

Автономная некоммерческая организация
развития инновационных социальных технологий
«Лидеры перемен»

Программа мероприятий

фестиваля «Психология без границ»

Волгоград - 2025

Программа разработана в рамках проекта "Служба психологического сопровождения специалистов помогающих профессий "Феникс", реализуемого АНО "Лидеры перемен" с использованием гранта Президента России, предоставленного Фондом президентских грантов.

Фестиваль проводятся на территории новых регионов в рамках гуманитарной миссии #МЫВМЕСТЕ с Донбассом при содействии Ассоциации волонтерских центров и Министерства молодежной политики Донецкой Народной Республики.

Мероприятия фестиваля направлены на психологическую поддержку и реабилитацию мирного населения новых регионов:

- специалистов помогающих профессий (работников медицинских, образовательных, культурных и социальных учреждений и др.);
- студентов и молодежи;
- семей с детьми;
- детей от 5 лет, в том числе оставшихся без попечения родителей;
- граждан, проживающих в пунктах временного размещения.

Программа разработана на основании:

- научного подхода в психологической практике;
- профессиональной квалификации психологов, участвующих в программе гуманитарной миссии;
- запросов на психологическую поддержку и реабилитацию, полученных Ресурсным центром поддержки добровольчества Донецкой Народной Республики от Администраций муниципальных образований и принимающих фестиваль организаций, работающих с разными категориями граждан;
- информации о распространенных запросах на психологическую помощь мирных жителей, долговременно проживающих в условиях военного положения, полученной от коллег-психологов, участников Всероссийской специализированной конференции с международным участием «Травматерапия. Преодоление последствий психотравмирующих событий» (21-22.03.2025 г., г. Донецк, ФГБОУ ВО ДонГУ).

Методы психологии, используемые в программе:

- SOLWI – терапия (десенсибилизация и переработка движением глаз Ф. Шапиро)
- Арт-терапия
- Сказкотерапия
- Кинезиология
- Когнитивно-поведенческая терапия
- Кризисная терапия
- Нейродинамика
- Семейная терапия
- Символдрама,
- Телесноориентированная терапия.

Форматы мероприятий фестиваля:

- балиновская группа
- беседа
- игропрактика
- мастер-класс
- обучение методом «через себя»
- психотерапия
- семинар
- тренинг
- методическая сессия



Феникс
Служба психологического сопровождения
специалистов помогающих профессий



ПРИ ПОДДЕРЖКЕ
ФОНДА ПРЕЗИДЕНТСКИХ ГРАНТОВ

**Мероприятия фестиваля
«Психология без границ»**

Мартынова Анжелика Владимировна

клинический психолог, педагог-психолог, арт-терапевт

Психологический тренинг для старших школьников, студентов и взрослых
«МЫ В КОМАНДЕ»

Актуальность: в современном мире среди подростков и взрослых людей, можно выделить следующие: потребность в самопознании, в самооценке, в самоопределении, в самовоспитании, в психологической и эмоциональной независимости, в достижении определенного социального статуса. Таким образом, как подростки, так и уже взрослые люди, очень нуждаются в общении с друзьями, коллегами, умению быть в команде, поддерживать общение, быть интересным для собеседника. Все люди социальны и всем нам, как бы мы не уставали, нам необходимо общение и поддержка окружающих. Какие проблемы существуют, как снять барьеры в общении и страхи быть непринятым? Об этом, и не только, наш тренинг.

Цель программы: развитие коммуникативных умений и навыков, развитие навыков саморегуляции, повышение уровня самооценки и личностной сферы.

Задачи:

1. Развивать умение у участников работать в команде, навыки командного взаимодействия;
2. Развивать лидерские навыки, умение аргументировать свою точку зрения;
3. Активизировать внимание к необходимости раскрытия внутреннего потенциала, процесса самопознания, повышения уровня самооценки.

Целевая группа: взрослые, студенты и школьники старших классов.

Количество участников в группе: от 10 до 15 человек.

Структура тренинга: состоит из 3 блоков (1.5 часа).

Программа тренинга включает в себя приемы:

- Игры (психотехнические игры, игровые методы разрешения конфликтных ситуаций, ролевые игры и др.);
- Групповая дискуссия (анализ ситуаций, мозговой штурм и т.д.);
- Приемы саморегуляции.

Формы работы: индивидуальная работа, работа в парах, группах, микрогруппах.

Цели и задачи

1. Установить контакт с группой. Создать атмосферу безопасности и доверия;
2. Снятие эмоционально-психического и телесного напряжения;
3. Создать дружелюбный и безопасный настрой, продемонстрировать открытый стиль общения;
4. Создавать условия для снятия барьеров межличностного взаимодействия, улучшать взаимопонимание участников, сплочение команды;
5. Создание у каждого участника чувства принадлежности к группе и закрепление положительных эмоций от работы;
6. Организовать опыт группового взаимодействия, способствовать созданию атмосферы сотрудничества;
7. Развить самостоятельность у участников группы;
8. Потренироваться в самооценке и самопрезентации;
9. Дать возможность участникам тренинга проявить лидерские качества.

Содержание

Вступительной частью тренинга является создание доверительного и дружелюбного настроя.

Затем ведущий проговаривает правила работы в группе: о необходимости создания «безопасной обстановки» для плодотворного

участия в тренинге и о правилах, соблюдение которых способствует созданию такой обстановки:

- активность участия в упражнениях;
- правило «стоп» - каждый участник может сказать «стоп» и выйти из игры, если почувствует, что слишком глубоко затрагиваются его личностные качества, и он не хотел бы дальнейшего самораскрытия;

- ответственность – участники тренинга предупреждаются об ответственности за сохранность;

- информации, которую они узнали друг о друге.

Каждый произносит слова: «Правила понятны, буду выполнять».

Данный тренинг способствует познанию друг друга и взаимодействию в команде.

Ведущий создает условия для более близкого знакомства участников группы друг с другом и психологом.

Использовать упражнения на знакомство и осознание общности.

В основной части тренинга, участники получают возможность осознать свои способы предъявления себя, рассказать другим о своих жизненных предпочтениях, взглядах, интересах, высказать что им нравится в других участниках. Упражнения в заключении тренинга, создают у каждого участника чувства принадлежности к группе и закрепление положительных эмоций от работы.

В завершении: рефлексия. Ведущий задает вопрос -

«Что уносите с собой?», каждый участник дает обратную связь.

Планируемый результат

По итогу проведенного тренинга, у участников группы, создадутся доверительные отношения в коллективе. Благодаря работе в команде и проработке упражнений, произойдет динамическое развитие группы и развитие организационно-коммуникативных умений.

Произойдет регулирование и стабилизация эмоционального состояния у каждого участника группы.

Список используемой литературы

1. Андриенко Е. В. Социальная психология: учебное пособие для студентов. М.: Академия, 2004. 264 с.
2. Батаршев А. В. Психодиагностика способности к общению, или как определить организаторские и коммуникативные качества личности. М.: ВЛАДОС, 2001. 176 с.

3. Бабанский Ю. К. Педагогические условия формирования речевого этикета у детей старшего дошкольного возраста. М.: ВЛАДОС, 2004. 189 с.
4. Граудина Л. К. Культура русской речи: учебник для вузов. М.: НОРМА-ИНФРА, 1998. 560 с.
5. Епишина Л. В. Педагогические аспекты развития коммуникативных свойств личности. М.: Начальная школа. 2007. № 11. С. 12-17.
6. Лисина М. И. Общение и речь. М.: Педагогика, 2011. 208 с.
7. Матюшкин А. М. Проблемные ситуации в мышлении и обучении. М.: Директ-Медиа, 2008. 99с.
8. Панфилова М. А. Игротерапия общения. М.: ACT, 2020. 192 с.
9. Поляков С. Д. Основы коммуникативной методики. М.: Просвещение, 2004. 389 с.
10. Психологические тесты. Под ред. А. А. Карелина. М.: ЭКСМО, 1999. 416 с.
11. Трунова А. Р. Научно-теоретические подходы к определению навыков коммуникации. М.: Молодой ученый, 2018. № 30 (216). С. 76-79. URL: <https://moluch.ru/archive/216/52130/> (дата обращения: 21.03.2023).

Психотерапевтическая сессия для детей и взрослых

«ПРИГЛАШЕНИЕ В МИР СКАЗОК»

Актуальность: не секрет, что важность сохранения психологического здоровья актуальна с самых ранних лет и на протяжении всей жизни. Успешность, эмоциональное благополучие, здоровье, уверенность в себе, все это, и многое другое, связано с умением говорить о том, что важно, о своих чувствах, желаниях, своих страхах и тревоге. Часто дети, в силу своего возраста неумению, в силу разных причин, общаться, очень тяжело идут на контакт со специалистом и тем более, будут молчать о своих переживаниях. Если говорить о взрослом человеке, то проблема остается точно такая же, но она становится намного глубже. Взрослый человек, уже не захочет говорить о своих проблемах или, что еще сложнее, он научился не признавать эти переживания сам для себя, не осознавая, что с ним происходит на самом деле.

Способность правильно оценивать свои возможности в различных аспектах жизнедеятельности и ориентироваться в реалиях настоящего, обеспечивает каждому человеку, более высокую приспособляемость к требованиям

окружающей среды, снижает риск внутриличностных и межличностных конфликтах, создает так называемый иммунитет и умение справляться с стрессовыми ситуациями.

Одним из наиболее эффективных методов в работе переживаниями, чувствами и страхами, является сказкотерапия. Потому как, лежащая в основе сказка, оказывает значительное воздействие на эмоциональную сферу, на работу с бессознательным. Сказка вызывает: удивление, интерес, фантазию, желание познавать, умение находить решение в нестандартных ситуациях, нацеливает на открытие нового и осознание своего опыта. Такое сказочное восприятие «Мира» даёт ощущение гармонии и радости, переживая истории героев в сказке, каждый проживает там свои настоящие.

Цель программы: создание условий для гармонизации психоэмоционального состояния через совершенствование коммуникативных навыков, направленных на расширение и поддержание социальных связей, в том числе, в случае конфликтного взаимодействия.

Задачи:

1. Способствовать повышению уверенности в себе
2. Развивать способность к эмпатии и сопереживанию
3. Развивать творческие способности
4. Стабилизация эмоционального состояния, улучшения самочувствия и настроения
5. Снижение уровня тревожности
6. Развитие коммуникативных навыков.

Целевая группа: дети от 11 лет и взрослые.

Количество участников в группе: от 10 до 20 человек.

Структура психологической сессии: состоит из 3 частей (1.5 часа):

- введение – снятие психоэмоционального напряжения и формирование доверительных отношений в группе, формулировка запроса и определение критериев тренинга;
- основная часть – проработка тревожных состояний через предложенные техники с рефлексией;
- заключение – подведение итогов проведенного сессии, обратная связь от участников, завершающее слово ведущего.

Цели и задачи

- установить контакт с группой;
- создать атмосферу безопасности и доверия;
- снятие эмоционально-психического и телесного напряжения;
- развитие воображения;
- формирование добрых чувств по отношению друг к другу;
- развитие творческого мышления;
- способствовать открытому проявлению чувств в приемлемой для социальной среды формы;
- снижать уровень тревожности, преодолевать нерешительность, стеснительность.

Содержание

Основной частью психотерапевтической сессии является выполнение предложенных техник, где каждый участник выражает своё эмоциональное состояние, проживая его в истории через сказку и главных геров, как отрицательных, так и положительных. Прислушивается к себе, к своему телу через образ (зрительный, звуковой), через ощущение и цвет, позволяет себе проиграть и трансформировать свою сказку наилучшим для себя образом, изменить сюжет, поменять героев, переписать окончание, перепрограммировать негативное эмоциональное состояние в нейтральное или позитивное. Так как созданная им сказка, это его история и он в ней хозяин. Тревожное состояние, с помощью создания и переход в физическую форму, в виде рисунка, становится осозаемым и понятным.

Работа проходит с использованием материалов: акварель, гуашь, цветные карандаши, фольга) на бумаге или картоне. В процессе создания рисунка может использоваться нейтральная музыка.

В окончании, рефлексия, обсуждение полученного результата, мыслей и чувств, обратная связь.

Список используемой литературы

1. Грабенко Т.М. Зачем читать детям сказки. О курочке Рябе и Рождестве зверей. – СПб.: речь, 2006.
2. Зинкевич-Евстегнеева Т.Д., Грабенко Т.М. Игры в сказкотерапии. – СПб., речь, 2006.

3. Зинкевич-Евстигнеева Т. Д. Формы и методы работы со сказками. СПб.: Речь, 2020. 240 с.
4. Зинкевич-Евстигнеева Т. Д. Путь к волшебству (Теория и практика сказкотерапии). СПб. : Златоуст, 2019. 352 с.
5. Кряжева Н.Л. Радуемся вместе: Развитие эмоционального мира детей/Екатеринбург: У-Фактория, 2006.
6. Куличковская Е.В., Степанова О.В. Как преодолеть свой страх? Развивающие сказки и игры для дошкольников и младших школьников. – СПб.:речь, 2008.
7. Лабиринт души: Терапевтические сказки/ Под ред. Хухлаевой О.В., Хухлаева В.Е. – 6-е изд. – М. Академический Проект, 2008.
8. Максимова С. Грамотная психодиагностика и потребность в необходимости // Народное образование. 2019. № 1. С. 106-111.
9. Практикум по детской психокоррекции. Игры, упражнения, техники/О.Н. Истратова. – Изд. 2-е. – Ростов на Дону, Феникс, 2008.
10. Притчи, сказки, метафоры в развитии ребенка. – СПб.: речь, 2007.
11. Соколов Д. Ю. Сказки и сказкотерапия. М.: ЭКСМО Пресс, 2019. 129 с.
12. Тренинг по сказкотерапии - СПб.: Речь, 2000.
13. Шишова Т. Лечение сказкой. М.: Сельская школа, 2019. 246 с.
14. Шорохова О. А. Играем в сказку: сказкотерапия. М.: Сфера, 2020. 208 с.
15. Эйдемиллер Э. Психология и психотерапия семьи. СПб.: Питер, 2018. 148 с.

