

Муниципальное автономное дошкольное образовательное учреждение
"Детский сад № 39 "Малышок"
(МАДОУ № 39)



Проект
«Профилактика эмоционального выгорания
матерей детей раннего дошкольного возраста»

Сроки выполнения: октябрь 2023-май 2024гг.

Разработчики проекта:
Педагог-психолог Жидкова О.В.
Воспитатель Прожерина И.А.
Воспитатель Гладких К.А.

Муниципальное автономное дошкольное образовательное учреждение
"Детский сад № 39 "Малышок"
(МАДОУ № 39)

УТВЕРЖДАЮ:
Заведующий МАДОУ № 39
_____ Сорокина С.В.
от _____ 2023 г.

Проект
«Профилактика эмоционального выгорания матерей
детей раннего дошкольного возраста»

Сроки выполнения: октябрь 2023-май 2024гг.

Разработчики проекта:
Педагог-психолог Жидкова О.В.
Воспитатель Прожерина И.А.
Воспитатель Гладких К.А.

пос. Большой Исток 2023 г.

СОДЕРЖАНИЕ

1. Введение	3
1.1 Актуальность	3
1.2 Цель и задачи	4
1.3 Ожидаемые результаты	4
1.4 Практическая значимость проекта.	4
1.5 Паспорт проекта	4
2. Содержание проектной деятельности.....	5
2.1 План-график подготовки проекта.....	6
2.2 Методы и приемы.....	7
4. Заключение	7
5. Литература	8
Приложения № 1 Антистрессовая программа.....	9

1. Введение

1.1 Актуальность темы

Необходимость сохранения здоровья подрастающего поколения актуализировала проблему психологической помощи семье и, главным образом, женщине, воспитывающей ребенка.

Мы живем во время глобальных и стремительных перемен. Рост информатизации, компьютеризации среды, изменение социально-экономических условий жизни, деформация ценностно-смысловой сферы общества, кризис семьи как социального института и т.д. приводят к серьезным изменениям в разных сферах жизни женщины. Феномен материнства претерпевает значительные изменения

Рождения ребенка является для женщины наиболее ответственным и трансформирующим ее жизнь событием. Материнство меняет привычный образ жизни: некоторые вещи просто временно отключаются из повседневности, а некоторые остаются навсегда в «бездетном» прошлом. Вся жизнь начинает вертеться вокруг маленького беспомощного существа, которое нуждается в заботе и постоянном внимании. Взаимодействие с ребенком доставляет матери не только положительные эмоции, но и часто вызывает у нее отрицательные состояния. Действия многих стрессогенных факторов (как объективных, так и субъективных) может вызвать у женщины накопление усталости и изнеможения, что ведет к ее истощению и, как следствие эмоциональному «выгоранию».

Синдром эмоционального выгорания представляет собой процесс постепенной утраты эмоциональной, когнитивной и физической энергии, проявляющийся в симптомах эмоционального, умственного истощения, физического утомления, личностной отстраненности и снижения удовлетворения исполнением работы. Основные симптомы СЭВ в приложении к деятельности материнства будут выглядеть следующим образом:

Физические симптомы: усталость, физическое утомление, истощение; изменение веса; недостаточный сон, бессонница; плохое общее состояние здоровья.

Эмоциональные симптомы: недостаток эмоций; пессимизм, безразличие, усталость; ощущение беспомощности и безнадежности, чувство одиночества; агрессивность, раздражительность; тревога, усиление иррационального беспокойства, неспособность сосредоточиться; депрессия, чувство вины; истерики, душевные страдания; потеря идеалов, надежд и перспектив своего профессионального и личностного развития.

Интеллектуальное состояние: падение интереса к новым впечатлениям и информации, скука, тоска, апатия, падение вкуса и интереса к жизни.

Социальные симптомы: низкая социальная активность; падение интереса к досугу, увлечениям – сил на это не остается, да и бороться за право и возможность это иметь ресурсов нет; социальные контакты ограничиваются темами детей и материнства; скудные отношения дома и вне дома; ощущение изоляции, непонимания других и другими; ощущение недостатка поддержки со стороны членов семьи. Этот набор симптомов также характерен для жалоб многих женщин, погруженных в заботу о детях.

Родительское выгорание – это когда тебе нечего дать маленькому человеку, а он не может существовать без тебя и твоей энергии. Ему нужны твои силы, ты весь целиком, а ты - пустой. И советы «больше отдыхать, выспаться, гулять на свежем воздухе и уделять себе время» только усугубляют чувство бессилия.

1.2 Цели и задачи проекта

Цель: Разработка и внедрение системы мероприятий, способствующих профилактике эмоционального выгорания матерей детей дошкольного возраста.

Задачи:

1. Проанализировать передовой психологический опыт по использованию технологий, методов и приемов профилактики эмоционального выгорания матерей.
2. Определить эффективность использования методов и приёмов профилактики эмоционального выгорания матерей.
3. Провести диагностическое исследование по выявлению уровней выраженности фаз эмоционального выгорания матерей, обработать и проанализировать результаты.
4. Разработать комплекс мероприятий и рекомендаций по профилактике эмоционального выгорания.
5. Составление картотеки упражнений направленных на профилактику эмоционального выгорания.
6. Транслировать опыт работы с родителями на уровне ДОУ и городских мероприятий,

1.3 Ожидаемые результаты:

1. Разработка методического и практического материала по теме проекта;
2. Повышение уровня компетентности по данному вопросу педагогов и родителей;
3. Улучшение психологического микроклимата в группа

1.4 Практическая значимость

Данный проект актуален, так как направлен на здоровье матери, значит и здоровье ребенка. Практическая значимость работы заключается в подборе диагностического материала, составление и подборе занятий с элементами тренинга, семинаров, упражнений, разработке памяток, составление консультаций по вопросам сохранения психического здоровья; создания картотеки упражнений для профилактики эмоционального выгорания

1.5 Паспорт проекта

Тип проекта: практико-ориентированный, долгосрочный

Учасники пректа: мамы воспитанников младших групп, педагог-психолог, воспитатели

Сроки реализации: октябрь 2023-май 2024гг

2. Содержание проектной деятельности

2.1 План-график подготовки проекта:

Специалист	Действия по реализации проекта	Цель	Метод
1-й этап «Организационно-диагностический» (с 15.10.2023- 30.12.2023г.)			
Педагог-психолог	- Изучение литературы по теме проекта. - Разработка тематического планирования по проектной деятельности, сопроводительной документации	Создание условий, обеспечивающих эффективность работы всех участников проектной деятельности	
Педагог-психолог, воспитатели	Диагностика матерей	- Проведение диагностики симптомов ЭВ	Л.А. Базалева «Эмоциональное выгорание матерей»
Этап 2. Основной (с 11.01.2023г. по 15.04.2024г.)			
Педагог-психолог	Составление и проведение занятий с элементами тренинга, семинаров, упражнений, разработке памяток, составление консультаций по вопросам сохранения психического здоровья; создания картотеки упражнений для профилактики ЭВ.	Способствовать формированию навыков рефлексии, саморегуляции негативных психоэмоциональных состояний; повышение самооценки матерей, уверенности в себе и своих силах.	Приложения №1 Антистрессовая программа для мам Приложения №2 Картотека
Этап 3. Заключительный (с 16.04.2023г. по 30.04.2024г.)			
Педагог-психолог, воспитатели	Внедрение разработанного материала и отслеживания динамики	- Повторная диагностика матерей детей младших групп.	Л.А. Базалева «Эмоциональное выгорание матерей»
Педагог-психолог, воспитатели	Итоговые результаты проекта.	- Сравнение диагностических данных - Подведение итогов, выявления плюсов и минусов	Фиксация данных.
Педагог-психолог	Создание методических пособий с рекомендацией для педагогов и родителей по профилактике эмоционального выгорания.	Повышение уровня компетентности по данному вопросу педагогов и родителей	
Педагог-психолог	Транслирование опыта на ММО		

2.2 Методы и приемы:

1. Игра. Игра помогает снять напряжение, расслабиться, посмотреть на ситуацию с другой стороны.
2. Тематический опросник. Эта форма работы позволяет в большей степени вербализовать и структурировать позиции участников, способствует их собственному осознанию своих проблем, ведет к переоценке жизненных установок, а также подготавливает к запланированным дискуссиям.
3. Проективный рисунок. Данная форма работы позволяет переключать участников группы с невербального уровня осмысления своих проблем на вербальный, а также выявлять некоторую скрытую от самих участников глубину собственных чувств.
4. Рассказ и его обсуждение. Эта форма используется как ведущий механизм коррекционного воздействия, при котором обсуждение или проигрывание конфликтной ситуации осуществляется не от первого, а от третьего лица.
5. Аутотренинг. Занятия аутотренингом формируют у членов группы способность к переключаемости с травмирующих переживаний к гармоничным состояниям.
7. Психогимнастика и техники телесно-ориентированной терапии. Методы позволяют в приемлемой форме выразить свои чувства, снять психологическое и мышечное напряжение.
8. Домашнее задание. Позволяет закрепить полученные на занятиях навыки взаимодействия и выражения своих чувств, а также рефлексировать полученную информацию.

Заключение

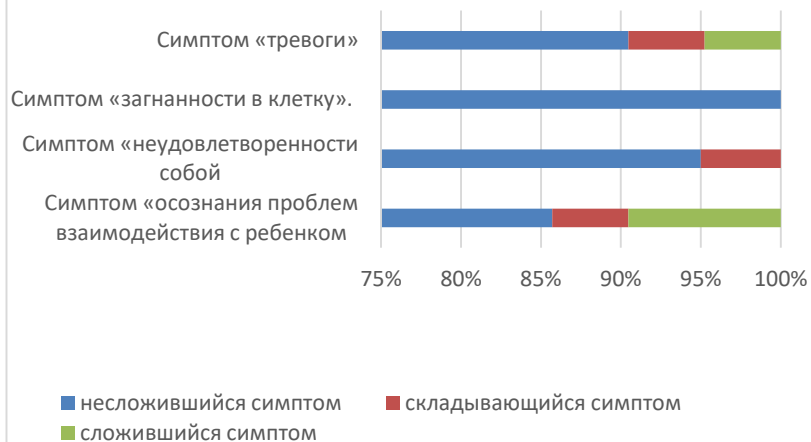
Одна из актуальных проблем современности – обеспечение умственной и физической полноценности будущего поколения. Семейная микросреда играет важную роль в развитии и укреплении психологического здоровья ребенка. Обычно мать ближе к ребенку и его к проблемам, в большей степени участвует в них и страдает от них.

По ходу исследования мы выявили, что у 5% матерей складывается «Синдром эмоциональному выгорания». У 5% сложился симптом «тревоги» и симптом «осознания проблем взаимодействия с ребенком». Еще у 5% складывается сложился симптом «тревоги», симптом «осознания проблем взаимодействия с ребенком», «неудовлетворенности собой», симптом «редукции материнского взаимодействия», симптом «избирательного эмоционального реагирования», симптом «психосоматических нарушений». И у 10% складывается симптом «эмоциональной отстраненности».

Данный проект актуален, так как направлен на здоровье матери, значит и здоровье ребенка. Практическая значимость работы заключается в подборе диагностического материала, составление и подборе занятий с элементами тренинга, семинаров, упражнений, разработке памяток, составление консультаций по вопросам сохранения психического здоровья; создания картотеки упражнений для профилактики эмоционального выгорания. Внедрение разработанных мероприятий по профилактике и коррекции эмоционального выгорания дает возможность снизить тревожность и напряжение в межличностных отношениях, развить умение к психической саморегуляции, сформировать эмоциональную устойчивость. может быть использован в дальнейшем для работы с родителями.

Таблицы

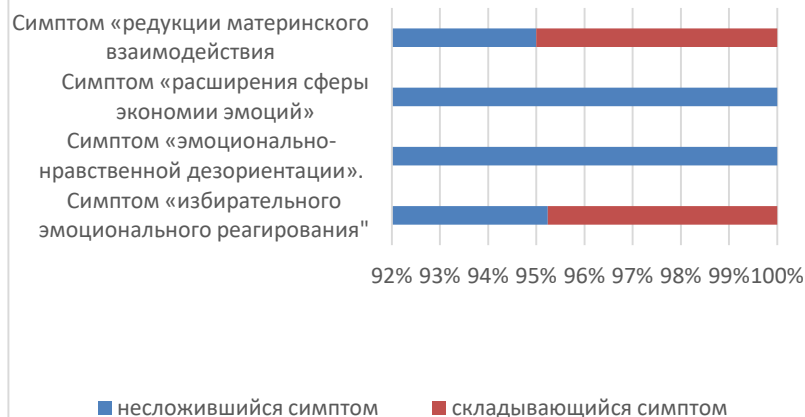
Фаза напряжения



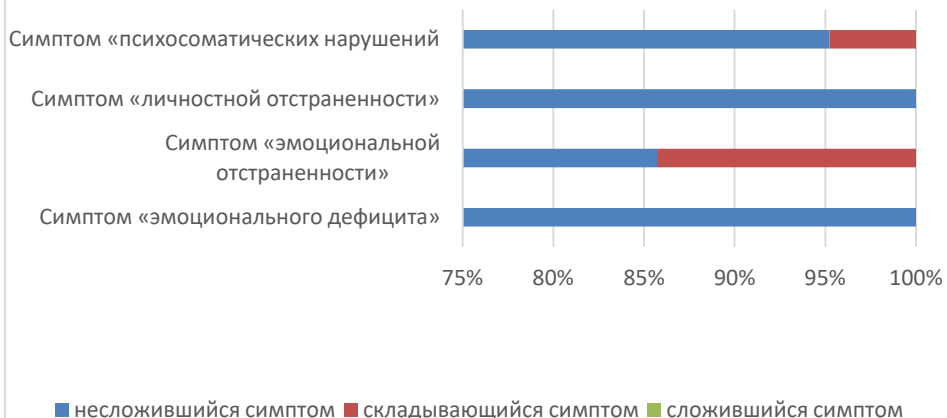
ЭМОЦИОНАЛЬНОЕ ВЫГОРАНИЕ



Фаза резистенции



Фаза истощения



1. Список литературы

1. Леонова, А. Б. Основные подходы к изучению профессионального стресса: учебное пособие // Вестник МГУ, