальна. Список её пополняется только незапланированными, форсмажорными, внезапно возникшими делами. Часто они появляются в результате кризиса или аврала. Эти дела очень важные и откладывать их не получится.

Примеры важных и срочных дел:

- Болезнь из-за переутомления.
- Вызов сантехника – прорыв канализации.

Такое случается с каждым и очень часто этим делам мы отдаем много сил, а это приводит к стрессу. Постоянно авральная жизнь подобна выходу в море во время шторма.

Давайте посмотрим, можно было бы избежать возникновения этих дел и попадания их в список **важных и срочных.**

- Болезнь из-за переутомления. – Организация отдыха и проведения свободного времени имеет большое значение в сохранении здоровья.
- Вызов сантехника – прорыв канализации. – Профилактика сантехнического оборудования свела бы к минимуму возникновение чрезвычайной ситуации.

Как видим, многое зависит от организованности человека, его умения предвидеть неприятности и планировать профилактические мероприятия. А это уже относится к задачам важным, но не срочным.

B - Важное, но не срочное.

Дела и задачи, которые мы относим к этой категории и выполняем, чаще всего результативны. Мы можем проявить все свои качества организатора и исполнителя. Отсутствие спешки помогает спланировать дела: наметить сроки и способы выполнения задачи. По времени важные дела, не требующие срочного выполнения самые большие. Если человек достаточно времени сосредоточивает свое внимание на этих задачах, то он чаще всего добивается успеха. Но нужно помнить, если дела важные и не срочные постоянно откладывать, то они могут перейти в разряд важных, но срочных. И тогда стресс обеспечен. Примеры важных и не срочных дел:

- Выполнение запланированных текущих дел – рутины.
- Планирование и подготовка перспективных проектов.
- Поддержание физического здоровья – медосмотры, физкультура, отдых.

Понятно, что именно эта группа дел приносит не только пользу, но и удовлетворение в нашей жизни. Поэтому ей нужно уделять самое пристальное внимание.

А теперь рассмотрим, нужно ли нам обращать внимание на не важные дела, хотя они могут быть как срочными, так и не срочными.

C - Не важное, но срочное.

Чаще всего это незапланированные второстепенные дела, никак не влияющие на нашу жизнь, но требующие срочного внимания. Многие причисляют их ошибочно к важным. Поэтому нужно научиться понимать действительно ли это для вас важное дело или нет. Иначе ваша жизнь будет подчинена случаю, а вы станете подобны марионетке. Потому что такие срочные дела начнут поглощать все больше вашего времени, отвлекая от, действительно, важных дел.

Примеры не важных и не срочных дел:

- Внезапный телефонный звонок.
- Навязанные встречи, от которых нельзя отказаться.
- Помощь в выполнении чужих дел.

D - Не важные и не срочные.

Такие дела можно назвать поглотителями времени. Они забирают много времени, но не приносят никакого результата. Часто советуют то, что от них просто нужно избавляться.

Примеры не важных и не срочных дел:

- Разговоры «ни о чем» по телефону или в соцсетях.
- Бесцельный просмотр телепередач.

Но так как они легки и интересны, то отказаться от них бывает сложно. И поэтому можно выделять на них время по остаточному принципу. Но в тоже время, если цель такого времяпрепровождения дать разрядку после напряженной работы, то их можно отнести к важным, но не срочным.

А теперь вспомним, мы для наглядности наши дела обозначали буквами: **А, В, С, D.**

А - авральные дела.

В - важные и нужные дела.

С - сорные и вынужденные дела.

D - другие ненужные дела.

Участники заполняют матрицу Эйзенхауэра

Проводится обсуждение по желанию участники зачитывают свои матрицы. Если родитель не может определиться психолог и участники помогают в разборе дел. В заключении психолог наводит на мысль, что такое распределение дел работает. Когда человек научится выделять важные дела, отдавать им всю свою энергию, то жизнь будет наполненной. Умение планировать и предвидеть поможет избежать авральных дел. И не важные и несрочные дела не будут мешать жить.

8. Рефлексия (время 5 мин).

Цель – сформировать понимание участников о важности распределения приоритетов.

Какие цели легче выделить /сложнее?

Насколько важно расставление приоритетов в жизни?

Заключительная часть.

9. Релаксация «Мудрец из храма» (время 10 мин) (track - 10).

Цель – релаксация, способствовать получению доступа к ресурсам собственного подсознания.

Представьте себя стоящем на поляне в летнем лесу. Густая трава подымается до колен, и лепестки цветов касаются ваших ног. Вокруг деревья, их листвой шелестит теплый ветерок. Солнечные лучи создают причудливую мозаику света и тени. До вас доносятся пересвисты птиц, стрекотание кузнечиков, потрескивание веток. Вам приятен аромат трав и цветов. Кудрявые барашки в синеве летнего неба предвещают отличную погоду. Вы пересекаете поляну и углубляетесь в лес. Под вашими ногами узкая тропинка. Она едва заметна в траве. Видно, по ней нечасто ходят. Вы не торопясь идете по лесу и неожиданно видите сквозь кроны деревьев крышу здания необычной архитектуры. Вы направляетесь к этому зданию. Деревья отступают, и вы оказываетесь перед удивительным строением. Это храм. Он стоит далеко от суеты городов и уличной толкотни, от погони за призрачным счастьем. Этот храм – место тишины и спокойствия, место для размышлений и углубления в себя. Несколько широких ступеней ведут к тяжелой дубовой двери. Солнечные лучи играют на позолоте узоров, украшающих дверь. Вы подымаетесь по ступеням и, взявшись за золотую ручку, открываете дверь. Она поддается неожиданно легко и бесшумно. Внутри храма – полусумрак и приятная прохлада. Все звуки остаются снаружи. На стенах старинные росписи. Повсюду полки, на которых множество книг, странных фолиантов, свитков. Напротив двери, через которую вы вошли, – большой дубовый стол, за которым сидит старец в белоснежной одежде. Его добрые и мудрые глаза устремлены на вас. Прямо перед ним в подсвечнике горит свеча. Подойдите поближе к старцу. Это мудрец,

знающий все сокровенные тайны мира, события прошлого и будущего. Вы можете спросить его о том, что вас волнует, – и, возможно, вы получите ответ, которого так долго искали... Мудрец указывает вам на свечу. Вглядитесь в это живое пламя, в его волшебную сердцевину. Смотрите на него... Внутри пламени появляется сначала размытый, а теперь все более четкий образ... Переведите взгляд на мудреца. Он держит в руках календарь. На листе календаря четко выделяется дата запомните ее... Время посещения храма заканчивается. Поблагодарите мудреца за то, что встретился с вами... Вы выходите из храма и прикрываете за собой дверь. Здесь, снаружи, по-прежнему солнечный день. Вы спускаетесь по ступеням и снова выходите на лесную тропинку, по которой возвращаетесь к полянке, где началось ваше путешествие. Вы останавливаетесь, в последний раз окидываете взглядом пейзаж вокруг... и вновь переноситесь сюда, в эту комнату...

10. Упражнение «Активизирующий выход» (время 1 мин).

Цель - выход из состояния расслабления.

После процедуры расслабления необходимо вернуться к обычной деятельности, т.е. стряхнуть с себя чувство тяжести. Лучше всего для этого напрячь все мышцы тела, как бы потягиваясь, одновременно с медленным глубоким вдохом, затем на секунду задержать дыхание на высоте мышечного напряжения, и потом с резким выдохом сбросить напряжение, открыть глаза и встать.

11. Рефлексия (время 5 мин).

Цель – определение состояния участников, определение сформированности понимания расстановки приоритетов. Постановки жизненных целей.

Родителям предлагается высказать мнение о проведенных упражнениях.

Что они чувствовали, о чем думали.

Что получилось/ не получилось сделать. Где возникали трудности.

Что запомнилось?

Будут ли выполнять данные упражнения дома?

Прощание с участниками.

Занятие 8.

Тема: «Заглянем в будущее»

Цель - способствовать снятию эмоционального и мышечного напряжения. Формирование эмоционально положительного отношения к жизни. Способствовать нахождению продуктивных ресурсов для решения проблем.

Оборудование и материалы: flash-карта с музыкой для релаксации, мягкие пуфики, листы формата А4 и шариковые ручки по количеству участников.

Ход занятия.

Вводная часть.

Психолог предлагает родителям занять места.

Повторение правил:

- не перебивать;
- говорит тот, у кого в руке мяч;
- Не давать оценки, каждый имеет право на свое мнение.

1. Упражнение «Собери рукопожатия» (время 1 мин).

Цель - установление контакта с партнерами, сплочение группы, создание положительного эмоционального настроения на совместную работу.

- ведущий предлагает участникам в течение 1-2 мин., передвигаясь по помещению, молча собрать рукопожатия других участников;

2. Рефлексия прошлого занятия (время 5 мин).

Что изменилось в самочувствии после предыдущего занятия?

Пробовали ли делать упражнения дома?

Основная часть.

3. Притча «Предсказание оракула» (время 10 мин).

Цель – способствовать снятию эмоционального напряжения, настроить на работу.

«Предсказание оракула»

На дальних просторах священной земли

Деревья большие на склоне росли.

А рядом в скале из седого гранита

Природной стихией пещера пробита.

И в этой пещере в полнейшей тиши,

Хранимой под сенью сводов больших,

От ярких лучей и от жизни забот,

Уж многие годы оракул живет.

Я к этой пещере по звездам пришла

И просьбу оракулу передала:

"По жизни реке все текут и текут

Наши годы,

Что ждет человека удачи, невзгоды?

Ты все предскажи, познакомь нас с судьбой

И тайну нам жизни слегка приоткрой".

И молвил оракул: "Возьми сей сосуд.

Судеб предсказанья отыщутся тут".

Надписи на картах

- К лазурным солнечным лучам

ведет дорога всех.

Будь в жизни честен, смел

и прям и ждет тебя успех.

- Надежды солнечную нить

на счастье люди ткут,

Сумеешь лучик сохранить,

удачи дни придут.

- Коль знаньем овладеть смогла,

Дари его другим.

Костру, что ты в душе зажгла,

Не дай растаять в дым!

- Добро безмерно, как вода

Бездонного колодца.

Будь доброй к людям, и всегда

Добро к тебе вернется.

- Сокровища не обретешь

без горя и без муки,

Бутона розы не сорвешь,

Не оцарапав руки.

- Крупинка малая алмаз,

Но в нем цветов игра,

Милей он для души и глаз,

Чем из камней гора.

- Не тот мужчина, кто бренчит

Набитым кошельком,

Мужчина тот, кто знаменит

Отвагой и трудом.

- Начнешь с горою говорить
Услышишь только эхо,
Не поленишься злак зарыть,
Пожнешь зерно успеха.
- Свободно ты живешь иль раб,
Прими совет один:
Без знаний ты как муха слаб,
Со знаньем властелин!
- Хватайся за каждое дело,
Чтоб сердце от радости пело!
Отзывчивым будь и спокойным,
Надежным и дружбы достойным.
- Лишь тот в делах своих
подружится с удачей,
Кто пользу видит в них,
а от невзгод не плачет.
- Взглядом трезвым и разумным
посмотри на этот мир.
Все увидишь по-другому,
жизнь по-новому поймешь.
Мир подобен океану,
строй из добрых дел ладью,
И тогда его спокойно и легко переплывешь.
- Честолюбцем, к главенству способным, не будь.
Будь бальзамом, а жалу подобным не будь.
Коль не хочешь, чтоб в жизни тебя обижали,
Не внушай ты дурного и злобным не будь.
- Не смотри, что иной выше всех по уму,
А смотри, верен слову ли он своему.
Если он своих слов не бросает на ветер,
Нет цены, как ты сам понимаешь, ему.

4. Рефлексия (время 5 мин).

Цель – снятие эмоционального напряжения, включение в работу, определение того, насколько участники поняли суть притчи.

Какое впечатление от притчи возникло?

О чем эта притча?

Психолог наводит на мысль о том что будущее зависит от того как мы поступаем в настоящем.

Каждого из вас наверняка посещали мысли о том, что было бы если бы я получил другую профессию, занялся бы любимым делом профессионально, познакомился бы с другими людьми.

5. Упражнение «Пресс конференция» (время 15 – 20 мин).

Цель - формирование опорных пунктов личностного роста участников, планирование деятельности, рефлексия трудностей и барьеров в процессе становления.

В процессе игры участникам предлагается представить себя (возможно, в юмористической и игровой форме) успешной личностью спустя 10 лет.

Придумав краткую историю-выступление о своем пути в течение этих 10 лет, на пресс-конференции каждый участник выступает с сообщением о собственной удачной жизни, ее основных этапах и трудностях.

Остальные участники являются представителями прессы или средств массовой информации и могут задавать выступающим любые, вплоть до каверзных, вопросы.

6. Рефлексия (время 10 мин).

Цель – формирование у участников понимания того, что любой жизненный успех не приходит просто так.

Что было наиболее трудным в придумывании вашего рассказа/ легким?

Можете ли вы соотнести данные рассказы со своей жизнью?

Психолог наводит на мысль о том, что для любого становления придется проходить через трудности. И в жизни всегда случаются взлеты и падения.

7. Медитация-визуализация « Горная вершина» (время 15 мин) (track - 2).

Цель – помочь человеку войти в диссоциированное состояние, чтобы увидеть и осознать свои проблемы как бы со стороны. Позволить значительно смягчить негативные переживания, найти новые, неожиданные пути разрешения проблем. Способствовать повышению уверенности в себе.

На нашем занятии мы не сможем проработать все трудности, которые возникают в жизни. Но есть упражнение которое может помочь найти в себе ресурсы необходимые для решения проблем, возможно вы найдете неожиданные пути разрешения некоторых трудностей.

Вообразите, что вы стоите у подножия огромной горы. Со всех сторон вас окружают каменные исполины. Может быть, это Памир, Тибет или Гималаи. Где-то в вышине, теряясь в облаках, плывут ледяные вершины гор. Как прекрасно должно быть там, наверху! Вам хотелось бы оказаться там. И вам не нужно добираться до вершин, карабкаясь по труднодоступной и опасной крутизне, потому что вы... можете летать. Посмотрите вверх: на фоне неба четко виден темный движущийся крестик. Это орел, парящий над скалами... Мгновение – и вы сами становитесь этим орлом. Расправив свои могучие крылья, вы легко ловите упругие потоки воздуха и свободно скользите в них... Вы видите рваные, клочковатые облака, плывущие под вами... Далеко внизу – игрушечные рощицы, крошечные дома в долинах, миниатюрные человечки... Ваш зоркий глаз способен различить самые мелкие детали развернувшейся перед вами картины. Вглядитесь в нее. Рассмотрите подробней... Вы слышите негромкий свист ветра и резкие крики пролетающих мимо мелких птиц. Вы чувствуете прохладу и нежную упругость воздуха, который держит вас в вышине. Какое чудесное ощущение свободного полета, независимости и силы! На- сладитесь им... Вам не составляет труда достигнуть любой самой высокой и не доступной для других вершины. Выберите себе удобный участок и спуститесь на него, чтобы оттуда, с недостигаемой высоты, посмотреть на то, что осталось там, далеко, у подножия гор... Какими мелкими и незначительными видятся отсюда волновавшие вас проблемы! Оцените – стоят ли они усилий и переживаний, испытанных вами! Спокойствие, даруемое высотой и сплоти, наделяет вас беспристрастностью и способностью вникать в суть вещей, понимать и замечать то, что было недоступно там, в суе. Отсюда, с высоты, вам легко увидеть способы решения мучавших вас вопросов... С поразительной ясностью осознаются нужные шаги и правильные поступки... Пауза. Взлетите снова и снова испытайте изумительное чувство полета. Пусть оно надолго запомнится вам... А теперь вновь перенеситесь в себя, стоящего у подножия горы... Помашите рукой на прощание парящему в небе орлу, который сделал доступным для вас новое восприятие мира... Поблагодарите его... Вы снова здесь, в этой комнате. Вы вернулись сюда после своего удивительного путешествия...

8. Рефлексия (время 5 мин).

Что получилось/ не получилось?

Где возникали трудности?

Каково самочувствие?

Возникли ли образы пути решения проблем?

9. Упражнение «Активизирующий выход» (время 1 мин).

Цель – выход из состояния расслабления.

После процедуры расслабления необходимо вернуться к обычной деятельности, т.е. стряхнуть с себя чувство тяжести. Лучше всего для этого напрячь все мышцы тела, как бы потягиваясь, одновременно с медленным глубоким вдохом, затем на секунду задержать дыхание на высоте мышечного напряжения, и потом с резким выдохом сбросить напряжение, открыть глаза и встать.

10. Рефлексия (время 5 мин).

Цель – определение состояния участников, определение того, на сколько участники поняли что жизненные проблемы обязательное условие для роста и развития успешного человека.

Родителям предлагается высказать мнение о проведенных упражнениях.

Что они чувствовали, о чем думали.

Что получилось/ не получилось сделать.

Где возникали трудности.

Насколько важно решать свои трудности для обеспечения благополучного успешного будущего.

Домашнее задание. Предложить к просмотру фильм «Мирный воин».

Прощание с участниками.

Занятие 9.

Тема: «Я люди в моей жизни»

Цель - способствовать снятию эмоционального и мышечного напряжения. Способствовать нахождению продуктивных ресурсов для решения проблем. Способствовать осознанию своего Я. Способствовать умению дифференцировать общение с людьми.

Оборудование и материалы: flash-карта с музыкой для релаксации, листы А4 и шариковые ручки по количеству участников, мягкие пуфики.

Ход работы.

Вводная часть.

Психолог предлагает родителям занять места.

Повторение правил:

- не перебивать;
- говорит тот, у кого в руке мяч;
- Не давать оценки, каждый имеет право на свое мнение.

1. Упражнение «Собери рукопожатия» (время 1 мин).

Цель - установление контакта с партнерами, сплочение группы, создание положительного эмоционального настроения на совместную работу.

Ведущий предлагает участникам в течение 1-2 мин., передвигаясь по помещению, молча собрать рукопожатия других участников.

2. Рефлексия прошлого занятия (время 5 мин).

Что изменилось в самочувствии после предыдущего занятия?

Посмотрели ли фильм, какие впечатления?

Основная часть.

3. Упражнение «Кто я такой» (время 5 мин).

Цель – дифференциация своего Я.

Основная часть. Каждый участник кладет перед собой чистый лист бумаги. Психолог предупреждает, что он будет задавать всем вопрос, на который просит отвечать письменно. Чем спонтаннее ответ, тем лучше. (Проверив, что задание усвоено, вопросов нет, ведущий определяет тему упражнения. Это может быть самый общий вопрос, и тогда уточнения не потребуются, а может быть некий срез жизни: семья, родительские обязанности, работа, друзья...) психолог громко и четко ставит перед группой вопрос. Текст для психолога: «Запишите, пожалуйста, сверху листа первый

вопрос: кто я? — и ответьте на него! Кто вы?» (Пауза в 30-40 секунд для записи ответов.)

Текст для психолога: «Следующий вопрос: кто я? (Если участники в замешательстве и утверждают, что на этот вопрос уже дан ответ, тренер очень коротко объясняет, что ошибки нет, он вновь просит ответить на поставленной вопрос искренне и по возможности спонтанно...)

Текст для психолога: «Готовы к следующему вопросу? Он таков: кто я? Таким образом, тренер постоянно возвращается к одному и тому же вопросу, поощряя участников к быстрым и откровенным ответам, отображающим их взгляд на самих себя. Стоит задать не менее десяти повторяющихся вопросов.

4. Рефлексия (время 10 мин).

Цель - подведение итогов, дифференциация своего Я.

Прослушать записанные ответы участников. Если участники тренинга не хотят это-то делать, то следует перейти к обсуждению того, с какими эмоциональными и интеллектуальными открытиями было связано для них это упражнение.

5. Упражнение «Мой характер» (время 5 мин).

Цель - дифференциация своего Я.

Вводная часть. В латинском языке слово ассоциация обозначает «соединение». В данном упражнении через ассоциации участники попытаются определить характер каждого члена группы. Обычно это очень трудно, поэтому помощь психолога желательна, хотя бы на первоначальном этапе выполнения упражнения.

Основная часть. Психолог предлагает группе ответить на вопрос: если бы вы были предметом, то каким? Каждый участник записывает на листе бумаги этот предмет и его качества, которые должны отражать его «Я», при этом не указывает своего имени.

6. Рефлексия (время 15 мин).

Цель – дифференциация своего Я.

После выполнения задания тренер собирает карточки с ответами и зачитывает их группе. Все участники описывают характер человека, закодировавшего себя таким образом. Желательно, чтобы участник обозначил себя, согласившись или нет с мнением остальных участников.

Вы определились с тем кто вы есть. Но ведь много зависит от тех с кем мы общаемся. Поэтому проведем следующие упражнения, что бы определить главных и второстепенных людей в нашей жизни.

7. Упражнение «Круг общения» (время 20 мин).

Цель - концентрации участников на знаковых позициях в отношениях с людьми.

Это упражнение поможет вам понять, кто люди, с которыми Вы общаетесь. Помогают ли они вам развиваться или наоборот тянут вниз. С кем стоит больше общаться, а с кем гораздо меньше.

Для выполнения этого простого задания Вам понадобятся ручка и бумага. Напишите 10 человек, с которыми вы больше всего проводите время. От большего к меньшему. То есть:

Коллега Максим (8 часов)

Мама (2 часа)

Папа (1,5 часа)

Вася 1 час

Катя 30 минут

Теперь у Вас есть десять строчек. И справа от каждой строчки (каждого написанного человека), охарактеризуйте его одним словом. Пример:

Коллега Максим (8 часов) нытик

Мама (2 часа) гармоничная

Папа (1,5 часа) философ

Вася 1 час целеустремленный

Катя 30 минут вдохновляет

Чуть правее от слова, которым Вы охарактеризовали человека, оцените, это хорошо или плохо действует на Вас. То есть он тянет вас вниз или вверх. К примеру: зануда, ворчун - это минус. Если вы не знаете, как вы к нему относитесь, то это тоже минус. Если положительно влияет на вас, ставьте плюс. Пример:

Коллега Максим (8 часов) нытик -

Мама (2 часа) гармоничная +

Папа (1,5 часа) философ -

Вася 1 час целеустремленный +

Катя 30 минут вдохновляет +

8. Рефлексия (время 10 мин).

Цель - концентрации участников на знаковых позициях в отношениях с людьми.

Участники могут зачитать по желанию, то что они написали. Делятся мнениями.

Психолог подводит к тому, что есть люди, которые могут тянуть вниз и что не со всеми нужно контактировать, так как от некоторых людей можно получить огромное количество негатива, которое испортит жизнь. И наоборот с некоторыми людьми нужно контактировать как можно чаще, так как они способствуют положительному настрою.

9. Упражнение. «Храм тишины» (время 10 мин) (track - 4).

Цель – релаксация.

Вообразите себя гуляющим на одной из улиц многолюдного и шумного города... Ощутите, как ваши ноги ступают по мостовой... Обратите внимание на других прохожих, выражения их лиц фигуры... Возможно, некоторые из них выглядят встревоженными, другие спокойны... или радостны... Обратите внимание на звуки, которые вы слышите... Обратите внимание на витрины магазинов... Что вы в них видите?... Вокруг очень много спешащих куда-то прохожих... Может быть, вы увидите в толпе знакомое лицо. Вы можете подойти и поприветствовать этого человека. А может быть, пройдете мимо... Остановитесь и подумайте, что вы чувствуете на этой шумной улице?... Теперь поверните за угол и прогуляйтесь по другой улице... Это более спокойная улица. Чем дальше вы идете, тем меньше вам встречается людей... Пройдя еще немного, вы заметите большое здание, отличающееся по архитектуре от всех других... Вы видите на нем большую вывеску: «Храм тишины»... Вы понимаете, что этот храм — место, где не слышны никакие звуки, где никогда не было произнесено ни единого слова. Вы подходите и трогаете тяжелые резные деревянные двери. Вы открываете их, входите и сразу же оказываетесь окруженными полной и глубокой тишиной... Побудьте в этом храме... в тишине... Потратьте на это столько времени, сколько вам нужно... Когда вы захотите покинуть этот храм, толкните двери и выйдите на улицу. Как вы себя теперь чувствуете? Запомните дорогу, которая ведет к «Храму тишины». Когда вы захотите, вы сможете возвращаться в него вновь.

Заключительная часть.

10. Упражнение «Активизирующий выход» (время 1 мин).

Цель - выход из состояния расслабления.

После процедуру расслабления необходимо вернуться к обычной деятельности, т.е. стряхнуть с себя чувство тяжести. Лучше всего для этого напрячь все мышцы тела, как бы потягиваясь, одновременно с медленным глубоким вдохом, затем на секунду задержать дыхание на высоте мышечного напряжения, и потом с резким выдохом сбросить напряжение, открыть глаза и встать.

11. Рефлексия (время 10 мин).

Цель – определить состояние участников, определить удалось ли дифференцировать свое Я, удалось ли определить людей положительно и отрицательно влияющих на жизнь.

Родителям предлагается высказать мнение о проведенных упражнениях.

Что они чувствовали, о чем думали.

Что получилось/ не получилось сделать?

Где возникали трудности?

Удалось ли разобраться со своими личностными и характерологическими особенностями?

Нас сколько получилось определить людей значимых и мене значимых.

Прощание с участниками.

Занятие 10.

Тема: «Заключительное»

Цель - способствовать снятию эмоционального и мышечного напряжения. Способствовать нахождению продуктивных ресурсов для решения проблем. Определить состояние участников после проведенных занятий программы. Диагностирование.

Оборудование и материалы: flash-карта с музыкой для релаксации, листы А4 и шариковые ручки по количеству участников, диагностический материал приложения 3, 4, 5, мягкие пуфики.

Ход работы.

Вводная часть.

Психолог предлагает родителям занять места.

Повторение правил:

- не перебивать;
- говорит тот, у кого в руке мяч;
- Не давать оценки, каждый имеет право на свое мнение.

1. Упражнение «Собери рукопожатия» (время 1 мин).

Цель - установление контакта с партнерами, сплочение группы, создание положительного эмоционального настроя на совместную работу.

- ведущий предлагает участникам в течение 1-2 мин., передвигаясь по помещению, молча собрать рукопожатия других участников.

2. Рефлексия прошлого занятия (время 5 мин).

Что изменилось в самочувствии после предыдущего занятия?

Посмотрели ли фильм, какие впечатления?

Основная часть.

3. Проведение тестирования (время 20 мин).

Цель – диагностика дифференциации свойств личности родителей, психологического здоровья, уровня тревожности.

С целью дифференциации свойств личности родителей проводится анкета «Психологический тип родителя» (В. В. Ткачева). Приложение 3.

С целью определения психологического здоровья родителей проводится тест психологического здоровья (ТПЗ). Приложение 4.

С целью определения уровня тревожности, проводится ШРЛТ по Спилбергу-Ханиной. Приложение 5.

Заключительная часть.

4. Притча «В чем смысл жизни» (время 5 мин).

Цель – осознать для себя, цель, смысл и суть жизни.

Один человек непременно хотел стать учеником истинного Мудреца и, решив проверить правильность своего выбора, задал, Мудрецу такой вопрос:

— Можешь ли ты объяснить мне, в чём цель жизни?
— Не могу, — последовал ответ.
— Тогда хотя бы скажи — в чём её смысл?
— Не могу.
— А можешь ли ты сказать что-нибудь о природе смерти и о жизни по Ту Сторону?
— Не могу.
Разочарованный посетитель удалился.
Ученики были в замешательстве: как мог их Мастер предстать в таком неприглядном свет?

Мастер успокоил их, сказав:

— Какая польза от того, что знаешь цель и смысл жизни, если ты никогда не ощущал её вкус? Лучше есть пирог, чем рассуждать о нём.

5. Рефлексия (10 мин).

Цель – осознать для себя цель, смысл и суть жизни.

Обсуждение притчи. Психолог наводит на мысль о том, что не надо находиться в поиске смысла жизни, надо проживать жизнь «здесь и сейчас», это и является её сутью и смыслом.

6. Рефлексия по пройденным занятиям.

Цель - получение обратной связи, способствовать нахождению продуктивных ресурсов для решения проблем. Определить состояние участников после проведенных занятий программы. Определить на сколько усвоено то, что было пройдено на занятиях.

Участники делятся впечатлениями пройденных занятий.

Психолог задает вопросы типа:

Получилось ли найти ресурсы решения проблем?

Получилось ли осознать свои характерологические признаки?

Получилось ли снизить уровень страха перед ситуациями, которые на самом деле не являются угрозой?

Получилось ли определить и поставить цели?

Выполняли ли упражнения на расслабление и снятие дискомфортных состояний дома?

Что поменялось в жизни, настроении, самочувствии?

Какого общее впечатление от пройденных занятий?

Прощание с участниками.

Приложение 2

Методика аутоидентификации акцентуаций характера Э.Г. Эйдемиллера

Инструкция к тесту

«Вам необходимо ознакомиться с содержанием всех предложенных характеристик и выбрать одну или несколько карточек, на которых, по вашему мнению, наиболее полно и похоже описан ваш характер. Если вы выберете несколько карточек сразу, то разложите их в порядке важности».

Тестовый материал

Карточка «А»

Я – прирожденный пессимист, настроение у меня всегда понижено. Мир я воспринимаю как бы сквозь черные очки: жизнь мне часто кажется бессмысленной, во всем вижу лишь мрачные стороны. Никак не могу отделаться от ощущения, что вот-вот должно случиться что-то плохое. Мне кажется, что я в чем-то виноват и потому

окружающие ко мне плохо относятся, смотрят свысока. Я мрачен, угрюм, всем недоволен. Все делаю медленно, неторопливо. Мои друзья говорят, что лицо у меня печальное, что от меня веет уныние. Я не способен к волевому усилию, от трудностей впадаю в отчаяние. Особенно плохо себя чувствую по утрам, просыпаюсь с ощущением разбитости, усталости. Часто у меня бывают запоры. Жизнь моя – нелепая и мучительная пытка, иногда приходят мысли о ее никчемности, бесцельности.

Карточка «Б»

У меня всегда хорошее настроение. Обо мне можно смело сказать, что характер у меня приветливый и открытый. Думаю, что я добр, во всяком случае, охотно принимаю участие в судьбе моих друзей, которых, кстати, у меня много. Я – не молчун, с удовольствием принимаю участие в беседе. Охотно помогаю людям, но поскольку много раздаю обещаний, то, естественно, далеко не все могу сдержать. Терпеть не могу нудную, кропотливую работу, которая требует усидчивости и терпения. На работе у меня так много всяких дел, что не успеваю все сделать вовремя. Замечал, что окружающие охотно слушают меня, потом повторяют мои наиболее остроумные высказывания. Мне ничего не стоит высмеять своего противника. У меня часто бывают оригинальные идеи, но, сознаюсь, не очень люблю заниматься их претворением в жизнь. Люблю девушек, они мне признавались, что я – галантный ухажер. Сколько я встречал людей, все же могу сказать, что мало кого из них поставил бы выше себя. Не люблю, когда мне противоречат, это начинает меня раздражать; а когда разойдусь, веду себя грубо, кричу, ругаюсь, оскорбляю всех подряд. У меня отличный аппетит. В школе у меня была репутация шалуна, учителя считали меня заводилой во всех шалостях, пожалуй, не без оснований. Кто видел мою мимику, способность передразнивать и копировать людей, всегда говорил, чтобы я шел в актеры. Житейские невзгоды переношу легко, деньгам счет не веду, легко даю их в долг, так же легко сам залезаю в долги.

Карточка «В»

Пожалуй, главное в моем характере – беспричинная смена периодов разного настроения: то длительное время я себя чувствую очень хорошо, все у меня получается, работа спорится, хорошо сплю, у меня прекрасный аппетит, часто встречаюсь с друзьями, хожу с ними в кино, на танцы. Если же случаются со мной какие-либо неприятности, то в этот период переношу их легко. Однако совершенно непонятным для меня образом настроение портится, подчас на продолжительное время – на недели, даже месяцы. Мне становится все безразлично, чувствую себя в этот период времени больным, унылым, перестаю верить в себя. Иногда появляется страх, что со мной может что-то случиться. От встречающихся трудностей, неприятностей впадаю в уныние. Плохо сплю, просыпаюсь с ощущением разбитости, плохо ем. Мне не хочется встречаться с людьми, их общество раздражает меня. Хочется лежать в постели и забыть обо всем. Я заметил, что такие смены периодов хорошего настроения и плохого чаще всего происходят либо весной, либо осенью.

Карточка «Г»

По характеру я человек веселый, открытый, добродушный, однако, малейшая неприятность (перемена погоды, грубое слово, неприязненный взгляд и т.п.) омрачает меня, приводит в глубокое уныние, но ненадолго. Какая-нибудь интересная новость, теплое участие помогают мне обрести прежнее расположение духа. В течение дня настроение у меня может неоднократно меняться от самых разнообразных причин. Даже самому себе не ясно бывает, почему вдруг стало так тоскливо, хотя до этого чувствовал себя хорошо, был весел. Очень внушаем и робок, такой уж у меня характер – немного детский, слишком нежный. Моим чувствам как-то не особенно верят, считают их слишком поверхностными, хотя это, конечно, не так. Различные, даже мелкие неприятности переношу тяжело.

Карточка «Д»

Я часто чувствую себя вялым, уставшим. Настроение у меня, как правило, угнетенное. Одним людям я нехотя подчиняюсь, другими могу командовать сам. Мне очень трудно сосредоточиться, выполнять работу, связанную с длительным усилием и напряжением, в таких случаях появляется чувство усталости, сонливости. Меня очень беспокоит собственное здоровье. У меня часто появляются опасения, что болен какой-то болезнью. Иногда меня беспокоят колющие боли в сердце, иногда головная боль. Аппетит у меня плохой. Сплю плохо, долго не могу заснуть, иногда даже хочется принять снотворное, часто вижу кошмарные сны. Сон зачастую не приносит освежения. С утра вялый и сонливый, но к вечеру состояние улучшается – расхожусь. Подчас мне трудно сдержаться, по малейшему поводу раздражаюсь, кричу, даже плачу. С трудом привыкаю к новому коллективу. Аккуратным меня не назовешь, часто меня упрекают за то, что вещи мои лежат в беспорядке.

Карточка «Е»

Пожалуй, будет правильным сказать про меня, что я – человек робкий, застенчивый, впечатлительный, малодушный. Я очень страдаю, если со мной обращаются грубо, не могу дать отпор, постоять за себя. Людское общество меня утомляет, предпочитаю одиночество. Боюсь темноты, вздрагиваю от малейшего шороха. Не переношу вида крови, меня тошнит при виде нечистот. Не выношу горячих споров, стараюсь избегать скандалов, конфликтов: уж лучше я уступлю. Меня не покидает ощущение собственной неполноценности. Нередко мне кажется, что окружающие меня осуждают. Настроение у меня, как правило, пониженное. Меня очень мучает ощущение того, что я не такой, как все, крайне не уверен в себе, с завистью смотрю на людей сильных, решительных, уверенных в себе. При появлении в большом обществе робею, чувствую себя неловко, краснею, начинаю заикаться. Сон у меня беспокойный, тревожный, полный кошмарных сновидений.

Карточка «Ж»

Основные черты моего характера – крайняя нерешительность, боязливость, постоянная склонность к сомнениям. Самое тяжелое для меня – принять решение. Решившись на что-нибудь, начав уже действовать, я постоянно сомневаюсь: так ли поступаю, то ли я делаю, что хочу; и эти вечные сомнения делают эту работу медленной и мучительной. Люблю, когда меня утешают, не умею обходиться без дружеской поддержки. Боюсь за свое здоровье, беспокоюсь о судьбе своих близких. Постоянные тревоги, опасения, беспокойство – таково содержание моей жизни. Долго не могу решиться, но если на что-нибудь решился, то не успокоюсь сам и не дам покоя окружающим, пока намеченное мной не будет сделано. Я – педант, формалист. Всякое отступление от раз и навсегда заведенного порядка тревожит и сердит меня. Очень стесняюсь и теряюсь, когда на меня обращают внимание. Из-за своей стеснительности я часто боюсь сделать то, что хотел бы. Если, например, мне сделали что-то хорошее, я не решаюсь поблагодарить; если мне делают неподходящее предложение, я не решаюсь отклонить его. Не люблю заниматься физическим трудом, считаю, что неловок, неуклюж. Не приспособлен к борьбе за существование. Склонен к самоанализу, самокопанию. Люблю рассуждать и обсуждать «общие проблемы», которые не имеют ко мне прямого отношения.

Карточка «З»

По характеру я замкнутый, круг моих знакомых мал. В компаниях не могу найти себе места. В обществе людей чувствую себя одиноким. Хотя я замкнут, но иногда, неизвестно почему, могу поделиться своими переживаниями, раскрыться даже случайно понравившемуся мне человеку. Мне бывает трудно понять близких, их горе или радости, а им, в свою очередь, еще труднее понять меня. От знакомых приходилось слышать, что от меня веет холодом, что общаться со мной трудно. Подчас некоторые мои поступки выглядят странными, вызывают удивление окружающих. У меня есть на все свое мнение, и то, что ему не соответствует, я отбрасываю. Люблю настоять на

своим, не терплю чужих советов, поступаю по-своему. Меня нередко считают несправедливым, говорят, что я «не знаю середины». Мой внутренний мир, переживания, идеи непонятны окружающим. Я часто вызываю недоумение и улыбки у людей, но это не трогает меня. Использую свою систему образов, слова, которые другими людьми почти не применяются.

Карточка «И»

Я – человек идеи, всю жизнь борюсь то за претворение своего изобретения, то за внедрение какой-либо реформы. Наблюдение за людьми, с которыми мне приходилось сталкиваться, позволяет мне считать себя выше их. Круг моих знакомых состоит из людей, которые разделяют мои взгляды. Я не прощаю людям ни равнодушия к себе, ни несогласия со мной. Живу по принципу: «Кто не со мной, тот против меня». У меня нет причин быть недовольным собой; чувствую себя хорошо, всегда бодр, активен. Если я ставлю перед собой какую-нибудь цель, то всегда добиваюсь ее, если замечаю недостатки, то использую все свои силы, чтобы исправить их в соответствии со своими принципами. Пользуюсь любым способом, чтобы добиться своего: пишу в газеты, выступаю на собраниях. Мои знакомые говорят, что я подчас приношу им страдания, но это неправда: на самом деле во всех своих неудачах виноваты они сами.

Считаю, что людям особенно нельзя доверять, у меня много завистников, недоброжелателей. Из-за их козней мне трудно осуществлять свои идеи, но, несмотря на это, ничто не может меня остановить – ни просьбы, ни угрозы. Жизнь убеждает меня в том, что я всегда оказываюсь прав, и ради этого стоит вести борьбу.

Карточка «К»

Для меня нет других интересов, кроме интересов работы и моих собственных. Меня считают вспыльчивым, хотя я долго сдерживаюсь, но когда уж вспыхну, то впадаю в неудержимую ярость. Обидчив, нанесенную обиду помню долго, не упускаю случая рассчитаться за нее. Давно убедился, что если не придираешься, то никто не будет работать. Вокруг такой беспорядок, такая небрежность во всем, распушенность, что я вынужден добиваться установления порядка. Поэтому я строго спрашиваю с других. Требую скрупулезного соблюдения установленного порядка, не прощаю ни одного плохого проступка. Поскольку мне присущи аккуратность и пунктуальность в исполнении работы, то и от других я требую того же. Считаю своим долгом давать советы, не терплю к себе начальственного отношения. Если говорю, объясняю что-либо, то делаю это обстоятельно, медленно, чтобы как можно убедительнее высказаться: терпеть не могу, когда меня прерывают, не дают договорить, торопят. Порой у меня бывает беспричинно тоскливое настроение, и тогда я делаюсь вспыльчивым и раздражительным. На работе меня хвалят и ставят в пример за тщательность и аккуратность. Гибкость в общении с людьми мне не свойственна, привык идти напролом, говорить то, что думаю, хотя сознаю, что из-за этого могут быть неприятности.

Карточка «Л»

Не выношу равнодушного отношения окружающих к себе. Предпочитаю быть в центре внимания, когда с меня берут пример, подражают. Люблю вызывать удивление и восхищение у других. Уж лучше пусть Ненавидят меня, чем относятся равнодушно или не замечают. Люблю рассказывать истории, и тем охотнее, чем с большим интересом меня слушают. Считаю, что у меня есть артистические способности. Люблю фантазировать, в моих фантазиях исполняются мои мечты? я достигаю такого положения, что мне все завидуют и мною восхищаются. Я сразу чувствую отношение людей ко мне. Если я захочу, то со мною охотно дружат. К сожалению, мне не удалось найти настоящего друга. Я ценю такого приятеля, который всегда внимателен ко мне. Когда я болен, то хочу, чтобы ко мне относились внимательно, ухаживали за мной и даже жалели. Работу люблю увлекающую, такую, чтобы меня ценили и ставили другим

в пример. В любви мне наибольшее, удовольствие доставляет флирт. Одеваться люблю так, чтобы мною любовались окружающие.

Карточка «М»

Я – человек компанейский, очень скучаю, когда остаюсь один. По обыкновению беру пример со своих более сильных по характеру друзей. Не всегда заканчиваю начатое дело, особенно если меня никто не проверяет и не помогает. Очень люблю всякие развлечения, выпивку в компании друзей. Всегда хочу повеселиться. Вообще мне нравится все то, что запрещено. Мои домашние упрекают меня в том, что я ленив, неаккуратен, беспорядочен, но меня эти упреки мало трогают. Протрезвев, раскаиваюсь в своих поступках, ругаю себя, но в то же время, подумав, понимаю, что вина моя не так уж велика. Если бы не ряд некоторых обстоятельств, то было бы все иначе. Хотел бы иметь верного друга, который бы меня защищал от бед, иначе я могу пропасть. О будущем своем я думаю мало, особенно в моменты, когда мне весело и хорошо.

Карточка «Н»

Я считаю, что надо жить так, как живут все, не отрываться от коллектива, не отставать от окружающих, но и не забегать вперед. Не люблю оригинальничать. Люблю, чтобы у меня все было, как у людей: хорошая, в меру модная одежда – не такая, чтобы все оборачивались на улице; дома – хорошая обстановка и все необходимое. Стараюсь жить так, чтобы обо мне никто не мог сказать ничего плохого: ни товарищи, ни соседи, ни близкие. Развлекаться люблю как все: если выпить, то в меру и не часто, посидеть в кругу приятелей, посмотреть телевизор. Каких-нибудь особенных развлечений не ищу. Не люблю тех, кто слишком оригинальничает, модничает, ломает устоявшийся порядок, гонится за новизной. Считаю, что мнение большинства – всегда правильно и противопоставлять себя большинству плохо и вредно.

Ключ к тесту

Словесные портреты характерологических типов зашифрованы буквенными обозначениями:

А – меланхолический

Ж – психастенический

Б – гипертимный

З – шизоидный

В – циклоидный

И – паранойяльный

Г – эмоционально-лабильный

К – эпилептоидный

Д – неврастенический

Л – истерический

Е – сензитивный

М – неустойчивый

Н – конформный

Интерпретация результатов теста

Интерпретация результатов методики производится в соответствии с теми типами характера, которые заняли *два первых места*. Результаты аутоидентификации необходимо сопоставлять с данными наблюдения, беседы, обобщения независимых характеристик и другими методами научного психологического исследования.

Анкета «Психологический тип родителя» В.В. Ткачева

Цель: определение психических свойств родителя воспитывающего ребенка с отклонениями в развитии.

Инструкция: В анкете содержатся утверждения, которые помогут определить некоторые свойства Вашей личности. Прочтите каждое утверждение и оцените его как верное или неверное по отношению к Вам. В случае если вы согласны, отметьте слово «Да», если нет – «Нет». В анкете нет правильных или неправильных ответов. Отвечайте так, как Вы сами думаете.

1. Всю свою жизнь я строго следую принципам, основанным на чувстве долга.
 - Да

- Нет
- 2. Мне часто кажется, что у меня комок в горле.
 - Да
 - Нет
- 3. Я всегда полон (полна) энергии.
 - Да
 - Нет
- 4. Я придерживаюсь принципов нравственности и морали более строго, чем большинство других людей.
 - Да
 - Нет
- 5. Жизнь с ребенком, имеющим нарушения в развитии, всегда связана для меня с напряжением.
 - Да
 - Нет
- 6. Я верю в перспективу развития моего ребенка.
 - Да
 - Нет
- 7. У меня часто возникают боли в сердце, когда я расстраиваюсь из-за проблем ребенка.
 - Да
 - Нет
- 8. Когда я думаю о ребенке, меня никогда не покидают тревожные мысли.
 - Да
 - Нет
- 9. Родитель не виноват, если ребенок своим поведением вынудил наказать его физически.
 - Да
 - Нет
- 10. Когда я волнуюсь, у меня дрожат руки или тошнит.
 - Да
 - Нет
- 11. Я всегда стремлюсь ограждать моего ребенка от трудностей и обид.
 - Да
 - Нет
- 12. Ребенок всегда зависит от родителя и должен его слушаться.
 - Да
 - Нет
- 13. Я заработал (заработала) язву из-за постоянных проблем с ребенком.
 - Да
 - Нет
- 14. Ребенок с недостатками в здоровье — обуза для родителя.
 - Да
 - Нет
- 15. Все дети должны воспитываться в строгости.
 - Да
 - Нет
- 16. Считаю, что ребенок с проблемами в развитии постоянно нуждается в особом уходе и внимании со стороны родителей.
 - Да
 - Нет

17. Моя жизнь изменилась в худшую сторону из-за проблем в развитии моего ребенка.
- Да
 - Нет
18. Если у ребенка слишком много проблем со здоровьем, его можно поместить в учреждение социальной защиты (интернат с постоянным проживанием).
- Да
 - Нет
19. Родители всегда ответственны за будущее своих детей.
- Да
 - Нет
20. Мой ребенок всегда берет верх надо мной в спорных ситуациях.
- Да
 - Нет
21. Я не остановлюсь ни перед чем в достижении поставленных целей.
- Да
 - Нет

Правила пользования анкетой

Для определения психологического типа родителя необходимо подсчитать сумму баллов в каждой из колонок.

Утвердительные ответы под номерами 1, 4, 7, 10, 13, 16, 19 определяют психосоматический тип родителя (П).

Утвердительные ответы под номерами 2, 5, 8, 11, 14, 17, 20 выявляют невротичный тип родителя (Н).

Авторитарный тип родителя (А) определяется утвердительными ответами под номерами 3, 6, 9, 12, 15, 18, 21.

Доминирующий психологический тип определяется по наибольшей сумме утвердительных ответов (+), полученной в одной из колонок.

Бланк анкеты «Психологический тип родителя»

Психосоматический	Невротичный	Авторитарный
1	2	3
4	5	6
7	8	9
10	11	12
13	14	15
16	17	18
19	20	21
Всего:	Всего:	Всего:

Доминирующий психологический тип: _____

Тест психологического здоровья (ТПЗ).

Предназначение

Есть психическое здоровье, отсутствие которого есть повод обратиться к психиатру. Есть здоровье психологическое, которое позволяет человеку жить в мире с самим собой, реализовывать свои возможности, быть уверенным и настроенным на достижение целей, уметь контролировать себя.

Этот тест предназначен как для профессионального, так и для любительского использования. Он не содержит шкалу лжи, поэтому в случае необходимости его можно дополнить методиками на искренность или содержащую в себе шкалу лжи.

Состоит из 46 пар суждений. В каждом случае испытуемый должен выбрать один и только один вариант.

Примерное время выполнения теста: 15 минут

Оцениваемые качества

Психологическое_здоровье

Порядок проведения

Испытуемому выдается список пар суждений и бланк ответов. Время ограничивать не следует. Следует обратить внимание на то, что необходимо сделать выбор в каждой паре суждений.

Инструкция

Вам предлагается 46 пар суждений. Внимательно прочитайте каждую пару. Выберите суждение, которое в большей степени относится к вам, к вашей жизни в последний месяц. Старайтесь не делать пропусков, желательно, чтобы в каждой паре вы сделали свой выбор.

Задания

Из двух фраз выберите ту, которая, на ваш взгляд, ближе к истине.

- 1) Темп моей речи обычно нормальный
 - 2) Часто бывает, что моя речь заторможена или наоборот ускорена
- 1) Я не могу сказать, что сильно волнуюсь, выступая публично
 - 2) Выступая перед публикой я очень сильно волнуюсь
- 1) Часто в своей речи я делаю оговорки
 - 2) Я редко допускаю оговорки
- 1) Мне очень сложно говорить связно
 - 2) Мне легко говорить осмысленными, полными фразами
- 1) Я не заикаюсь
 - 2) Я заикаюсь
- 1) Если надо, я могу писать очень быстро
 - 2) Я пишу медленно, быстро не получается
- 1) Занимаясь какими-то делами, я чувствую заторможенность
 - 2) Занимаясь делами, я ощущаю собранность и деловитость
- 1) Меня редко посещают мысли о моей неполноценности
 - 2) Иногда или часто я испытываю чувство неполноценности
- 1) Обычно, занимаясь какими-то делами, я испытываю неуверенность в себе
 - 2) Мне легко преодолеть собственную нерешительность и неуверенность
- 1) Я довольно легко завожу новые связи, у меня много друзей
 - 2) Мне трудно заводить отношения с людьми, поддерживать контакты
- 1) В присутствии человека, от которого я завишу, испытываю заторможенность
 - 2) Мне не доставляет большого труда вести себя в присутствии людей, от которых завишу, свободно
- 1) Мне нравится быть в центре жизни коллектива, участвовать в общих делах
 - 2) В коллективе я часто испытываю заторможенность, не могу "держать руку на пульсе событий"
- 1) В любовных делах я скорее смел, чем робок
 - 2) В любовных делах я очень робок
- 1) В присутствии человека, которого я люблю, испытываю сильную скованность
 - 2) В присутствии человека, которого я люблю, веду себя свободно
- 1) Я знаю цену себе и своим возможностям, мнение других людей мне не очень важно
 - 2) Мои успехи недооцениваются окружающими, я сильно переживаю из-за

этого

- 1) Я испытываю отсутствие энергии
16 2) Обычно я полон сил
- 1) Мне сложно даются любые решения, касающиеся моей жизни
17 2) Я могу логично и рационально решить любые сложные жизненные вопросы
- 1) Я не одинок, я не переживаю из-за одиночества
18 2) Я переживаю из-за собственного одиночества
- 1) У меня много друзей
19 2) У меня мало или почти нет друзей
- 1) Очень часто меня посещает печальное настроение
20 2) В печали я нахожусь не так уж часто
- 1) Часто и подолгу меня не покидает чувство вины
21 2) Свое чувство вины я стараюсь побыстрее искупить или же позабыть про него
- 1) Я не переживаю из-за того, что могу внезапно умереть
22 2) Иногда я переживаю из-за мыслей, что могу внезапно умереть
- 1) Я не переживаю из-за того, что кто-то близкий может внезапно умереть
23 2) Иногда я переживаю из-за мыслей, что кто-то мне близкий может внезапно умереть
- 1) Не так уж сильно я боюсь заболеть неизлечимой болезнью
24 2) Я очень боюсь заболеть неизлечимой болезнью
- 1) Меня постоянно тревожит, что на людях я могу внезапно покраснеть
25 2) Меня не тревожит, что я могу внезапно покраснеть на людях
- 1) Не так уж часто меня охватывает состояние беспричинного страха
26 2) Иногда меня охватывает состояние беспричинного страха
- 1) Я не боюсь остаться в полном одиночестве
27 2) Я очень боюсь остаться совсем в одиночестве
- 1) Темнота не пугает меня
28 2) Темнота пугает меня
- 1) Гроза меня не тревожит, особенно если я нахожусь в безопасном помещении
29 2) Я очень сильно боюсь грозы, было бы хорошо, если их совсем не было
- 1) Иногда мне кажется, что на улице кто-то преследует меня
30 2) На улице меня никто не преследует
- 31** 1) Я не испытываю в закрытых помещениях страх
2) В любом закрытом помещении я испытываю страх
- 32** 1) Мне находиться на улице обычно совсем не страшно
2) Я стараюсь пореже выходить на улицу, потому что там мне страшно
- 33** 1) Езда в транспорте вызывает во мне сильный страх
2) Езда в транспорте не вызывает во мне сильного страха
- 34** 1) Из-за своей забывчивости я часто попадаю в неловкие ситуации
2) Если я и попадаю в неловкие ситуации из-за своей забывчивости, то редко
- 35** 1) Если надо, я могу легко сосредоточиться на деле
2) Мне сложно сконцентрироваться на деле, я постоянно отвлекаюсь

- 36 1) Частенько я ловлю себя на том, что занимаюсь бесплодными мечтаниями
2) Я не могу сказать, что часто погружен в бесплодные мечтания
- 37 1) Я во всем сомневаюсь
2) У меня нет такой привычки сомневаться во всем
- 38 1) Если я стараюсь, то у меня выходит именно так, как я это планировал
2) Я постоянно пытаюсь все делать "как надо", но у меня ничего не получается
- 39 1) У меня нет привычки контролировать каждый свой шаг
2) Я слишком требователен к себе, мне это мешает
- 40 1) У меня нет проблем с навязчивыми мыслями
2) Если какая-то навязчивая мысль посещает меня, то от нее невозможно избавиться
- 41 1) Неприятные картины редко посещают мое воображение, мне легко от них избавиться
2) Часто мое воображение посещают неприятные картины, от которых хочется избавиться, но не получается
- 42 1) Обычно я всегда могу остановить выполнение любого дела
2) Иногда я начинаю что-то делать, а остановиться не могу
- 43 1) В общем я вполне полноправный член общества
2) Я - чужой среди людей
- 44 1) Если какой-то человек начинает меня раздражать, то я не могу скрыть раздражения
2) Если надо, я могу скрывать свои негативные эмоции, в том числе раздражение
- 45 1) Иногда какие-то предметы мне кажутся такими чужими, что от них поскорее хочется избавиться
2) У меня не бывает таких ситуаций, когда предметы кажутся такими чужими, что хочется избавиться от них
- 46 1) Иногда мне кажется, что я чужой сам себе
2) Мне не кажется, что я чужой сам себе

Обработка результатов

Для обработки результатов тестирования воспользуйтесь ключом, представленным ниже.

Ключ

Шкала "Психологическое здоровье"

- 1) Если 2, то -1. Если 1, то +1.
- 2) Если 2, то -1. Если 1, то +1.
- 3) Если 2, то +1. Если 1, то -1.
- 4) Если 2, то +1. Если 1, то -1.
- 5) Если 2, то -1. Если 1, то +1.
- 6) Если 2, то -1. Если 1, то +1.
- 7) Если 2, то +1. Если 1, то -1.
- 8) Если 2, то -1. Если 1, то +1.
- 9) Если 2, то +1. Если 1, то -1.
- 10) Если 2, то -1. Если 1, то +1.
- 11) Если 2, то +1. Если 1, то -1.
- 12) Если 2, то -1. Если 1, то +1.
- 13) Если 2, то -1. Если 1, то +1.
- 14) Если 2, то +1. Если 1, то -1.

- 15) Если 2, то -1. Если 1, то +1.
- 16) Если 2, то +1. Если 1, то -1.
- 17) Если 2, то +1. Если 1, то -1.
- 18) Если 2, то -1. Если 1, то +1.
- 19) Если 2, то -1. Если 1, то +1.
- 20) Если 2, то +1. Если 1, то -1.
- 21) Если 2, то +1. Если 1, то -1.
- 22) Если 2, то -1. Если 1, то +1.
- 23) Если 2, то -1. Если 1, то +1.
- 24) Если 2, то -1. Если 1, то +1.
- 25) Если 2, то +1. Если 1, то -1.
- 26) Если 2, то -1. Если 1, то +1.
- 27) Если 2, то -1. Если 1, то +1.
- 28) Если 2, то -1. Если 1, то +1.
- 29) Если 2, то -1. Если 1, то +1.
- 30) Если 2, то +1. Если 1, то -1.
- 31) Если 2, то -1. Если 1, то +1.
- 32) Если 2, то -1. Если 1, то +1.
- 33) Если 2, то +1. Если 1, то -1.
- 34) Если 2, то +1. Если 1, то -1.
- 35) Если 2, то -1. Если 1, то +1.
- 36) Если 2, то +1. Если 1, то -1.
- 37) Если 2, то +1. Если 1, то -1.
- 38) Если 2, то -1. Если 1, то +1.
- 39) Если 2, то -1. Если 1, то +1.
- 40) Если 2, то -1. Если 1, то +1.
- 41) Если 2, то -1. Если 1, то +1.
- 42) Если 2, то -1. Если 1, то +1.
- 43) Если 2, то -1. Если 1, то +1.
- 44) Если 2, то +1. Если 1, то -1.
- 45) Если 2, то +1. Если 1, то -1.
- 46) Если 2, то +1. Если 1, то -1.

Шкала "Уход от тестирования"

По каждому вопросу: Если нет ответа, то +1.

Анализ результатов

Психологическое здоровье

[-46,-34] Психологически нездоров, очень сильная дезадаптация, необходима помощь специалиста и полный пересмотр образа жизни.

[-33,-15] Психологически нездоров, сильная дезадаптация, необходима помощь специалиста.

[-14,15] Психологически нездоров, умеренная дезадаптация, необходимо последовательное решение психологических проблем, начиная с самых легких.

[16,34] Психологически здоров, но имеется ряд проблем, которые надо решить.

[35,46] Полное психологическое здоровье.

Уход от тестирования

[0,6] Испытуемый ответил охотно на все вопросы, результат достоверен.

[7,46] Слишком много вопросов проигнорировано, результат недостоверен.

Шкала оценки уровня реактивной и личностной тревожности (Ч.Д. Спилберг, Ю.Л. Ханин)

другое название: Шкала самооценки Спилбергера-Ханина

Измерение тревожности как свойства личности особенно важно, так как это свойство во многом обуславливает поведение субъекта. Определенный уровень тревожности – естественная и обязательная особенность активной деятельной личности. У каждого человека существует свой оптимальный, или желательный уровень тревожности - это так называемая полезная тревожность. Оценка человеком своего состояния в этом отношении является для него существенным компонентом самоконтроля и самовоспитания.

Под личностной тревожностью понимается устойчивая индивидуальная характеристика, отражающая предрасположенность субъекта к тревоге и предполагающая наличие у него тенденции воспринимать достаточно широкий "веер" ситуаций как угрожающие, отвечая на каждую из них определенной реакцией. Как предрасположенность, личная тревожность активизируется при восприятии определенных стимулов, расцениваемых человеком как опасные для самооценки, самоуважения. Ситуативная или реактивная тревожность как состояние характеризуется субъективно переживаемыми эмоциями: напряжением, беспокойством, озабоченностью, нервозностью. Это состояние возникает как эмоциональная реакция на стрессовую ситуацию и может быть разным по интенсивности и динамичности во времени.

Личности, относимые к категории высокотревожных, склонны воспринимать угрозу своей самооценке и жизнедеятельности в обширном диапазоне ситуаций и реагировать весьма выраженным состоянием тревожности. Если психологический тест выражает у испытуемого высокий показатель личностной тревожности, то это дает основание предполагать у него появление состояния тревожности в разнообразных ситуациях, особенно когда они касаются оценки его компетенции и престижа.

Большинство из известных методов измерения тревожности позволяет оценить только или личностную, или состояние тревожности, либо более специфические реакции. Единственной методикой, позволяющей дифференцировано измерять тревожность и как личностное свойство, и как состояние является методика, предложенная Ч. Д. Спилбергером. На русском языке его шкала была адаптирована Ю. Л. Ханиным.

Шкала реактивной тревожности (РТ)

Инструкция: Прочитайте внимательно каждое из приведенных ниже предложений и зачеркните цифру в соответствующей графе справа в зависимости от того, как вы себя чувствуете в данный момент. Над вопросами долго не задумывайтесь, поскольку правильных и неправильных ответов нет.

Суждение	Н ет, это так	П ожалуй, так	ерно	Сове ршено верно
Я спокоен	1	2		4
Мне ничто не угрожает	1	2		4
Я нахожусь в напряжении	1	2		4

	Я испытываю сожаление	1	2		4
	я чувствую себя свободно	1	2		4
	Я расстроен	1	2		4
	Меня волнуют возможные неудачи	1	2		4
	Я чувствую себя отдохнувшим	1	2		4
	Я не доволен собой	1	2		4
0	Я испытываю чувство внутреннего удовлетворения	1	2		4
1	Я уверен в себе	1	2		4
2	Я нервничаю	1	2		4
3	Я не нахожу себе места	1	2		4
4	Я взвинчен	1	2		4
5	Я не чувствую скованности, напряженности	1	2		4
6	Я доволен	1	2		4
7	Я озабочен	1	2		4
8	Я слишком возбужден и мне не по себе	1	2		4
9	Мне радостно	1	2		4
0	Мне приятно	1	2		4

Шкала личностной тревожности (ЛТ)

Инструкция: Прочитайте внимательно каждое из приведенных ниже предложений и зачеркните цифру в соответствующей графе справа в зависимости от того, как вы себя чувствуете обычно. Над вопросами долго не думайте, поскольку правильных или неправильных ответов нет.

	Суждение	ет, это не так	П ожалуй, так	ерно	Сове ршенно верно
1	Я испытываю удовольствие		2		4
2	Я очень быстро устаю		2		4

3	Я легко могу заплакать		2		4
4	Я хотел бы быть таким же счастливым, как и другие		2		4
5	Нередко я проигрываю из-за того, что недостаточно быстро принимаю решения		2		4
6	Обычно я чувствую себя бодрым		2		4
7	Я спокоен, хладнокровен и собран		2		4
8	Ожидаемые трудности обычно очень тревожат меня		2		4
9	Я слишком переживаю из-за пустяков		2		4
0	Я вполне счастлив		2		4
1	Я принимаю все слишком близко к сердцу		2		4
2	Мне не хватает уверенности в себе		2		4
3	Обычно я чувствую себя в безопасности		2		4
4	Я стараюсь избегать критических ситуаций		2		4
5	У меня бывает хандра		2		4
6	Я доволен		2		4
7	Всякие пустяки отвлекают и волнуют меня		2		4
8	Я так сильно переживаю свои разочарования, что потом долго не могу о них забыть		2		4
9	Я уравновешенный человек		2		4
0	Меня охватывает сильное беспокойство, когда я думаю о своих делах и заботах		2		4

Обработка и интерпретация результатов

Показатели РТ и ЛТ подсчитываются по формулам:

$$PT = \Sigma_1 - \Sigma_2 + 35,$$

где Σ_1 - сумма зачеркнутых цифр на бланке по пунктам шкалы 3, 4, 6, 7, 9, 12, 13, 14, 17, 18;

Σ_2 - сумма остальных зачеркнутых цифр по пунктам 1, 2, 5, 8, 10, 11, 15, 16, 19, 20.

$$LT = \Sigma_1 - \Sigma_2 + 35,$$

где Σ_1 - сумма зачеркнутых цифр на бланке по пунктам шкалы 22, 23, 24, 25, 28, 29, 31, 32, 34, 35, 37, 38, 40;

Σ_2 - сумма остальных зачеркнутых цифр по пунктам 21, 26, 27, 30, 33, 36, 39.

При интерпретации результат можно оценивать так:

до 30 - низкая тревожность;

31 - 45 - умеренная тревожность;

46 и более - высокая тревожность.

Значительные отклонения от уровня умеренной тревожности требуют особого внимания, высокая тревожность предполагает склонность к появлению состояния тревоги у человека в ситуациях оценки его компетентности. В этом случае следует снизить субъективность значимость ситуации и задач и перенести акцент на осмысление деятельности и формирование чувства уверенности в успехе.

Низкая тревожность, наоборот, требует повышения чувства ответственности и внимания к мотивам деятельности. Но иногда очень низкая тревожность активного вытеснения личностью высокой тревоги ставит целью показать себя в "лучшем свете".

Шкалу можно успешно использовать в целях саморегуляции, в целях руководства и психокоррекционной деятельности.

Список ценностей:

- Наличие общих интересов
- Взаимное уважение
- Невмешательство в дела друг друга
- Любовь
- Преданность
- Сохранение самостоятельности и автономии членов семьи
- Материальное благополучие
- Национальная монолитность
- Благополучие в глазах окружающих
- Дисциплина и четкость
- Выполнение всеми членами семьи своих обязанностей
- Совместное проведение свободного времени
- «открытый дом»-для друзей, родственников, коллег
- Много детей
- Хорошее здоровье
- Сотрудничество
- Непререкаемый авторитет родителей
- Доверие
- Взаимопомощь

Вильгельм Райх, стал рассматривать телесные напряжения и скрытые за ними содержания. Он выделил **7 сегментов тела**, где могут быть сосредоточены участки хронически напряженных мышц, или мышечные блоки, сковывающие свободное течение энергии в теле, и соответствующую им проблематику:

1. **Голова**. Проблема сверхконтроля, которая выражается в "горе от ума", неспособности снять контроль, расслабиться, отдаться наиболее значимым занятиям или опыту, связанным с сильными переживаниями: увлечься игрой, отношениями близости и т.д. Симптомы: много мыслей, непрерывная рефлексия; тотальное напряжение, сверхрациональность, стремление контролировать всех и вся.

2. **Глазной сегмент** (глазные, лобные мышцы, мышцы скальпа). Проблемы: страхи, связанные с отношениями (страх агрессии, конфликта, оценки, обиды и др.). Симптомы: неподвижный лоб и веки, неспособность смотреть в глаза другому человеку; бегающий, напряженный отсутствующий или иной, отличающийся от открытого, живого, взгляд; слезливость или, наоборот, неспособность заплакать; миопия, астигматизм и др.

3. **Оральный сегмент** (мышцы подбородка, горла, нижней части затылка, кольцевидная мускулатура рта). Проблемы: трудности с вербализацией, выражением эмоций и чувств, сопровождающих плач, агрессивные укусы, сосание и гримасы; неспособность кричать, плакать и др. Симптомы: стиснутые зубы, бруксизм, напряженная, либо отвисшая челюсть.

4. **Шейный сегмент** (глубокие шейные мышцы, язык). Проблемы: сдерживание, "проглатывание" злости или плача. Симптомы: ком в горле, периодическое покашливание, тихий, сдавленный, осипший или постоянно повышенный голос и др.

5. **Грудной сегмент** (межреберные мышцы, широкие мышцы груди, мышцы плечевого пояса, лопаток, рук). Проблемы: подавление любых эмоций: смеха, ярости, печали, гнева, сильных желаний и переживаний; хронический самоконтроль и сдерживание; неспособность к свободному излиянию чувств; тревожность; в определенных случаях - отсутствие инициативы, нарушение дееспособности. Симптомы: затрудненное, поверхностное дыхание, отдышка; сутулость; скованные или безвольно опущенные плечи; жестко зафиксированная, прямая спина; неподвижная грудная клетка; постоянно холодные или горячие кисти рук; беспокойные или неловкие руки и др.; склонность к повышенному кровяному давлению, сердечным заболеваниям и заболеваниям легких.

6. **Руки, плечи, грудная клетка**. Проблема контактов, которая выражается в неспособности устанавливать и/или развивать удовлетворительные отношения; в чрезмерной эмоциональности либо бесчувственности в контактах и пр. Симптомы: отсутствие грудного дыхания, зажатая грудная клетка, напряженные или безвольные руки и плечи, чрезмерная жестикуляция и пр.

7. **Диафрагмальный сегмент** (мышцы диафрагмы, нижней части грудины, солнечного сплетения и внутренних органов, находящихся в этой зоне). Проблемы: подавление удовольствия или тревоги, отвращения; неспособность отвергать или удаляться от неприятного в окружающем мире; проблемы воли. Симптомы: неподвижная диафрагма, прогиб позвоночника в пояснице (лордоз), затрудненный выдох; отсутствие рвотного рефлекса; заболевания желудка; частая тошнота.

8. **Брюшной сегмент** (широкие мышцы живота, мышцы крестца). Проблемы: подавление злости, страха нападения. Симптомы: спазм прямых мышц живота; напряженная или болезненная поясница; пониженный жизненный тонус.

9. **Паховая область**. Проблема сексуальных (межполовых) отношений, которая выражается в неспособности справляться (канализировать, заземлять) с сильными чувствами и инстинктами; в неудовлетворенности в контактах с противоположным полом и т.д. Симптомы: зажатая, напряженная, неподвижная тазовая область.

10. Тазовый сегмент (все мышцы нижней половины туловища, начиная от подвздошных костей). Проблемы: подавление тревоги, гнева или удовольствия, страхов и опасений, связанных с инстинктом самосохранения; блокирование сексуального возбуждения. Симптомы: жестко зафиксированный таз, выпяченный назад или поджатый вперед; болезненные ягодичные мышцы; негнущиеся ноги, либо постоянно согнутые в коленях при ходьбе; походка на цыпочках или шаркающая и т.д.; запоры, заболевания органов малого таза.

11. Ноги. Проблема опор, которая выражается в страхе потерять опору - в другом человеке, группе, коллективе и т.д. или просто упасть - в прямом и переносном смысле, в неспособности твердо стоять на собственных ногах, в недоверчивости или чрезмерной зависимости от других, в несамостоятельности, нерешительности и т.д. Симптомы: "неживые" - чрезмерно напряженные, негнущиеся или, наоборот, вялые, "ватные" ноги; боли, слабость в ногах; травмы ног и т.д.

Строим свое «Колесо жизни»



Сектор «Здоровье и спорт». Здоровье является наиболее значимым ресурсом. Если мы здоровы – мы радуемся жизни. Если мы болеем, то нам ничего не нужно. Сюда еще входит забота о своем здоровье. Вы занимаетесь спортом, или ходите в фитнес зал или бегаете по утрам, то это значит, что вы поддерживаете свое здоровье – оценка будет высокой. Если вы ничем не занимаетесь, то соответственно оценка будет низкой.

Сектор «Друзья и окружение». Этот сектор то, что вас окружает – это ваши родственники, друзья, сослуживцы – те люди, с которыми вы общаетесь. Насколько этот круг общения комфортен для вас, вызывает в вас позитивных эмоций, дает заряд энергии. Соответственно, если вас окружают нытики, неудачники, вас постоянно обвиняют, что-то постоянно просят – т.е. они не вызывают в вас положительных чувств – значит ставите низкую оценку. А если люди, с которыми вы общаетесь, чаще позволяют чувствовать вам радость жизни, то ставите высокую оценку.

Сектор «Семья и отношения». Если у вас уже есть семья – муж, жена, вторая половинка, то вы оцениваете насколько те отношения, которые сложились с этим человеком, вас удовлетворяют. Т.е. если вы чувствуете счастье с этим человеком, ваши отношения вас полностью удовлетворяют, то ставите высокую оценку. Если же вы испытываете в данный момент какие-то проблемы, то оцените насколько вам дискомфортно от тех отношений, которые у вас сложились. Если у вас нет второй половинки, то естественно будет – 1 балл.

Сектор «Карьера и бизнес». Если вы являетесь наемным работником, то отметьте насколько вам нравится ваша работа, с каким чувством вы на нее ходите, как комфортна она вам. Если вам все нравится, то ставите высокую оценку. Если что-то не нравится, то оцениваете и ставите низкую оценку. Если вы занимаетесь предпринимательской деятельностью, то оцениваете, как вам нравится ваш бизнес.

Карьера и бизнес – важная сфера жизни, так как очень много времени мы проводим на работе или же занимаемся своим делом. От этого зависит насколько вам нравится ваша работа, ваше дело, которые забирают или дают вам энергию. Т.е. если вам это не нравится, то стоит задуматься, насколько вам нужно вообще тратить время на то дело, которое вам неинтересно.

Есть такой момент, что заниматься делом, которое вам не нравится значительно сложнее, чем делом, которое вам нравится. Это можно заметить, когда вы приходите вечером домой, выжатый, с плохим настроением, уставший, вероятно, что вы занимаетесь не тем делом. Если настроение приподнятое, несмотря на усталость. Вы удовлетворены своим рабочим днем, тем делом, которые ты делаешь, то это говорит о том, что это то дело, которым следует заниматься.

Сектор «Финансы». Этот сектор отражает вашу удовлетворенность вашим финансовым состоянием. Т.е. если вы наемный сотрудник, то удовлетворены ли той зарплатой, которую получаете. Если вы бизнесмен, то удовлетворены ли тем доходом, который приносит ваше дело.

Оценить это просто. Т.е. если вы, к примеру, зарабатываете 20 тыс., а желание получать 100 тыс., то ставите 2. Т.е. желания должны быть реальны для вашего внутреннего состояния. Насколько деньги, которые вы зарабатываете, удовлетворяют ваши потребности.

Сектор «Духовность и творчество». Этот сектор очень индивидуальный. Вы должны внутренне ощущать насколько вы являетесь духовно развивающимся человеком или творчески развивающимся человеком. Есть люди, которые постоянно находятся в творческом поиске, есть люди, которые увлекаются астрологией, эзотерикой, нумерологией, религиями какими-то. Задаются вопросом для чего мы здесь живем, для чего мы существуем. Т.е. если вы задавали себе такие вопросы, то значит вы находитесь на пути духовного роста, на пути творчества. Но если вы никогда не задавали таких вопросов, то стоит об этом сейчас подумать.

К творчеству относятся рисование, пение, игра на музыкальных инструментах, танцы т.е. то, что является для вас открытием внутреннего я. Все это относится к этому сектору.

Сектор «Личностный рост». Без этого сектора никуда. В силу того, что сейчас в мире происходят быстрые изменения – это заставляет нас заниматься личностным ростом. Без этого сейчас никуда. Если вы этим не занимаетесь, то вы, получается, скатываетесь назад. Личностный рост – это ваши навыки, это то, к чему вы стремитесь, это то, какие цели вы перед собой ставите и достигаете этих целей или вы двигаетесь по течению. Т.е. на шкале отметьте на сколько вы себя считаете человеком, который к чему-то стремиться и что-то делает. К личностному росту можно отнести чтение специальной литературы, связанной с вашей профессиональной деятельностью, книги психологического плана, посещение различных тренингов и т.д. Личностный рост очень сильно влияет на ваш карьерный рост, на ваши достижения в бизнесе, на достижения в личностном плане. Отметьте, насколько вы отдаетесь этому делу.

Сектор «Яркость жизни». Это как раз то, чем мы любим заниматься в свободное от работы время. Это может быть какое-то увлечение, хобби. Это, к примеру, катание на горных лыжах, сноуборде, отдых на природе, катание на велосипеде, мотоцикле, прыжки с парашютом и т.д. Т.е. сюда относится то, насколько вы активно проводите свой отдых. Если вы все выходные проводите возле телевизора или сидя за компьютером, играя в игры – яркость жизни здесь фактически нулевая, т.е.

эмоции, которые идут из телевизора в основном не позитивные и ни к чему хорошему не ведут.

Если вы активно проводите свои выходные, выезжаете на природу, проводите время с друзьями, где-то путешествуете, открываете для себя что-то новое, то отметьте на шкале насколько вы ярко живете в свободное время.

Приложение 9

Окно Эйзенхауэра.

	Важные	Неважные
Срочные		
Несрочные		