Телесно-ориентированный тренинг «ПРИКОСНОВЕНИЕ К СЕБЕ»

Актуальность: еще в 1924 году, З. Фрейд подчеркивал важную роль тела как психологического объекта в развитии эго-структуры личности, тесное единство телесного опыта и образа. В психологии телесный образ «Я» рассматривается как компонент целостной психофизической структуры, интегрирующей перцептивный, эмоционально-мотивационный и когнитивный аспекты самовосприятия. Телесно-ориентированный подход рассматривает человека в единстве его психосоциального и биологического функционирования,

способствует мобилизации внутренних ресурсов личности (интеллектуальных, физических, эмоциональных) посредством улучшения контакта с собственным телом, помогая, таким образом, процессу личностной интеграции человека. При этом подходе триада «мысли — чувства — поведение» рассматривается как единое целое, а изменения в одной области сопровождаются изменениями в другой.

Цель программы: улучшение психологического самочувствия и развитие навыков психофизической и психоэмоциональной саморегуляции.

Задачи:

- 1) создать условия для осознания собственных внутренних ресурсов (физических, эмоциональных) для улучшения психофизического состояния;
- 2) провести упражнения, способствующие развитию навыков самонаблюдения (поза, походка, жесты, мимика, эмоции, энергетический тонус организма);
- 3) провести упражнения, способствующие освоение навыков снижения мышечного напряжения, восстановления энергетических ресурсов организма;
- 5) провести творческие упражнения, направленные на развитие эмоционального самовыражения;
- 6) провести упражнения, направленные на улучшение когнитивных функций (внимание, концентрация и др.);
- 7) провести упражнения, направленные на развитие коммуникативных навыков.

Целевая группа: взрослые, студенты и школьники старших классов.

Количество участников в группе: 15 - 20 человек.

Структура тренинга: занятие тренинга предусматривает три основные части, в которых используются специальные телесно-ориентированные упражнения, игры, релаксационные техники, а также беседы и обратная связь.

Формы работы: работа в парах, группах, микро-группах.

Цели и задачи

1. Снятие психоэмоциональной напряженности, повышение групповой сплоченности;

2. Устранение коммуникативной тревожности, предоставление участникам возможности групповой и индивидуальной рефлексии состояний («здесь и сейчас»), обеспечивающие настрой на работу;
3. Развитие целостности психического восприятия своего организма; освоение навыков саморегуляции и восстановления;
4. Приобретение опыта синхронизации с другим человеком;
5. Развитие навыков самонаблюдения, снижению мышечного напряжения; развитие мышечной координации, внимания;
6. Расширение репертуара позитивных телесных переживаний через двигательное самовыражение.

Содержание

Вступительной частью тренинга является создание доверительного и дружелюбного настроя, создание атмосферы безопасности и доверия. Затем ведущий проговаривает правила работы в группе. Вторая, основная часть занятия, имеет психотерапевтическую и обучающую функции. Участники выполняют упражнения, направленные на развитие целостности психического восприятия своего организма. Третья, завершающая часть занятия, строится таким образом, чтобы поддержать положительную групповую атмосферу.

Ведущему необходимо поощрять вербальное взаимодействие между участниками тренинга для развития их коммуникативной активности и взаимной поддержки.

В завершении: рефлексия и обратная связь от участников.

Планируемый результат

По итогу проведенного тренинга, у участников группы, произойдет знакомство с понятием границ тела, приобретение навыка в восприятии личных границ во время общения, развитие чувства автономности, расширение способов реагирования при взаимодействии с другими. Освоение навыков психофизической саморегуляции и восстановления. Развитие сенситивности и синхронизации (гармоничного взаимодействия) с другими людьми, определение и удерживание центра равновесия в теле.



Максимов Владимир Александрович

клинический психолог, гештальт-терапевт.

«Балинтовская группа»

АКТУАЛЬНОСТЬ: специалисты профессий «Человек – Человек» в процессе своей деятельности могут испытывать напряжение от эмоционально сложных ситуаций и переживать синдром эмоционального выгорания.

Синдром эмоционального выгорания – это механизм психологической защиты. Нарастающее эмоциональное истощение проявляется полной или частичной эмоциональной отстранённостью в ответ на психотравмирующие факторы.

Один из методов профессиональной поддержки – балинтовская группа. Данная технология, создавалась психоаналитиком Майклом Балинтом специально для профессиональной поддержки врачей, при проблемах возникающих в процессе профессиональной коммуникации с пациентами. Важным моментом является то, что группа занимается анализом проблем в профессиональной коммуникации, а не занимается психотерапией и не углубляется в личные проблемы участников.

Цель: поддержка специалиста, заявившего свой случай на группу, в его работе с конкретным клиентом, помочь в понимании его профессиональных действий и в построении межличностных взаимоотношений с клиентом.

Задачи:

1. Способствовать формированию безопасных и доверительных отношений в группе.
2. Оказать помощь в развитии осознанности в части анализа трудностей коммуникации.
3. Создать условия для конструктивной поддерживающей взаимопомощи участников группы.

Целевая группа: психологи, социальные работники и студенты.

Форма реализации программы: групповая до 10 человек, если на группу придёт больше человек, то группа делится на рабочую группу и группу наблюдателей «аквариум».

Формы контроля: рефлексия по итогам встречи.

Ожидаемые результаты:

1. Снижение эмоционального напряжения у специалиста «заказчика», представившего случай на обсуждение;

2. Увеличение способов работы с «трудным» клиентом.

Задачи

- Ознакомление с группой формой поддержки Балиновская группа;
- Снижение эмоционального напряжение у участников группы;
- усовершенствование профессиональных навыков специалистов, психологов и соц. работников.

Содержание

Работа проводится ведущим группы в несколько этапов:

- приветствие и представление;
- технические вопросы и правила;
- ознакомление с формой профессиональной поддержки балиновская группа. представление случая «заказчиком»;
- уточнение запроса;
- обсуждение (эмоциональный и рациональный отклик «заказчика») участников группы и «аквариума».

Планируемый результат

После мастер класса участники группы:

- «заказчик» снизит эмоциональное напряжение, связанное с предъявленным случаем;
- усовершенствует способы обращения с клиентом/пациентом;
- участники познакомятся с разными методами работы с клиентами/пациентами.

Список используемой литературы

1. В.А.Винокур «Балиновские группы: история, технология, структура, границы и ресурсы». / В.А.Винокур // Санкт-Петербург: СпецЛит, 2015 – с. 191.
2. Оттен Х. Лидер Балиновской группы. Практическое руководство издательство/ Оттен Х. // Psyllabus 2018г – 105 с.
3. Балинт М. Врач, его пациент и болезнь/ Балинт М. // Psyllabus – 2018 – 484 с.

4. Роджерс К. Групповая психотерапия психопрофилактика синдрома выгорания./ Роджерс К. // Институт общегуманитарных исследований – 2017 – 176 с.
5. Г.В. Старшенбаум Работа психолога над собой. Техники внутренней супервизии / Г.В. Старшенбаум // Феникс 2014 – 269 с.
6. Э. Уильямс Вы - супervизор...: Шестифокусная модель, роли и техники в супервизии/ Э. Уильямс // Класс, Независимая фирма "Класс" – 2001 – 276с.
7. Д. Бьюдженталь. Искусство психотерапевта / Д. Бьюдженталь // Питер – 2001 – 604 с.
8. С. А. Кулаков Практикум по супервизии в консультировании и психотерапии / С. А. Кулаков // Речь – 2002 – 235 с.
9. Ред. Б.Василевски, Л.Энгель Балинтовский групповой тренинг: теория и применение/ Б.Василевски// Psyllabus – 2018г. – 320с.
10. Т. И. Рогинская Синдром выгорания в социальных профессиях // Психологический журнал. 2002. Т. 23. № 3.
11. О. Н. Полякова Стресс. Причины, последствия, преодоление. / О. Н. Полякова// Санкт-Петербург: Речь – 2008г. – 140 с.

ПРОГРАММА

беседы

«Психологические аспекты семейной жизни».

АКТУАЛЬНОСТЬ: раньше говорили, что семья – это «ячейка общества» тогда можно предположить, что чем лучше и прочнее связи и эмоциональные взаимоотношения, тем отношение в обществе могут быть более конструктивными. Такое подобие семьи обществу состоит в том, что несколько человек очень тесно взаимодействуют в течение длительного времени друг с другом. И на протяжении всей жизни семья, как и общество, регулярно сталкивается с самыми различными трудностями и неблагоприятными условиями – как внешними, так и внутренними.

В такой системе интенсивного взаимодействия могут возникать конфликты и кризисы семейных отношений. Умение регулировать возникающие конфликты и конструктивно проживать возникающие семейные трудности может способствовать, также хорошо справляться и с общественными трудностями.

ЦЕЛЬ: усовершенствование знаний, умений и навыков регулирования семейных отношений.



Целевая группа: психологи, взрослые люди, юноши и девушки.

Количество участников в группе: до 20 человек.

Задачи:

- ознакомить кризисами семейной жизни;
- ознакомить со структурой конфликтных ситуаций;
- ознакомить со способами регулирования конфликтных ситуаций, возникающих в семейной жизни.

Содержание

Теоретическая часть: кризисы семейной жизни и структура конфликтных ситуаций.

Практическая часть: демонстрация возможного способа обращения со своим партнёром упражнение «Разноуровневое общение».

Планируемый результат

После беседы у участников группы сформируется понимание кризисов семейной жизни. Познакомятся с возможными способами регулирования конфликтных ситуаций.

Список используемой литературы

1. Р. Бэндлер, Дж. Гриндер, В. Сатир Семейная терапия. / Р. Бэндлер // М.: Институт Общегуманитарных Исследований, 1999. - 160 с.
2. А.Я. Варга Системная семейная терапия. Краткий лекционный курс. / А.Я. Варга// СПб.: Речь – 2001г. – 319 с.
3. Г.Вебер Кризисы любви: Системная психотерапия Берта Хеллингера. / Вебер Г. // М.: Изд-во Института Психотерапии, 2001. - 304 с.
4. К. Витакер Полуночные размышления семейного терапевта. / Витакер К. // Москва – 1998г. – 208 с.
5. К. Витакер, В. Бамберри Танцы с семьей. Семейная терапия: символический подход, основанный на личном опыте. / К. Витакер // Питер 2019г. – 224с.
6. Дж.Зинкер В поисках хорошей формы: Гештальт-терапия с супружескими парами и семьями. / Дж.Зинкер // М.: Класс – 2000г. - 320 с.

7. С. Минухин, Ч. Фишман Техники семейной терапии. / С. Минухин // М.: Класс – 2006г. – 295с.
8. П. Пэпп Семейная терапия и ее парадоксы. / П. Пэпп // М.: Класс – 2002г. – 277 с.
9. В. Сатир Как строить себя и свою семью / В. Сатир // Пер. с англ.: улучш. изд — М.: Педагогика-Пресс – 1992. — 192 с.
10. В. Сатир Вы и ваша семья. / В. Сатир // М.: Апрель-ПРЕСС – 2000. - 320 с.
11. А.В. Дмитриев Конфликтология. / А.В. Дмитриев // М.: Гардарики – 2002г. – 320 с.

ПРОГРАММА

психотерапевтической сессии

«Психологические аспекты возвращения к мирной жизни».

АКТУАЛЬНОСТЬ: жители освобождённых территорий могут испытывать такой же посттравматический синдром, как и участники боевых действий: они также проживали обстрелы, встречались с минами, беспилотниками и видели гибель близких людей.

Главная задача людей в этот период – изменить образ жизни, перейти на другой, мирный этап отношений, потому что всё будет по-другому. Теперь им заново нужно выстраивать свои взаимоотношения с другими людьми. Общение – это один из важных факторов для адаптации и эмоциональной саморегуляции.

Перед обществом стоят задачи помочь людям адаптироваться к новым мирным условиям жизни и снизить вероятность формирования зависимого, саморазрушительного поведения.

ЦЕЛЬ: усовершенствование знаний, умений и навыков самостоятельной реадаптации к мирной жизни.

Целевая группа: медицинские работники, психологи и взрослые люди.

Количество участников в группе: до 20 человек.

Задачи:

- ознакомить с понятием реадаптации;
- сформулировать привычное поведение в условиях повышенной опасности и прифронтовой жизни;

- предложить и обсудить дополнительные способы адаптации к мирной жизни.

Содержание

Теоретическая часть: боевой стресс, чувства усталости, эмоционального выгорания.

Практическая часть: способы обращения со своими эмоциями – проговаривания, прописывания, рисования... Пример – дневник эмоций. Упражнение «Линия жизни».

Планируемый результат

По итогу проведенной психотерапевтической сессии, у участников группы сформируется понимание боевой стрессовой ситуации и способов регулирования. Познакомятся со способами трансформации негативных эмоций. Стабилизируют психоэмоциональное состояние через использование полученных методик в том числе «Дневник эмоций», «Линия жизни».

Список используемой литературы

1. Настольная книга военного психолога / А.Г. Кааяни - Москва, 2023. - 330 с.
2. Посттравматическое стрессовое расстройство / Дайджест. Научное электронное издание, Москва, ГБУ «НИИОЗММ», 2023г. – 26 с.
3. Дж. Франчесетти, ред. Джечеле М., Рубал Я., Гештальт-терапия в клинической практике. От психопатологии до эстетики контакта / Дж. Франчесетти // Институт общегуманитарных исследований, МИГТиК, 2022г. – 673 с.
4. Ван дер Колк Бессель Тело помнит всё / Ван дер Колк Бессель // «Эксмо» - 2022г. – 560 с.
5. О. Н. Полякова Стress. Причины, последствия, преодоление. / О. Н. Полякова// Санкт-Петербург: Речь – 2008г. – 140 с.
6. В. Сатир Вы и ваша семья. / В. Сатир // М.: Апрель-ПРЕСС – 2000г. - 320 с.
7. Д. Таннен Общаться с родными. Как / Дебора Таннен // пер. с англ. Т. Новиковой. – М. : Эксмо, 2007. – 416 с.
8. Л. Кэмерон-Бэндлер С тех пор они жили счастливо. / Л. Кэмерон-Бэндлер // Прайм-ЕвроЗнак – 2007г. – 287 с.

9. В. А. Ананьев Практикум по психологии здоровья. Методическое пособие по первичной специфической и неспецифической профилактике. / В. А. Ананьев // СПб.: Речь – 2007г. – 319 с.
10. В. А. Бодров Информационный стресс. / В. А. Бодров //М. – 2000г. – 351 с.
11. А. Брум, Х. Джеллико. Как жить с вашей болью. / А. Брум, Х. Джеллико // М. – 1995г. – 352 с.

ПРОГРАММА

психотерапевтической сессии

«Психологические особенности проживания горя, утраты»

АКТУАЛЬНОСТЬ: специальная военная операция – это испытание для всей страны и каждого человека. Гибель участников боевых действий и мирных жителей – это тяжёлая утрата для всех и особенно для их родственников. Получение известий о гибели близкого его родственники сталкивает с утратой и горем.

Переживание горя – это чувство, которое проживает человек и находит свой путь, как справляясь с тяжелыми эмоциями утраты.

Горевание – это процесс, длищийся во времени, ему свойственна динамика и прохождение ряда этапов.

ЦЕЛЬ: формирование и развитие понимания осознанного проживания горя, утраты.

Целевая группа: медицинские работники, психологи и взрослые люди.

Количество участников в группе: до 20 человек.

Задачи:

- ознакомить с понятием горя, утраты;
- ознакомить с психологическими особенностями проживания горя, утраты;
- ознакомить с приёмами осознанного проживания горя, утраты;
- способствовать освоению навыков осознанного ПЕРЕживания стадий горевания.

Содержание

Теоретическая часть: горе, утрата – формирование и развитие.

Практическая часть: способы обращения со своими эмоциями – проговаривания, прописывания, рисования... Пример – дневник эмоций.

Планируемый результат

В результате участия в психотерапевтической сессии, у участников группы сформируется понимание горя, утраты и способов регулирования. Познакомятся со способами регулирования страдания во время проживания горя, утраты в том числе с помощью «Дневника эмоций».

Список используемой литературы

1. Б. Прайтлер Бесследно пропавшие... / Б. Прайтлер // Когито-Центр - 2015г. - 198с
2. Ф.Е. Василюк Психология переживания / Ф.Е. Василюк // М.: МГУ - 1984. – 240с.
3. В. Ворден Консультирование и терапия горя / В. Ворден // ЦПКиП 2020 – 330с.
4. З. Волкан Жизнь после утраты. Психология горевания / З. Волкан // Когито-Центр - 2014г. – 160с.
5. И. Малкина-Пых Психология горя и утраты / И. Малкина-Пых // КноРус 2024г. 281с.
6. И. Малкина-Пых Психологическая помощь близким / И. Малкина-Пых // М.: Эксмо, 2009г. – 192с.
7. Д. Самюэль Переживая горе / Д. Самюэль // Прогресс книга 2022г. 320с.
8. А. Брум, Х. Джеллико. Как жить с вашей болью. / А. Брум, Х. Джеллико // М. – 1995г. – 352 с.
9. В. А. Ананьев Практикум по психологии здоровья. Методическое пособие по первичной специфической и неспецифической профилактике. / В. А. Ананьев // СПб.: Речь – 2007г. – 319 с.
10. О. Н. Полякова Стress. Причины, последствия, преодоление. / О. Н. Полякова// Санкт-Петербург: Речь – 2008г. – 140 с.

ПРОГРАММА

психотерапевтической сессии

«Саморегуляция в стрессовой ситуации»

АКТУАЛЬНОСТЬ: канадский физиолог Ганс Селье, предложил трактовать стресс не только как реакцию «бей–беги», но шире, как неспецифическую реакцию организма на любое внешнее воздействие. Люди длительное время проживающие в ситуации длительного напряжения могут испытывать эмоциональное давление (от англ. stress — давление, напряжение) или дистресс.

Дистресс — это деструктивный стресс, опасное и разрушительное для здоровья состояние, возникающий из-за затянувшегося стресса. Появляются сердечные и головные боли, одышка, мышечное перенапряжение, это приводит к нарушению механизмов саморегуляции. Дистресс истощает все адаптационные резервы организма, что может привести к развитию депрессии, пограничных состояний и формированию психосоматических заболеваний.

Для предотвращения разрушительного воздействия стрессовых реакций на организм важно знать и уметь пользоваться приёмами саморегуляции.

ЦЕЛЬ: усовершенствование знаний, умений и навыков самостоятельного регулирования переживаний в стрессовой ситуации.

Целевая группа: медицинские работники, психологи и взрослые люди.

Количество участников в группе: до 20 человек.

Задачи:

- ознакомить с понятием стрессовая ситуация;
- ознакомить с психофизиологическими особенностями проживания стрессовой ситуации;
- ознакомить со способами саморегуляции стрессовой ситуации;
- способствовать освоению навыков само и взаимопомощи при стрессе.

Содержание

Теоретическая часть: стресс, формирование, развитие дистресса, чувства усталости, эмоционального выгорания, страха и злости.

Практическая часть: способы обращения со своими эмоциями и психофизиологическими состояниями при стрессе.

Планируемый результат

Участников группы расширят представления о стрессовой ситуации и способов психофизиологической и эмоциональной саморегуляции. Познакомятся со способами трансформации негативных эмоций в течении короткого времени.

Стабилизируют психоэмоциональное состояние через использование полученных методик.

Список используемой литературы

1. О. Н. Полякова Стресс. Причины, последствия, преодоление. / О. Н. Полякова// Санкт-Петербург: Речь – 2008г. – 140 с.
2. Л. А. Китаев-Смык Психология стресса / Л. А. Китаев-Смык // М. – 1983г. – 369с.
3. В. А. Ананьев Практикум по психологии здоровья. Методическое пособие по первичной специфической и неспецифической профилактике. / В. А. Ананьев // СПб.: Речь – 2007г. – 319 с.
4. В. А. Бодров Информационный стресс. / В. А. Бодров //М. – 2000г. – 351 с.
5. А. Брум, Х. Джеллико. Как жить с вашей болью. / А. Брум, Х. Джеллико // М. – 1995г. – 352 с.
6. Сатир В. Вы и ваша семья. - М.: Апрель-ПРЕСС, 2000. - 320 с.
7. Настольная книга военного психолога / А.Г. Кааяни - Москва, 2023. - 330 с.
8. Б. Прайтлер Бесследно пропавшие... / Б. Прайтлер // Когито-Центр - 2015г. - 198с
9. В. В. Бойко Энергия эмоций в общении: взгляд на себя и на других. / В. В. Бойко // СПб.:Филинъ – 1997г. – 472с.
10. Гоулман Д. Эмоциональный интеллект. М.: ACT – 2009г. – 478с.



Еремеева Екатерина Андреевна

педагог-психолог

ПРОГРАММА

Игровой психотерапевтической сессии

«Я+Я=МЫ»

Актуальность: Во все времена кукла считается первой игрушкой ребенка. С куклой ребенку легче общаться. И овладевать навыками общения.

Куклотерапия — это метод коррекции с помощью кукол. С помощью кукол возможно скорректировать эмоциональные нарушения в поведении ребенка.

В последние годы игровые методы более активно используются в педагогике и психотерапии, поскольку игра — мощный инструмент воздействия на детскую психику. В игровой, неформальной обстановке дети лучше усваивают не только знания, но и умения, незаметно для себя корректировать своё поведение и преодолевать психологические трудности.

Куклотерапия, как часть игротерапии и сказкотерапии имеет эмоциональное воздействие на личность ребенка, и развивает у него способность к сочувствию, сопереживанию и сорадости.

Цель программы: укрепление психического здоровья, снятие психоэмоционального напряжения.

Задачи:

1. Развитие эмоционального интеллекта, коммуникативных навыков, воображения, умение обозначать свое психоэмоциональное состояние в речи (Я-злой, мне страшно, мне грустно, мне весело);
2. Обучение навыкам создания куклы своими руками, создания коллективной сказки, умения брать на себя роль при разыгрывании спектакля;
3. Развитие коммуникативных навыков.

Целевая группа: дети, подростки.

Количество участников в группе: 20 человек.

Структура тренинга: занятие тренинга предусматривает три основные части, в которых используются куклотерапия, сказкотерапия, игротерапия, а также беседы и обратная связь.

Формы работы: работа в парах, группе.

Задачи:

Развивать:

- эмоциональный интеллект,
- коммуникативные навыки
- воображение
- умение обозначать свое психоэмоциональное состояние в речи (Я-злой, мне страшно, мне грустно, мне весело)

Учить:

- создавать куклу своими руками
- создавать коллективную сказку
- разыгрывать спектакль.

Содержание

Приветствие.

1 часть. Игра «Подмигни»

снятие психоэмоционального напряжения, знакомство друг с другом.

2. Куклотерапия «Зайчик на пальчик»

Дети и подростки создают куклу своими руками, рисуют выражение лица: грусть, радость, спокойствие, гнев, страх, удивление.

3. Игротерапия, сказкотерапия.

Дети придумывают сюжет личной сказки, объединяют ее в одну, разыгрывают спектакль.

Цель: развивать воображение, коммуникативные навыки.

Материал: матрешки

Все вместе танцуют под песню «Я, ты, он, она».

Планируемый результат

По итогу проведенной сессии участники:

- научатся обозначать свое психоэмоциональное состояние в речи (Я-злой, мне страшно, мне грустно, мне весело)
- научатся создавать и моделировать ролевые ситуации межличностного взаимодействия, направленного на установление и развитие социальных связей, ситуативных и дружеских;
- научатся моделированию опредмеченного социального взаимодействия через творческое самовыражение с помощью изготовления куклы и ролевого управления персонажем.

Список используемой литературы

1. Берстенева Е. Догаева. Н. Кукольный сундучок. Традиционная народная кукла своими руками/ Е. Берстенева, Н. Догаева. - М.: Белый город, 2010 – 112с.
2. Вачков И. В. Сказкотерапия: развитие самосознания через психологическую сказку/ И. В. Вачков. - М.: Ось – 89, 2013
3. Джинотт Х. Дж. Групповая терапия с детьми. Теория и практика игровой терапии/ Пер. с англ. И. Романовой. Науч. ред. Е. Рыбина. – 2 – е изд. – М.: Апрель – Пресс, изд. Института психотерапии, 2010
4. Зинкевич – Евстигнеева Т. Д. Практикум по сказкотерапии/ Т. Д. Зинкевич – Евстигнеева. – Спб.: ООО «Речь», 2011
5. Королев М.М. Искусство театра кукол. Основы теории/ М.М. Королев. – СПб.: «Искусство», 2013

ПРОГРАММА

Мастер-класса

«Безопасность детей в сети Интернет. Следы в Интернете»

Актуальность: Интернет уже давно стал незаменимым помощником современного человека. Всемирная сеть - доступный источник для новых знаний, помогает в учебе, занимает досуг. Именно поэтому дети активно пользуются Интернетом, а зачастую проводят в Сети даже больше времени, чем взрослые. Юные пользователи осваивают сервисы мгновенных сообщений и интернет телефонию, общаются на форумах и в чатах, каждый день узнают много новой увлекательной и образовательной информации. Однако не стоит забывать, что Интернет может быть не только средством для обучения, отдыха или общения с друзьями, но – как и реальный мир – Сеть также может быть опасна.

Цель программы: формирование навыков безопасного поведения в сети Интернет.

Задачи:

1. Познакомить с базовыми понятиями по кибербезопасности, с цифровой репутацией, цифровыми следами.
2. Содействовать повышению медиаграмотности участников.

Целевая группа: взрослые, дети, подростки.

Количество участников в группе: от 20 человек.

Структура тренинга: занятие мастер-класса предусматривает три основные части, в которых используется лекция, упражнения направленных на визуализацию опасностей в сети Интернет, а также беседы и обратная связь.

Формы работы: работа в группе.

Содержание

Приветствие.

1. Игра «Я никогда не...», направленная на снятие психоэмоционального напряжения.
2. Мини-лекция «Следы в Интернете», «Цифровая репутация», «Генеральная уборка социальных сетей».
3. Создание плакатов с правилами безопасного использования Интернета
4. Материал: ватман, цветные карандаши, восковые мелки.
5. Рефлексия

Список используемой литературы

1. Чернова И.Г. Рабочая тетрадь «КИБЕР Урок для школьников» ПРОО «Правда вместе» Пермский край, 2020г.
2. Вострецова, Е. В. Основы информационной безопасности : учебное пособие для студентов вузов / Е. В. Вострецова. — Екатеринбург : Изд-во Урал. ун-та, 2019 — 204 с.

ПРОГРАММА

Психотерапевтической сессии

«Творение миров»

Актуальность: Современный человек гораздо больше подвержен нервно-психическим расстройствам. Это приводит к постоянным стрессам, к трудным жизненным ситуациям, с которыми человеку сложно справиться самостоятельно. Что является одной из главных проблем, в результате чего человек находится в постоянном состоянии истощения. Попадая в ситуации стресса, кризисов, травматических ситуациях у человека снижается стрессоустойчивость, сложно осуществлять сложную и ответственную деятельность в напряженной эмоциональной обстановке, что отрицательно влияет на самочувствие, здоровье и дальнейшую работоспособность. Стессоры воздействуют на всех, и всем требуются способы защиты от стресса. Возникает необходимость повышения стрессоустойчивости человека в постоянно меняющемся окружающем мире.

Решение проблем человека, с которыми сталкивается личность в повседневной жизни (тревожность, депрессивность, заниженная самооценка, межличностные конфликты и т.п.) возможно через развитие творческого процесса.

Арт-терапия помогает решать проблемы в развитии и преодолевать сложные жизненные ситуации. Арт-терапия помогает человеку посмотреть на ситуацию со стороны, помогает сосредоточить внимание человека на конкретной проблеме не рассеивая внимания. Это вносит вклад в оздоровление и эмоциональное благополучие людей, поддерживает их восприятие себя как «экологических субъектов», их экоидентичность. Создавая позитивный мир вокруг себя, формируется качество своей жизни.

Арт-терапия - это форма психотерапии, специализированная и основанная на художественном искусстве и творчестве, положительно способствующая встрече человека с собой и своим внутренним миром, а также мотивации и эмоциональному изменению.

Цель программы: профилактика эмоционального выгорания, снижение общего уровня тревожности, гармонизация внутреннего состояния.

Задачи:

1. Осознание собственных внутренних ресурсов для взаимодействия с окружающим миром, людьми и самим собой;
2. Развитие навыков обозначения психоэмоционального состояния в речи;
3. Обучение навыкам преобразовывать внутренние конфликты в визуальные формы, для их эффективного разрешения;
4. Освоение навыков восстановления энергетических ресурсов организма.

Целевая группа: взрослые, студенты.

Количество участников в группе: от 20 человек.

Структура тренинга: занятие тренинга предусматривает три основные части, в которых используется арт-терапия (пластилино-терапия), упражнения МАК направленных на визуализацию ресурсов, а также беседы и обратная связь.

Формы работы: работа в группе.

Цель: поиск внутренних ресурсов, внутренней опоры, проработают свои страхи и установки, связанные с переменами в жизни.

Содержание

Приветствие.

1 часть. Игра «Печеньшки»

снятие психоэмоционального напряжения.

2. Пластилино-терапия «Творение миров»

Направленная

визуализация, создание внутреннего мира.

3. Упражнение «Внутренняя опора» (МАК «Животные») Дополнительно - «Забота о себе» (МАК «Ресурсы женщины»)

3 часть.

Упражнение МАК «Ресурс» направлен на визуализацию ресурсов.

Планируемый результат

По итогу проведенного ПС участники:

- определят сильные стороны личности, помогающие в стрессовых ситуациях;
- научатся обозначать свое психоэмоциональное состояние в речи;
- научатся преобразовать внутренние конфликты в визуальные формы, для их эффективного разрешения;
- увидят разнообразие наполняющих ресурсов.

Список используемой литературы

1. Арт-терапия. Фундаментальные и прикладные научные исследования: актуальные вопросы, достижения и инновации : сборник материалов II Международной научно-практической конференция (20 апреля 2023 г.) / Г. В. Акименко, А. А. Лопатин, А. М. Селедцов, А. И. Копытин, Ю. Ю. Кирина, Л. В. Гукина ; отв. ред. Г. В. Акименко. - Кемерово, 2023. - 675 с.

2. Практикум по арт-терапии [электронный ресурс]: электронное учебное пособие // авторы составители: А. К. Берсирова, Ф. П. Хакунова – электрон. дан. (1 файл pdf – 1 Мб) – Майкоп: ЭЛИТ, 2023

ПРОГРАММА

Психотерапевтической сессии

«Расправь свои крылья»

Актуальность:

Арт-терапия – это форма психотерапии, специализированная и основанная на художественном искусстве и творчестве, положительно способствующая встрече человека с собой и своим внутренним миром, а также мотивации и эмоциональному изменению.

Арт-терапия помогает решать проблемы в развитии и преодолевать сложные жизненные ситуации, посмотреть на ситуацию со стороны, сосредоточить внимание человека на конкретной проблеме. Это вносит вклад в оздоровление и эмоциональное благополучие людей, поддерживает их восприятие себя как «экологических субъектов», их экоидентичность. Создавая позитивный мир вокруг себя, формируется качество своей жизни.

Цель программы: формирование представлений о ресурсных возможностях в трудных жизненных ситуациях.

Задачи:

1. Осознание своей индивидуальности, неповторимости и значимости.
2. Развитие навыков позитивного мышления, снятия стресса и напряжения.
3. Развитие коммуникативных навыков.

Целевая группа: взрослые, студенты.

Количество участников в группе: 15 - 20 человек.

Структура тренинга: занятие тренинга предусматривает три основные части, в которых используются арт-терапия, упражнения с МАК, а также беседы и обратная связь.

Формы работы: работа в парах, группах.

Содержание

Приветствие.

1 часть. Ритуал приветствия

Материал: Свеча

Игра «Танцуй частями тела» снятие психоэмоционального напряжения.

2. Работа с МАК «Стихия» - вербализации своих чувств и эмоций.

3. Изотерапия «Возвращение мечты».

Корректировка образа Я, повышение самооценки.

4. «Сосуд моего «Я» (арт-терапевтическое упражнение)

Материал: МАК «Огонь, мерцающий в сосуде» - Развивать навыки позитивного мышления.

5. Техники и упражнения по проживанию стресса и напряжения

6. Рефлексия

Материал: свеча

Планируемый результат

По итогу проведенного ПС участники:

- увидят свою индивидуальность, неповторимость и значимость.
- научатся обозначать свое психоэмоциональное состояние в речи
- научатся использовать техники и упражнения по проживанию стресса и напряжения
- узнают разнообразие наполняющих ресурсов используя навыки позитивного мышления.

Список используемой литературы

1. Ефанова З.А. «Развитие мышления». – Волгоград: Корифей,2005. -96с.
2. Кряжева Н.Л. «Развитие эмоционального мира детей». - Ярославль: Академия развития,1998.-208с.
3. Паламарчук А. «Рабочая тетрадь для подростков», 2020 – 20с.

ПРОГРАММА

Психотерапевтической сессии

«Я – есть! Сила внутри меня»

Актуальность: Психодрама — это метод психотерапии. Причём один из самых старых: в 2021 году ему исполнилось сто лет. С греческого psyche — «душа», drama — «действие».

Создатель психодрамы, румынский психиатр Якоб Морено, определил суть подхода так: внутренний мир и переживания человека нужно не только обсуждать, но и проигрывать в действии. Только соприкоснувшись со своим прошлым опытом эмоционально, когнитивно и телесно-поведенчески, мы переосмысливаем старый опыт и учимся реагировать на происходящее по-новому.

Психодрама стремится показать человеку, как он на самом деле взаимодействует с окружающим миром, людьми и самим собой.

Цель программы: формировать представление об установках к миру и самому себе, целей мотивов и желаний.

Задачи:

1. Осознание собственных внутренних ресурсов, взаимодействия с окружающим миром, людьми и самим собой;
2. Развитие навыков самопознания, умения самопредставления;
3. Обучение навыков формулирования желаний в цели.

Целевая группа: взрослые, студенты и школьники старших классов.

Количество участников в группе: 15 - 20 человек.

Структура тренинга: занятие тренинга предусматривает три основные части, в которых используется психодрамма, упражнения МАК направленных на решение проблем с самооценкой и коммуникацией, снятие психоэмоционального напряжения, а также беседы и обратная связь.

Формы работы: работа в группах, микро-группах.

Содержание

Приветствие.

1 часть. Игра «Встретились два существа»

снятие психоэмоционального напряжения.

2 часть. Психодрама

Техника «Матрешка»

Направлена на самопредставление, стремление к самопознанию и самораскрытию.

Материал: матрёшки, карандаши, бумага.

3 часть. Упражнение «Я- есть!»

Направлена на самоопределение, самопредставление

Упражнение «Письмо внутреннему ребенку. Я разрешаю себе...» направлено на поиск внутренней опоры, разнообразие внутренних ресурсов.

Материал: МАК «Радости внутреннего ребенка»

4 часть. Рефлексия

Планируемый результат

По итогу проведенного ПС участники:

- научатся уверенно заявлять о себе
- сформируют представление об аспектах своего Я
- научатся формулировать цели и желания
- увидят разнообразие наполняющих ресурсов
- обретут внутреннюю опору, опираясь на потребности внутреннего ребенка

Список используемой литературы

1. Лейтц, Г. Психодрама: Теория и практика. Классическая психодрама Я.Л. Морено / Грета Лейтц; пер с нем. А.М. Боковикова, под. ред. Е.В. Лопухиной и А.Б. Холмогоровой; - М.: Издательская группа «Прогресс», «Универс», 1994, - 360 с. (Переиздание М.: «КогитоЦентр», 2007)
2. Абросимова Ю.А. Современные психотехнологии в психологическом консультировании. Часть 2. <https://www.b17.ru/book/658/>
3. Раевский С.О. Аналитическая психотерапия как забота о себе. Материалы МААП.

ПРОГРАММА

Мастер - класс

«Профилактический театр. Конфликты»

Актуальность:

Социальный интерактивный театр приобретает все большую популярность в мире как метод развития демократии, активизации общества, формирования

культуры прав человека, защиты и продвижения интересов различных общественных групп. Он берет свое начало из форум-театра. Технология представлений предусматривает активное участие зрителей в спектакле наравне с актерами, находя альтернативы решений проблем, приобретая опыт активного проявления личной инициативы. Постановка строится таким образом, что сцена заканчивается пиком конфликта, и зрители, заменив одну из ролей, меняют ситуацию угнетения так, чтобы она перестала быть опасной и унизительной для жертвы.

Основоположником форум-театра, а следовательно, и социального интерактивного театра, является бразильский режиссер Августо Боаль, создатель Народного Театра Угнетенных. Главной темой его спектаклей стала ситуация угнетения и насилия. Суть представления заключается в совместном со зрителями поиске решения проблемы или выхода из сложной жизненной ситуации. Социальный интерактивный театр - это средство стимулирования людей к активной деятельности по защите своих прав, улучшению общества через изменение своего поведения. Задача представления - подтолкнуть зрителей к активному решению своих проблем, поднять дискуссию в обществе. "Вторичные" результаты - позитивные изменения в актерской группе, изменения личности актеров. Здесь социальный театр пересекается с психодрамой и социодрамой, однако следует помнить, что он предназначен для более широкой задачи и направлен на общество в целом или большую целевую группу

Цель программы: профилактика конфликтов

Задача:

1. Смоделировать конфликтную ситуацию.
2. Провести инсценировку межличностного конфликта по ролям с заданием конструктивного его разрешения.
3. Способствовать развитию: коммуникативных навыков; укреплению личностных границ в межличностном общении; позитивного мышления; осознанного социально-ответственного поведения.

Целевая группа: взрослые, студенты и школьники старших классов.

Количество участников в группе: 15 - 20 человек.

Структура мастер-класса: занятие тренинга предусматривает три основные части, в которых используются упражнения на снятие психоэмоционального напряжения, психодрамма - проигрывание конфликтных ситуаций, направленных на развитие навыков общения, ответственного поведения, а также беседа и обратная связь.

Формы работы: работа в группах.

Содержание

Приветствие.

1 часть. Игра «Поменяйтесь местами»

снятие психоэмоционального напряжения.

2 часть. Распределение ролей. Проигрывание проблемных ситуаций.

3. Обсуждение

4. Рефлексия.

Планируемый результат

По итогу проведенного МК участники:

- смоделируют ситуации из реальной жизни, направленные на разрешение конфликта,
- сформируют умение сказать «нет», совместно со зрителями найдут решение заданной проблемы

Список используемой литературы

1. Астраханцева Л. Н. Социальный театр как средство воспитания подрастающего поколения (из опыта работы педагога дополнительного образования). Омутнинск, 2014.
2. Агавелова А. Э., Иванян Р. Г., Петросян Г. А. Социальный театр. Спектакль плюс: руководство по работе с молодёжью. СПб.: Молодёжный информационный центр, 2003.
3. Лыскова В. И., Фирюлин А. П. Социальный театр — новые возможности профилактики: методические рекомендации по технологии социального театра. Киров: Перспектива, 2013.
4. «ЭТО работает!» Сборник успешных практик профилактики ВИЧ-инфекции, реализованных неправительственными организациями Беларуси, Украины и России / Сост. Свидерская О. И., Никонович В. Н. Минск, 2009.

ПРОГРАММА

Мастер-класс для родителей

«Секреты семейного счастья»

Актуальность:

Приоритетами Концепции государственной семейной политики в Российской Федерации являются утверждение традиционных семейных ценностей и семейного образа жизни, возрождение и сохранение духовно-нравственных традиций в семейных отношениях и семейном воспитании, создание условий для обеспечения семейного благополучия, повышение авторитета родителей в семье и обществе. Именно детско-родительские отношения имеют для психического здоровья детей первостепенное значение. Механизмы интеграции семьи, в частности взаимоотношения между ее членами, играют огромную роль в воспитательном процессе. Их нарушение влечет за собой значительные неблагоприятные последствия. Тот факт, что многие родители не знают эмоциональных потребностей своих детей, интересов, увлечений и не обладают необходимыми навыками для эффективного взаимодействия с детьми на эмоциональном уровне, пугает и тревожит.

Родители обращаются за помощью по различным причинам: из-за типичных детских проблем общения, сложностей в детско-родительских отношениях, а также эмоциональных затруднений у детей.

Анализ результатов психодиагностических исследований семей позволяет сделать вывод о том, что в психологической помощи нуждаются не только дети, но и их родители: им нужно помочь овладеть навыками, которые способствовали бы развитию позитивных детско-родительских отношений.

Цель программы: способствовать установлению и развитию отношений партнерства и сотрудничества родителя с ребенком опираясь на его интересы и увлечения.

Задачи:

1. формирование знаний о важности семейных ценностей как фундаменте гармоничных отношений внутри семьи;
2. обучение навыкам выстраивания доверительные взаимоотношений родителей и детей опираясь на их современные интересы и тренды в сети Интернет.

Целевая группа: взрослые, студенты и школьники старших классов.

Количество участников в группе: 15 - 20 человек.

Структура мастер-класса: занятие предусматривает три основные части, в которых используются упражнения на отражение чувств и эмоций, на выявление причин и потребностей вступления детей в деструктивные сообщества, выстраиванию навыков доверительных взаимоотношений, упражнения МАК, направленных на позитивное восприятие мира, поиск внутренних ресурсов, а также беседа и обратная связь.

Формы работы: работа в группах, микро-группах.

Содержание

Приветствие.

1 часть. Семья и семейные ценности

Упражнение «Мой ребенок – мой цветок»

Упражнение «Узнавайзинг»

Введение в тему «Влияние семьи на формирование пирамиды семейных ценностей ребенка»

2 часть Безопасный интернет. Тренды и увлечения современных подростков

Игра «Коридор» - отражение чувств и эмоций.

Упражнение «Причины и потребности вступления детей в деструктивные сообщества в сети Интернет»

3 часть «Путь к пониманию»

МАК «Мой ребенок»

Упражнение «Рецепты для родителей»

МАК «Это просто жизнь» (синие коты)

Планируемый результат

По итогу проведенного мастер – класса родители:

- узнают, как семейные ценности имеют огромную роль в воспитании детей и формировании гармоничных отношений внутри семьи.
- на себе почувствуют какие эмоции испытывают дети при негативных высказываниях о них
- научатся выстраивать доверительные взаимоотношения с детьми опираясь на их современные интересы и тренды в сети Интернет
- разработают набор «ингредиентов» из эмоций и родительских реакций на поведение детей
- увидят, как состояние родителей влияет на эмоциональное благополучие детей
- научатся составлять Договор с ребенком – как важную составляющую часть доверительных отношений с детьми.

Список используемой литературы

1. Млодик И., Книга для неидеальных родителей. М.: Генезис, 2014. 200 с.
2. Наши подростки. Воспитывать, понимать, любить. М.: «Клевер-Медиа-Групп», 2014. 300 с.
3. Семья в зеркале времени: психолого-педагогический аспект: сборник материалов областной научно-практической конференции / под ред. А.И Григорьевой, О.Ю. Кожуровой. Тула: ГОУ ДПО ТО «ИПК и ППР ТО», 2009. 121 с.
4. Формирование компетентностного родительства: методическое пособие / авт.-сост. А.И. Григорьева, Л.В. Заика. Тула: ГОУ ДПО ТО «ИПК и ППРО ТО», 2021. 90 с.
5. Шнейдер Л.Б. «Психология семейных отношений». М.: Апрель-Пресс, 2000. 512 с.

Интернет источники

1. Семейные традиции <http://bolshaya-7ya.ru/57063.html>
2. Семейные ценности. <http://vashechudo.ru/roditeljam/semeinye-cenosti-vospitatelnaja-rol-babushek-i-dedushek.html>
3. Традиционный уклад семейной жизни и современные проблемы духовно-нравственного воспитания в семье http://nravstvennost.info/library/news_detail.php?ID=2537
4. ГБУ ПК ЦППМСП «Книга рецептов для родителей» под редакцией О.Н. Богомяковой, К.А. Маловой – г.Пермь 2019

Орешкина Наталья Геннадиевна

директор АНО «Лидеры перемен»

магистр психологии, Арт-терапевт, КПТ-терапевт,

символдраматист, SOLWI-терапевт, бизнес-тренер,

профессиональный медиатор (реестр ЮФО – 2013г)

действительный член ОППЛ

Программа

Мастер-класса «Методы медиации на каждый день»

Актуальность: Фон тревожности в обществе остается повышенным ФОМ (13-15.09.2024) индекс составляет 47% <https://media.fom.ru/fom-bd/d37no2024.pdf> Доминирующие страхи населения – ядерный конфликт, война со стороны других государств, эпидемии, события, связанные с СВО. Косвенное подтверждение тому - россияне стали больше покупать игрушки антистресс <https://dobro.press/news/rossiyane-aktivno-skupayut-igrushki-dlya-snyatiya-stressa>. Этим же обусловлен запрос на психологическое сопровождение от специалистов, оказывающих помочь населению.

Высокий уровень напряжения в обществе напрямую может быть связан с конфликтогенностью социальных отношений и неконструктивным поведением в конфликтах. Альтернативный метод разрешения конфликтов – медиация, предполагающий участие посредника при урегулировании споров, как показала практика нашего проекта, может помочь участникам повысить культуру поведения в конфликте, способствовать конструктивному его разрешению, распространению опыта конфликтного взаимодействия с позитивным итогом, профилактике конфликтов.

Цель программы: создание условий для повышения уровня коммуникативных компетенций в области предотвращения и разрешения конфликтов посредством методов медиации.

Задачи:

1. Расширить представления участников в области конфликтологии и разрешения споров.
2. Продемонстрировать процедуру медиации.
3. Смоделировать симуляцию процедуры медиации в малых группах.

Целевая группа: взрослые, студенты и школьники старших классов.

Количество участников в группе: 15 - 30 человек.

Формы работы: мини-лекция, просмотр демонстрации процедуры медиации, работа в малых группах.

Содержание:

1. Мини-лекция «Медиация – альтернативный метод разрешения конфликтов»
2. Демонстрация процедуры медиации.
3. Симуляция процедуры медиации.

Планируемый результат:

Формирование представлений об альтернативном методе разрешении споров – медиации. Освоение практических навыков разрешения конфликтов.

Список используемой литературы:

1. Бесемер Х. Медиация. Посредничество в конфликтах.- Калуга: Духовное познание, 2004
2. Гришина Н.В. Психология конфликта. – СПб: Питер, 2000
3. Орешкина, Н. Г. Медиация укрепляет замещающие семьи / Н. Г. Орешкина // Вестник восстановительной юстиции. – 2015. – № 12. – С. 100-102. – EDN XCBUUX.

Программа психотерапевтической сессии

«Поиск внутренних ресурсов с использованием метода Кататимно-имагинативного переживания образов»

Актуальность: кататимно-имагинативная психотерапия (Символдрама) занимает одно из ведущих мест среди психотерапевтических методов, работающих с воображением, используя фантазирование в форме образов на свободную или заданную психотерапевтом тему (мотив). В основе метода лежат концепции классического психоанализа, а также его современного развития. Понимание символики образов и процессов, происходящих в символдраме, значительно обогащается обращением к теории архетипов и коллективного бессознательного К.-Г. Юнга, а также к разработанному им методу активного воображения. Создателем символдрамы является выдающийся немецкий психотерапевт Ханскарл Лёйнер (1919-1996). Одним из основных преимуществ символдрамы в психологии является возможность проработки психологических проблем, минуя прямое вскрытие болезненных моментов, связанных с этими проблемами. Это позволяет достичь положительных результатов за относительно небольшое количество сеансов работы.

Цель программы: переработка травматического опыта в безопасном режиме и активация внутренних ресурсов для укрепления жизнестойкости.

Задачи: осознание бессознательных внутренних ограничивающих установок и трансформация травматического опыта в ресурс.

Целевая группа: взрослые, студенты и школьники старших классов.

Количество участников в группе: 15 - 20 человек.

Структура:

1. Предварительная беседа
2. Релаксация
3. Представление образа (мотива) по инструкции ведущего
4. Фиксация образа в рисунке
5. Обсуждение

Формы работы: мини-лекция, кататимно-имажинативное проживание образа, рефлексия.

Содержание:

Мини-лекция – презентация метода, проведение релаксационного упражнения, погружение в образ "Луг", зарисовка увиденного в образе, обсуждение и проработка аффективно заряженных комплексов для участников, у которых они есть.

Планируемый результат

Укрепление внутренних ресурсов с помощью архитипических образов.

Правильное переживание неправильно прожитых в жизни ситуаций и отношений.

Трансформация травматического опыта из предсознания на сознательный уровень.

Список используемой литературы:

1. Лёйнер Х. Кататимное переживание образов / Пер. с нем. Я.Л. Обухова. М., "Эйдос", 1996.
2. Лёйнер Х. Основы глубинно-психологической символики. // Журнал практического психолога, 1996, 3, 4.
3. Боев И.В., Обухов Я.Л. – Символдрама: коррекция личностных и поведенческих нарушений, 2009 г.
4. Елена Тиранова. – Символдрама. Глубинная проработка бессознательного, 2024 г.

Программа психотерапевтической сессии

«Цветок жизни»

Актуальность: В кризисные моменты своей жизни каждый человек находит из своего жизненного опыта и памяти опоры, которые не дают ему падать духом, а дают силы, чтобы справиться с трудностями. Однако, жизненный опыт у всех разный, его может быть недостаточно для стабилизации и поддержания сбалансированного психологического состояния, жизнестойкости. Поэтому в нашей работе мы используем феномен культурного кода.

Американский психоаналитик К. Рапай описывает понятие «Культурный код» как культурное бессознательное, которое не выражается в речи и осознании, но проявляется поступках. При этом семантика образов в разных культурах может не совпадать.

Поскольку именно сейчас, во время интеграции жителей новых регионов в Российскую систему, мы хотели бы выразить нашу профессиональную поддержку и помочь «пробудить» или укрепить русские опоры, проведя психотерапевтическую сессию с русскими кокошниками и павловопосадскими платками.

Цель программы: создание условий для формирования жизнестойкости на основе культурного кода.

Задачи:

1. Актуализировать символы русского культурного кода.
2. Познакомить участников с русским кодом и традициями использования кокошников и павловопосадских платков.
3. Продемонстрировать использование элементов культурного кода для формирования и укрепления жизнестойкости.

Целевая группа: взрослые, студенты и школьники старших классов.

Количество участников в группе: 15 - 20 человек.

Содержание:

1. Предварительная беседа о русских традициях, исторических и современных.
2. Мини-лекция «Традиции и секреты русских женщин»
3. Упражнение «Русский кокошник» (авторское)
4. Упражнение «Русский платок» (авторское)
5. Обсуждение, фотосессия.

Формы работы: мини-лекция, упражнения в парах.

Планируемый результат

Укрепление внутренних ресурсов с помощью архетипических образов

Укрепление жизнестойкости на основе культурной самоидентификации



Трансформация травматического опыта в ресурс

Список используемой литературы:

1. Гринблат В. Волшебство русского кокошника – Москва: ИД Русская философия- 2023, 176 с.
2. Клотер Р. Культурный код = The Culture Code : как мы живем, что покупаем и почему : перевод с английского / Клотер Рапай. – 2-е издание. – Москва: Юнайтед Пресс, 2010. – 167 с.
3. Некрасова М. А. Народное искусство России в современной культуре. — М. Коллекция М, 2003 - 272 с.
4. Степанова, Ю. Русский кокошник: 1000 лет истории? / Ю. Степанова // Родина. – 2013. – № 5. – С. 134-135. – EDN QZRXLH.
5. Русская мода. Павловопосадский платок <https://www.culture.ru/materials/67215/russkaya-moda-pavlovoposadskii-platok>
6. Загадки павловопосадского платка <https://www.culture.ru/materials/129403/zagadki-pavlovoposadskogo-platka>

Программа психотерапевтической сессии

«Я в мире и мир во мне»

Актуальность:

Последствия участия в боевых действиях и долговременное проживание мирных жителей в условиях военных действий, накладывают отпечаток на все системы дальнейшей жизнедеятельности человека. Особенного внимания заслуживает вытесненная травма, находящая свое отражение в проявлении в психосоматике.

В условиях фестиваля, когда контакт психолога с участниками ограничен во времени, мы используем экологичные методы, в том числе арт-терапевтические, которые, во-первых, исключают посредничество и субъективизм между участником и специалистом, а во-вторых, «включают» терапевтические процессы через творческое самовыражение, сублимацию и перцептивную трансформацию.

Основанием для разработки сессии явилось сообщение коллег из новых регионов о том, что они часто отмечают на консультациях, что клиент «не чувствует свое тело» или образ тела является не целостным.

Цель программы: проработка боевой и вторичной травмы через психологическую коррекцию образа тела.

Задачи:

1. Актуализировать образ тела через творческое самовыражение.

2. Провести психологическую коррекцию до целостного и позитивного образа тела.

Целевая группа: взрослые, студенты и школьники старших классов.

Количество участников в группе: 15 - 20 человек.

Структура тренинга:

1. Беседа об изобразительном искусстве
2. Выполнение индивидуального упражнения с использованием творческих материалов.
3. Выполнение упражнения в малых группах.
4. Обсуждение

Формы работы: Арт-терапия, композиция, телесноориентированная терапия.

Содержание:

1. Вводная беседа. Психическая боевая травма. Вторичная травма. Психосоматика. Возможности Арт-терапии.
2. Упражнение «Предмет из натюрморта» (Н.В. Балабанова)
3. Упражнение «Натюрморт»
4. Обсуждение.

Планируемый результат

Оказано содействие в психологической коррекции психосоматических расстройств, приобретенных в результате боевой травмы, второй травмы.

Список используемой литературы:

1. Копытин, А.И. Современная клиническая арт-терапия: Учебное пособие / А.И. Копытин. - М.: Когито-Центр, 2015. - 526 с.
2. Малкина-Пых И. Г. Экстремальные ситуации. – М.: Изд-во Эксмо, 2005. – 960 с.
3. Никитин, В.Н. Арт-терапия: Учебное пособие / В.Н. Никитин. - М.: Когито-Центр, 2014. - 328 с.
4. Решетников М.М. Современная проблематика психической травмы и посттравматического расстройства/Психологическая газета/ 12.08.2022г./ Электронный ресурс: <https://psy.su/feed/10186/>

Программа мастер-класса

«Современные тренды лидерства»



Цель программы: развитие лидерских качеств

Задачи:

1. Осветить современные тенденции развития лидерства
2. Провести психологическую экспресс-диагностику лидерских качеств
3. Провести практические упражнения по теме

Целевая группа: взрослые, студенты и школьники старших классов.

Количество участников в группе: 15 - 20 человек.

Формы работы: мини-лекция, психологическая диагностика, практическое задание.

Содержание:

1. Мини-лекция «Современные тренды лидерства»
2. Опрос «А Вы в тренде?»
3. Психографический тест С. Делингер
4. «Колесо баланса» лидера
5. Экспресс-тест на креативность
6. Технология «ТРИЗ»

Планируемый результат

Освоение знаний о лидерстве в неопределенных условиях.

Актуализация лидерского потенциала участников.

Формирование вектора личностного развития лидера.

Список используемой литературы:

1. Касс. П. лекция по лидерству, МШУ «Сколково»
2. Шаронов А. лекция «Личная трансформация и лидерство», МШУ «Сколково»

Рудякова Оксана Николаевна
Практический психолог, нейропсихолог,
сказкотерапевт, арт-практик.

Актуальность: Психологическая помощь и поддержка населения Донбасса, взрослых и несовершеннолетних граждан, находящихся в кризисной, травматичной жизненной ситуации, приобретает в настоящее время все большую актуальность. С одной стороны, население пребывает в постоянном стрессе, так как живет в состоянии вооруженного конфликта многие годы. Конфликта, который повлиял на экономический уровень жизни, произошел разрыв социально-культурных связей, депривация привычных условий жизни, неуверенность в стабильности завтрашнего дня и многочисленные утраты (жилище, работа, близкие люди и др.).

С другой стороны, данные события вынуждают людей адаптироваться к сложившейся жизненной ситуации, вырабатывая способы и алгоритмы поведения, которые помогают им выжить, часто подавляя и пряча глубоко внутри свои чувства, запрещая себе их проявление.

Однако преобладание острых эмоций: горя, отчаяние, тревога, страх, злость, вина приводят часто к травматизации и развитию ПТСР (посттравматическое стрессовое расстройство), что требует серьезного комплексного сопровождения специалистами. Однако до сих пор в обществе бытует скептическое отношение к обращению за психологической помощью, а ситуация усугубляется с каждым днем.

Необходимо также отметить, что сложившаяся ситуация сказывается и на несовершеннолетних, нарушая их когнитивную деятельность, затрудняя адаптацию к происходящим событиям, а сильные переживания, такие как страх, паника, ужас, порой нарушают восприятие реальности, затрудняют ориентировку в ситуации, развивая зависимости и провоцируя само повреждающее, а также суицидальное поведение.

Все вышеперечисленное доказывает необходимость оказание психологической помощи и поддержки населению не откладывая на окончание СВО и ожидая, что население само в массовом потоке начнет обращаться за психологической помощью, важно уже сегодня, направлять усилия на помощь населению адаптироваться к новой реальности, принять изменения в их жизни, найти пути дальнейшего существования в условиях существующей реальности.

Именно на это и направлены предложенные в данной программе мероприятия, которые проводятся в рамках фестиваля “Психология без границ” для разновозрастной целевой аудитории. Данные мероприятия позволяют с учетом возрастных, социальных особенностей экологично предоставить психологическую поддержку, познакомить население с тем, что делают психологи и при желании проработать те самые острые эмоции через разные форматы.

Цель программы: улучшение психологического самочувствия и развитие навыков психофизической и психоэмоциональной саморегуляции участников, посетивших мероприятия из этой программы.



Задачи:

1. Осознание собственных внутренних ресурсов (физических, эмоциональных) участниками мероприятий для улучшения их психоэмоционального и физического состояния;
2. Развитие навыков отслеживания собственного психоэмоционального состояния в моменте, его принятия и сознательного изменения с опорой на нейроигры и упражнения, арт-терапевтические практики;
3. Освоение навыков снижения психоэмоционального и физического (мышечного) напряжения;
4. Освоение навыков восстановления собственных ресурсов, обретение опор и ресурсов в ближайшем окружении;
5. Развитие навыков творческого самовыражения;
6. Улучшение когнитивных функций (внимание, память, восприятие, воображение, анализ, синтез и др.);
7. Развитие коммуникативных навыков.

Целевая группа зависит от выбранного мероприятия, заявленного в программе:

1. Нейроарт практикум “В гости к Мудрому лису”: взрослые, студенты, подростки, дети.
2. Психотерапевтическая сессия “На перепутье двух миров”: взрослые, студенты.
3. Мастер-класс “Профилактика экзаменационного стресса” : студенты, подростки.
4. Методический практикум “Использование МАК в психологической практике: от теории к практике”: взрослые.
5. Мастер-класс “Арт-терапия в работе с кризисными состояниями”: взрослые, студенты, подростки.
6. Мастер-класс ”Человек крепок корнями: семейные ценности и традиции!” : взрослые, студенты, подростки.
7. Методический практикум “ Оказание психологической помощи и поддержки несовершеннолетним, подвергшимся домашнему насилию”: взрослые.
8. Мастер-класс “SOLWI-терапия. Слепой протокол.”: взрослые, студенты.

Количество участников в группе: до 25 человек.

Формы работы на мероприятиях: работа в группе, работа в парах, тройках, индивидуальная работа.

Структура мероприятий:

1. Нейроарт практикум “В гости к Мудрому лису”: вводный блок для знакомства, нейроупражнения на снятие психоэмоционального напряжения;

основной блок - арт-терапевтические практики, рефлексия; заключительный блок - подведение итогов мероприятия.

Содержание

Приветствие и представление в круг с использованием фигурки Мудрого лиса. Введение в сказочную метафору В гости к Мудрому лису.

Разделение участников на подгруппы (2-3 подгруппы от количества участников) и выдача каждой подгруппе листа с 6 ячейками.

В каждой подгруппе выбирается капитан.

Станция 1 “Локация” (определение места, где разворачиваются события у данной мини-группы). С помощью кубика участники определяют свое задание и дается 5 минут на его выполнение. Задания на этой станции все связаны с созданием рисунка локации на листе бумаги.

Станция 2 “Герой” (выбор героя, который совершает свое путешествие), С помощью кубика участники получают своего героя и его необходимо показать с использованием средств невербальной выразительности. Участники получают МАК карту и выкладывают ее на локацию.

Станция 3 “Событие” (Что произошло в месте локации героя и сподвигло его в путь, совершать подвиг). Капитаны выбирают карточку в закрытую.

Станция 4 Встреча с Спутником

(герой находит помощника в дороге). Выбор помощника через разгадывание загадки. Каждая мини-группа бросает кубик и получает загадку о том, кто будет помощником в дороге герою.

Станция 5 Вопрос-ответ!

Участники мини-групп выбирают в закрытую на какой вопрос важно ответить герою во время его путешествия.

30 секунд на ответ, который они записывают.

Станция 6. Обретение артефакта (волшебный предмет в помощь, чтобы справиться с событием). Участники бросают кубик и получают волшебный предмет. В течение 1 минуты они договариваются как им может помочь этот артефакт.

Завершение метафоры игры на 7 станции. Все подсказки собраны и время создать свою историю, которую Мудрый лис сохранит в Волшебной книге сказочного леса. Время на подготовку 5 минут. Участники в мини -группе создают мини-спектакль.

Обратная связь от участников нейроарт практикума, возможно награждение памятными значками.

Планируемый результат

- Снижение психоэмоционального напряжение за счет успешного прохождения всех этапов нейроарта.
- Проработка невыраженных эмоций, чувств и снижение телесного напряжения за счет активации работы правого и левого полушарий головного мозга.

- Активизация положительного эмоционального тонуса в процессе позитивного завершения путешествия к Мудрому Лису.
- Снижение психоэмоционального напряжение за счет успешного прохождения всех этапов нейроарта.
- Проработка невыраженных эмоций, чувств и снижение телесного напряжения за счет активации работы правого и левого полушарий головного мозга.
- Активизация положительного эмоционального тонуса в процессе позитивного завершения путешествия к Мудрому Лису.

2. **Психотерапевтическая сессия “На перепутье двух миров”**: состоит из 3 частей: введение – снятие психоэмоционального напряжения и формирование доверительных отношений, формулировка запроса на сессию и определение критериев, по которым Клиент поймет, что его запрос проработан (образ результата сформирован и намечен маршрут из точки А в точку Б); основная часть – проработка выявленных запросов через специально подобранные психотехники с рефлексией; заключение – подведение итогов проведенной сессии со сбором обратной связи от участников.

Содержание

Приветствие и знакомство участников через упражнение “Имя как ресурс”. Направленная визуализация “Безопасное место”.

Рефлексия.

Арт-терапевтическая модифицированная методика (по мотивам методики Калошиной Т.Ю.) «На перепутье двух миров». Рисунок на белой и черной бумаге. Участникам предлагается подумать о своем Внутреннем мире и выбрать лист бумаги, который бы стал хранителем этого Мира. А затем наполнить этот мир образами, словами, символами, которые приходят в голову.

После этого на другом листе предлагается изобразить Внешний мир в его многообразии. Наполнить лист словами, символами, образами, которые окружают участников.

Затем предлагается взять и на 3 листе создать один мир, где бы пересекались оба эти мира, можно сложить образ из этих миров (вырываются фразы, символы, образы руками и наклеиваются на 3 лист образуя композицию).

Рефлексия.

Упражнение с МАК-картами «Мои ресурсы».

Рефлексия.

Подведение итогов психотерапевтической сессии.

Планируемый результат

- Понимание каким образом связаны между собой внутренний и внешний миры, что проецируется изнутри во вне участниками, как это проявляется в паттернах поведения.
- Знакомство со способом трансформации негативной эмоции через работу с арт-материалами и создание собственной истории\сказки, как способом профилактики психоэмоционального выгорания.

- Стабилизация психоэмоционального состояния через осознание своего отношения к внешнему и внутреннему мирам, гармонизация этого через определения зоны контроля и зоны, которая находится вне личного контроля.

3. Мастер-класс “Профилактика экзаменационного стресса”. Основные этапы: знакомство, представление темы, выявление ожиданий слушателей, теоретический блок с использованием мозгового штурма, метода фасилитации, мини-лекции, коуч вопросы. Практический блок включает в себя арт-терапевтические практика (МАК, изотерапия), нейроупражнения, в завершении отводиться время, чтобы слушатели получили ответы на свои вопросы, а также для получения обратной связи по мастер-классу.

Содержание

Знакомство, представление темы, выявление ожиданий слушателей. Разминка для ума или нейроупражнения для активации восприятия информации у участников.

Теоретический блок с использованием мозгового штурма о том какой стресс преобладает у участников физиологический или психологический.

Мини-лекции про экзаменационный стресс, его причины и способы выхода из него.

Практический блок включает: упражнения на снижение уровня стресса через напряжение и расслабление в теле: 9 сетов проработки на уровне всего тела: кулаки, локти, предплечья, лопатки, лицо (глаза, челюсть), ноги (носки, пятки), живот, сброс.

Направленная визуализация “Душ”, как способ снижения тревожности и напряжения телесного.

Использование массажа рук карандашами, коррекционными мячиками для активации работы полушарий головного мозга, переключения фокуса внимания и активации межполушарных связей.

Арт- практика “Яйцо трансформации”, направлена на визуализацию эмоционального состояния, которое всплывает в ситуации экзамена, в конкретный видимый, ощущимый образ, а затем трансформация этого образа. Отслеживается психоэмоциональное состояние через 10 бал. Шкалу до выполнения практики и после.

Рефлексия.

В завершении отводиться время, чтобы слушатели получили ответы на свои вопросы, а также для получения обратной связи по мастер-классу.

Планируемый результат

- Определение участниками своего типа реагирования на стресс (бей\беги\замри, замерзни);
- Освоение способов снятия психоэмоционального напряжения нейроупражнениями (проработка напряжения и расслабления), дыхательными и арт-практиками;
- Проработка собственного психоэмоционального напряжения, связанного с чувством неопределенности.

4. Методический практикум “Использование МАК в психологической практике: от теории к практике”. Структура включает 3 этапа: введение в тему методического практикума- установление контакта с слушателями, выявления знаний о теме; основной этап подразделяется на лекционный (знакомство с историей создания МАК, запросы Клиентов, с которыми работают МАК, основные правила работы с МАК, классификация колод, базовые вопросы для работы с картой) и практический (проработка с ресурсными и универсальными колодами МАК наиболее частых запросов); заключительный этап - ответы на вопросы участников и обратная связь по практикуму.

Содержание

Ведение в тему методического практикума - установление контакта с слушателями, выявления знаний о теме; упражнение-разминка “Мой аватар” с использованием портретной колоды “Сказочные герои” из авторской Т-игры “Сказки мудрого лиса”. Основной этап подразделяется на лекционный: знакомство с историей создания МАК, запросы Клиентов, с которыми работают МАК, основные правила работы с МАК, классификация колод, базовые вопросы для работы с картой.

Практический этап: проработка с ресурсными и универсальными колодами МАК наиболее частых запросов, например “Принятие решения” (универсальная колода), “Мой ресурс” (ресурсная колода), “Ситуация вчера, сегодня, завтра” (универсальная колода) и т.д. Заключительный этап - ответы на вопросы участников и обратная связь по практикуму.

Планируемый результат

- Понимание теоретических аспектов работы с МАК: что такое, классификация, особенности использования для разных возрастных групп и задач.
- Освоение ресурсных МАК-практик для использования в своей практической деятельности с детьми и лицами, переживающими сложные жизненные ситуации.

5. Мастер-класс “Арт-терапия в работе с кризисными состояниями”. Основные этапы: знакомство, представление темы, выявление ожиданий слушателей, теоретический блок с использованием мини-лекции и мозгового штурма. Практический блок включает в себя: арт-терапевтическая практика, в завершении отводиться время, чтобы слушатели получили ответы на свои вопросы, а также для получения обратной связи по мастер-классу.

Содержание

Знакомство, представление темы, выявление ожиданий слушателей.

Мини-лекция о кризисных состояниях, причинах, способах их преодоления.

Практический блок.

Визуализация "Встреча с Телом".

Выявление эмоции, заблокированной в теле. Оценка состояния по 10 б.шкале до работы с ней.

Образ эмоции через лист бумаги (комкование листа и прорисовка по наиболее глубоким линиям, рассматривание и нахождение образа, обозначение данного образа в виде существительного).

Ассоциативный ряд по Юнгу “16 ассоциаций” на выявленное слово, которое стоит за образом: 16 слов, затем объединение в пары и новые слова, их также объединяем в пары и так до 1 слова.

Переход к образу - ключу.

1 столбец - уровень реальности (что на поверхности, возможно и не мои мысли);
2 -уровень разума (Что я сам думаю об этом); 3 -уровень чувств; 4 -уровень значимых вопросов, суть проблемы; 5 -уровень - глубинное, ключевое.

Образ ключа к подсознанию создаем из фольги.

Написание краткого рассказа (не более 5 - 7 предложений) - встреча двух образов и диалог между ними.

Оценка состояния по итогу встречи. Ключевая мысль, которую для себя берет каждый участник по итогу составления своего рассказа.

Рефлексия. В завершении отводиться время, чтобы слушатели получили ответы на свои вопросы, а также для получения обратной связи по мастер-классу.

Планируемый результат

- Понимание теоретических аспектов использования методов арт-терапии с кризисными состояниями.
- Освоение арт-практик для использования в своей практической деятельности с взрослыми людьми, находящимися в кризисных состояниях.

6. **Мастер-класс “Человек крепок корнями: семейные ценности и традиции!”** Основные этапы: знакомство, представление темы, выявление ожиданий слушателей, теоретический блок с использованием мини-лекции и мозгового штурма. Практический блок включает в себя арт-терапевтическая практика, в завершении отводиться время, чтобы слушатели получили ответы на свои вопросы, а также для получения обратной связи по мастер-классу.

Содержание

Знакомство, представление темы, выявление ожиданий слушателей.

Теоретический блок с использованием мини-лекции о роли базовой семьи на человека, влияние традиций и поддержание ценностей, лежащих в основе семейного взаимодействия.

Практический блок включает в себя арт-терапевтическую практику “Родительское наследство” (создаем сундучок, внутри рисуем до 5 наследуемых от мамы и до 5 наследуемых от папы предметов, качеств, традиций, ценностей, то что досталось в наследство. Затем к каждому наследству (например, предмету, пишем 3 прилагательных). Далее прописывает ответ на вопрос: «Когда я смотрю на мое наследие, то какие чувства оно у меня вызывает?» (ответ на этот вопрос по каждому папиному и маминому наследству)).

В завершении практики закрываем сундучок, оформляем крышку. Рефлексия.

В завершении мастер-класса отводиться время, чтобы слушатели получили ответы на свои вопросы, а также для получения обратной связи по мастер-классу.

Планируемый результат

Усвоение теоретических представлений о влиянии базовой семьи, ее ценностях и традициях на культуру и семейное благополучие будущего поколения;

Овладение инструментарием для проработки и укрепления семейных ценностей и традиций, создание семейной книги, семейного эпоса для повышения культуры и семейного благополучия потомков.

7. Методический практикум “Оказание психологической помощи и поддержки несовершеннолетним, подвергшимся домашнему насилию”.

Структура включает 3 этапа: введение в тему методического практикума- установление контакта с слушателями, выявления знаний о теме; основной этап подразделяется на лекционный (виды домашнего насилия и его последствия для несовершеннолетнего, диагностический инструментарий, алгоритм работы с разного вида домашним насилием) и практический (арт-практики, кейсы, МАК); заключительный этап - ответы на вопросы участников и обратная связи по практикуму.

Содержание

Введение в тему методического практикума- установление контакта с слушателями, выявления знаний о теме через открытый микрофон.

Основной этап подразделяется на теоретический (виды домашнего насилия и его последствия для несовершеннолетнего, диагностический инструментарий, алгоритм работы с разного вида домашним насилием).

Практический арт-практика (Н.М. Стукова) “Лодка отношений”, где предлагается прорисовать участникам свои взаимоотношения с родителями или детьми. Рефлексия.

МАК-практика “Мой дом” (Н.М. Стукова) - демонстрация, где участнику, который готов будет к работе, предлагается обозначить своих близких людей, свое окружение, а затем выкладывается нарисовать дом и обозначить, кто какую роль в этом доме выполняет. Как только дом схематически нарисован, ведущий предлагает универсальную колоду “Из сундука прошлого”, выкладывает карты и предлагает описать их и свое взаимоотношение с тем, кто вышел, например окна - мама и смотрим на карту, что выпадает. Это диагностическая проективная методика, однако она дает много информации про взаимоотношения детско-родительские. Важно помнить, что данную методику мы используем с младшего подросткового возраста. Рефлексия.

Заключительный этап - ответы на вопросы участников и обратная связи по практикуму.

Планируемый результат

Усвоение теоретических представлений о способах оказания психологической помощи и поддержки несовершеннолетним, подвергшимся домашнему насилию. Знакомство с диагностическим инструментарием по проблеме насилия наднесовершеннолетнем в семье.

Овладение практическим инструментарием по оказанию психологической помощи и поддержки несовершеннолетних, подвергшихся домашнему насилию.

8. Мастер-класс “SOLWI-терапия. Слепой протокол” Основные этапы: знакомство, представление темы, выявление ожиданий слушателей,

теоретический блок с использованием мини-лекции. Практический блок включает в себя демонстрацию проведения “слепого протокола” ДПДГ, в завершении отводиться время, чтобы слушатели получили ответы на свои вопросы, а также для получения обратной связи по мастер-классу.

Содержание

Знакомство, представление темы, выявление ожиданий слушателей.

Теоретический блок с использованием мини-лекции: что такое SOLWI-терапия, кто авторы метода, на чем базируется метод. Как этот метод связан с ДПДГ. Эффективность метода в работе с взрослыми и детьми. Где обучают методу.

Практический блок включает в себя проведения диагностики каналов восприятия, а также демонстрацию проведения “слепого протокола” ДПДГ.

В завершении отводиться время, чтобы слушатели получили ответы на свои вопросы, а также для получения обратной связи по мастер-классу.

Планируемый результат

- Усвоение теоретических представлений о способах оказания психологической помощи и поддержки населению с помощью SOLWI-терапии.
- Знакомство с диагностической каналов восприятия при ведении слепого протокола.
- Знакомство с слепым протоколом ДПДГ.

Список используемой литературы к подготовке мероприятий данной программы

1. Водопьянова Н., Старченкова Е. Синдром выгорания: диагностика и профилактика. 2-е изд. - СПб.: Питер, 2008. 336 с.
2. Кац Г., Мухаматулина Е. Метафорические карты: Руководство для психолога. - М.: Генезис, 2013 - 160 с.
3. Киселева М.В.Арт-терапия в работе с детьми: Руководство для детских психологов, педагогов, врачей и специалистов, работающих с детьми.-Спб.: Речь, 2006-160с.
4. Колошина Т.Ю., Трусь А.А. “Арт-терапевтические техники в тренинге: характеристики и использование. Практическое пособие для тренера. -Спб.: Речь, 2010 - 189с.
5. Праведникова И.И. Нейропсихология. Игры и упражнения\Ирина Праведникова.-М.: АЙРИС-пресс, 20024-112с.
6. Руководство по предупреждению насилия над детьми: Учебное издание для психологов, детских психиатров, психотерапевтов, студентов педагогических ВУЗОВ\ Под редакцией Н.К. Асановой -М.: Издательский гуманитарный центр ВЛАДОС, 1997-512с.

7. Сарджвеладзе Н., Беберашвили З., Джавахишвили Д., Махашвили Н, Травма и психологическая помощь -М.: Смысл, 2007 - 180с.
8. Сахарова В.Г. Психология тела. Диагностика отношения к телу. Учебно-методическое пособие.-Спб.: Речь,2011 -112с.
9. Старшенбаум Г.В. Психосоматика: руководство по диагностике и самопомощи/Г.В. Старшенбаум.-Ростов н/Д:Феникс, 2014.-251с.
10. Щербатых Ю.В. Психология стресса и методы коррекции. 2-е изд. СПб.: Питер, 2012. 256 с.

Дрыгина Наталья Александровна
Клинический, кризисный психолог, специалист по работе с травмой

**Программа мастер-класса
«Психологическая поддержка
при острых реакциях на стресс»**

Актуальность: мастер-класс актуален для психологов, медиков, педагогов и всех, кто работает и просто взаимодействует с людьми, поскольку современные события часто приводят людей к стрессовым ситуациям. Это могут быть кризисы, потери, чрезвычайные происшествия. Умение оказывать грамотную психологическую помощь при острой стрессовой реакции позволяет вовремя поддержать человека, снизить риск развития тяжелых последствий и способствовать его скорейшему восстановлению.

Цель программы: сформировать у участников знания и практические навыки по оказанию эффективной психологической поддержки людям, переживающим острые стрессовые реакции, для уменьшения психоэмоционального напряжения и предотвращения развития негативных последствий стресса.

Задачи:

1. Ознакомить участников с признаками и особенностями острых стрессовых реакций
2. Дать базовые знания о механизмах развития стресса
3. Научить применять техники первой психологической помощи, поддержки (не для психологов) в острых ситуациях
4. Отработать основные алгоритмы взаимодействия с человеком в состоянии стресса
5. Повысить уверенность участников в оказании поддержки при стрессовых реакциях

Целевая группа: взрослые, студенты

Количество участников в группе: 20-30 человек.

Структура: мастер-класс предусматривает: ведение и знакомство, формулировка целей и ожиданий, теоретическая часть, практические методы психологической поддержки, разбор типичных ошибок, интерактивная часть, завершение мастер-класса - ответы на вопросы, обсуждение трудностей, рекомендации по самостоятельной работе, итоговая рефлексия и обратная связь,

Формы работы: работа в группе.

Содержание

1. Введение: знакомство, формулировка целей и ожиданий.
2. Теоретический блок: виды и признаки острых стрессовых реакций, кратко о механизмах стресса.
3. Практические методы психологической поддержки: обзор и разбор техник.
4. Разбор типичных ошибок при оказании помощи.
5. Интерактивная часть: разыгрывание ситуаций, практические упражнения.
6. Ответы на вопросы, обсуждение трудностей.
7. Итоги, рекомендации для дальнейшей самостоятельной работы.

Планируемый результат

Освоение техник психологической поддержки в ЧС. В результате мастер-класса участники научатся распознавать острые стрессовые реакции, применять базовые техники психологической поддержки, уверенно вести себя в стрессовых ситуациях, избегать типичных ошибок и оказывать первую психологическую помощь людям, испытывающим острый стресс.

Список используемой литературы:

1. Мюллер Д.А. Первая психологическая помощь. Руководство для специалистов
2. Карвасарский Б.Д. Клиническая психология
3. Вайнен Дж.Г., Янг С. Первая помощь в чрезвычайных ситуациях: Психологическая поддержка
4. Кристофер М. Психологическая травма и кризисное вмешательство
5. Всемирная организация здравоохранения. Руководство "Психологическая первая помощь"
6. Марченко Е.В., Полканова К.С., Федюнина Д.Ю. Учебное пособие по психологической подготовке для пожарных и спасателей
7. Золотова Т.Н. Психология стресса.

Программа психотерапевтической сессии «Путь к себе и своим желаниям»

Актуальность обусловлена ростом жизненного темпа, повышенной загруженностью и постоянными внешними ожиданиями. Многие люди

сталкиваются с трудностями в понимании своих настоящих желаний и целей, теряют контакт с внутренними ценностями, что часто приводит к неудовлетворённости и стрессу. Мастер-класс помогает научиться слушать себя, отличать истинные потребности от навязанных, восстанавливать внутреннюю гармонию и строить жизнь в соответствии со своими желаниями. Такой формат особенно востребован в современных условиях, когда важно сохранять психологическое здоровье и находить опору внутри себя.

Цель программы: оказание содействия в формирование образа и сценария персонального будущего.

Задачи:

1. Актуализировать базовые установки и убеждения участников.
2. Провести диагностику удовлетворенности участников качеством жизни в разных сферах жизнедеятельности.
3. Способствовать выявлению представлений о будущем участников.
4. Создать условия для трансформации образа будущего с учетом выявленных представлений.

Целевая группа: взрослые, студенты

Количество участников в группе: 18 - 20 человек.

Структура тренинга: занятие тренинга предусматривает три основные части: ведение и знакомство, теоретическая часть, диагностика текущего состояния, практические задания, поиск решений, завершение тренинга -ответы на вопросы, рекомендации по самостоятельной работе, завершение мероприятия. выработка индивидуального плана, итоговая рефлексия и обратная связь,

Формы работы: работа в группе, в парах, группах.

Содержание:

Введение и знакомство. Постановка целей, правила взаимодействия, короткое представление участников и ожидания от тренинга.

Основная часть: Выявление истинных желаний построена на:

1. Коучинговых вопросах (Т. Роббинс).
2. Психоаналитической работе с сопротивлениями (З. Фрейд).
3. Образной терапии (Х. Лёйнер).

Завершающая часть: рефлексия и обратная связь от участников.

Планируемый результат

Оказано содействие в построении позитивного образа будущего, постановки целей во временной перспективе с опорой на внутренние ресурсы и культурный код.

Список используемой литературы

1. Эрик Берн («Игры, в которые играют люди», «Люди, которые играют в игры») – теория сценарного программирования.
2. Клод Штайнер («Сценарии жизни людей») – развитие идей Берна, концепция «эмоционального рахита».
3. Джон Боулби – теория привязанности и ее влияние на жизненные сценарии.
4. Карл Юнг – архетипы, активное воображение, тень и самореализация.
5. Зигмунд Фрейд – психоанализ, вытесненные желания, работа с сопротивлениями.
6. Маршалл Розенберг («Ненасильственное общение») – осознание истинных потребностей
7. Ханскарл Лёйнер – основатель символдрамы, техники кататимного переживания образов.
8. Брене Браун («Дары несовершенства») – принятие себя, уязвимость как путь к аутентичности.
9. Джон Кабат-Зинн («Куда бы ты ни шел – ты уже там») – mindfulness и осознание желаний.

Программа мастер-класса

«Техники саморегуляции»

Актуальность мастер-класса по техникам саморегуляции связана с ростом стрессовых нагрузок, быстрой сменой событий и необходимостью адаптации к новым условиям. Современный ритм жизни часто приводит к эмоциональному перенапряжению и усталости. Освоение техникам саморегуляции помогает человеку сохранять внутреннее равновесие, управлять своими эмоциями и стрессом, повышать работоспособность и качество жизни. Такие навыки особенно востребованы в учебе, профессиональной деятельности и повседневном общении, способствуя укреплению психологического здоровья и профилактике выгорания.

Цель программы: Совершенствование навыков саморегуляции в кризисных обстоятельствах.

Задачи:

1. Обучить различным приемам саморегуляции;
2. Способствовать развитию навыков самонаблюдения и самоконтроля;
3. Способствовать развитию навыков управление эмоциональными состояниями.

Целевая группа: взрослые, студенты, подростки

Количество участников в группе: 12 - 16 человек.

Структура мастер - класса:

1. Введение: знакомство, постановка целей мастер-класса.
2. Краткая теория: что такое саморегуляция, зачем она нужна, влияние стресса на организм.
3. Обзор техник саморегуляции: краткое описание доступных методик.
4. Практическая часть
5. Обсуждение ощущений и результатов, ответы на вопросы.
6. Заключение: подведение итогов, обратная связь от участников.

Формы работы: работа в группе.

Содержание

1. Введение: саморегуляция – понятие и функции.
2. Обзор популярных техник саморегуляции: дыхательные упражнения, релаксация мышц, визуализация, медитация, техники осознанности.
3. Практическая часть: отработка техник саморегуляции.
4. Рекомендации по самостоятельной практике в повседневной жизни.
5. Ответы на вопросы участников.

Планируемый результат

После проведения мастер-класса участники:

- освоят знания о значении саморегуляции в области здоровья и качества жизни;
- изучат несколько простых приемов для управления своим состоянием, которые можно применять самостоятельно;
- научатся применять эти техники на практике во время стресса, тревоги или усталости;
- получат рекомендации по регулярной самостоятельной практике.

Список используемой литературы

1. Роберт Шварц «Осознанность. Как обрести гармонию в нашем безумном мире»

2. Сьюзен Крейг Скотт «Техники релаксации и снятия стресса»
3. Дэниел Гоулман «Эмоциональный интеллект»
4. П.Б. Лобанова «Приемы саморегуляции»
5. Джон Кабат-Зинн «Где бы ты ни шел, ты уже там. Практика осознанности каждый день»
6. А.Б. Леонова «Психологические методы саморегуляции»
7. В.В. Макаров, В.И. Медведев «Методы саморегуляции психического состояния»

Программа мастер-класса «Непрерывность жизни»

Актуальность мастер-класса обусловлена тем, что в условиях высокой неопределенности и частых перемен многие люди испытывают потерю контроля над жизнью, тревожность и разрыв привычного жизненного сценария. Салютогенный подход, концепция поисковой активности и фокус на актуализации собственных ресурсов позволяют участникам сформировать устойчивость перед стрессом, научиться замечать и использовать возможности для позитивных изменений. Это помогает восстановить чувство целостности, непрерывности личной истории и уверенности в будущем. Такой мастер-класс особенно востребован в периоды нестабильности, адаптации к новым условиям, во время кризисов, профессиональных и личных изменений.

Цель программы: ресурсирование через развитие навыков жизнестойкости.

Задачи:

1. Ознакомить участников с салютогенным подходом, концепцией поисковой активности и методами актуализации ресурсов.
2. Обучить практическим техникам для укрепления чувства непрерывности жизни и восстановления внутреннего баланса.
3. Оказать содействие в выявлении внутренних психических ресурсов и освоение навыков их использования в сложных обстоятельствах.
4. Способствовать развитию навыков поиска решений и адаптивного поведения в условиях неопределенности.
5. Способствовать обмену опытом и взаимоподдержки участников.

Целевая группа: взрослые, студенты

Количество участников в группе: 18 - 20 человек.

Структура мастер-класса: ведение и знакомство, теоретическая часть, диагностика текущего состояния, практические техники и упражнения, работа с личными ресурсами, разработка новых адаптивных стратегий, итоговая рефлексия, завершение.

Содержание

1. Знакомство с современными подходами, развивающими устойчивость перед жизненными переменами: Салютогенный подход, поисковая активность, актуализация ресурсов.
2. Дискуссия о понятиях непрерывности жизни, внутреннего контроля и ощущения целостности.
3. Работа с личными ресурсами: выявление, способы активного использования и укрепления.
4. Завершающая часть: рефлексия и обратная связь от участников.

Планируемый результат

Актуализация ресурсов, позволяющих расширить поведенческий репертуар. Повышение способности к восстановлению и адаптации после пережитых кризисных или травматических событий. Повышение уровня адаптивности и осознанности поведения.

Список используемой литературы

1. Аарон Антоновский - Концепция "Sense of Coherence" (SOC) – ощущение осмыслинности, управляемости и ресурсности жизни.
2. Вадим Ротенберг - Теория поисковой активности – способность к активному поиску решений даже в кризисных ситуациях как основа стрессоустойчивости.
3. Дональд Майкенбаум - Когнитивно-поведенческая терапия (КПТ) с акцентом на копинг-стратегии.
4. Юдит Герман - Трехфазная модель восстановления после травмы (безопасность, воспоминание, реинтеграция).
5. Елена Крутелева -Исследования "психологической непрерывности" личности в кризисах.
6. Наталья Макиенко, Александр Гершанов – Ресурсно-поведенческая терапия, методическое пособие, МАК.

Программа игрового тренинга для подростков «Портрет в полный рост»

Актуальность В основе игры-тренинга лежит метафора образа человека, его внутреннего мира. Суть игры состоит в создании «портрета» некоего человека или людей при помощи метафорических карт и карточек со словами. Основной

смысл игры не в соревновании, а в размышлении о себе, о других людях и о человеческих ценностях.

Цель программы: развитие коммуникативных навыков.

Задачи:

1. Самопознание и исследование своей личности «Кто Я?», «Каким я был, каков я сейчас и каким могу быть?»;
2. Исследование окружения: «Кто эти люди, которые окружают меня? С каким человеком рядом мне хорошо, а с каким плохо? В чем и в ком я нуждаюсь?»;
3. Развитие коммуникативных навыков: «Мы не можем договориться между собой. Сложно аргументировать, трудно прийти к единому решению».

Целевая группа: взрослые, студенты, подростки

Количество участников в группе: 12 - 16 человек.

Структура:

1. Введение.
2. Арт-терапевтические и игровые упражнения.
3. Обсуждения.

Формы работы: работа в группе.

Содержание:

1. Введение и ознакомление с правилами — ведущий объясняет цель, задачу и ход игры.
2. Совместное создание портретного изображения конкретного человека или группы людей (в игровой набор входят два поля, на одном из них нарисован человек мужского пола, на другом женского).
3. Группе необходимо выбрать — какую совместную задачу будут решать участники (собирательный образ кого-либо)
4. Заполнение портрета — участник с помощью МАК и табличек со словами формируют образ (идеальный или наоборот) сразу на обеих полях.
5. Групповое обсуждение — рассказывают о выбранных характеристиках, делятся открытиями и мыслями.
6. Обсуждение чувств — обсуждаются ощущения, выводы, что было неожиданным или особенно важным в процессе работы.
7. Подведение итогов.

Планируемый результат

Совершенствование стратегий поведения в проблемных ситуациях.

Список используемой литературы

1. Т.О.Ушакова – методическое пособие «Портрет в полный рост»
2. А.Яшанина, А.Колосовцев.- МАК «Это все о нем»

Программа игрового тренинга для подростков «В ПОИСКАХ СИЛЬНЫХ СТОРОН»

Актуальность игрового тренинга для подростков «В поисках сильных сторон» связана с тем, что в подростковом возрасте формируется чувство собственной ценности, уверенность в себе и умение строить отношения с окружающими. В этот период подростки часто сталкиваются с неуверенностью, внутренними противоречиями и влиянием мнения сверстников. Помочь в осознавании и развитии своих сильных сторон помогает им лучше понять себя, повысить самооценку и научиться использовать личные качества для преодоления трудностей. Такой тренинг способствует формированию позитивной самоидентичности, раскрытию потенциала и развитию навыков, важных для дальнейшей жизни.

Цель: развитие коммуникативных навыков.

Задачи: создание доверительной обстановки в группе; - создание положительного эмоционального фона в группе; - формирование навыков коммуникации между детьми в группе; - формирование сплоченности в группе; - поиск и определение «сильных сторон»

Целевая группа: подростки и молодежь.

Количество участников в группе: 18 - 20 человек.

Структура игрового тренинга:

Приветствие и знакомство, упражнения на сплочение группы, вводная часть, диагностика и самонаблюдение, групповые и ролевые игры, обратная связь, подведение итогов, завершение.

Содержание

1. Приветствие и знакомство, упражнения на сплочение группы.
2. Вводная часть - Краткое обсуждение темы сильных сторон, целей тренинга, ожиданий участников.
3. Диагностика и самонаблюдение - Игры и упражнения на выявление личных качеств, знакомство с понятиями «сильные стороны» и «уникальность».
4. Групповые и ролевые игры- Задания, в которых участники могут проявить свои сильные стороны в командной работе, общении и творчестве.
5. Обратная связь -Обсуждение впечатлений, обмен мнениями, поддержка друг друга и закрепление положительных качеств.
8. Итоговая рефлексия- Подведение итогов, выделение новых открытий о себе, обмен благодарностями.
9. Завершение.

Планируемый результат



- формирование навыков коммуникации между детьми в группе;
- создание положительного эмоционального фона в группе;
- формирование навыков невербальной коммуникаций у детей;
- создание положительного эмоционального фона в группе;
- формирование сплоченности в группе.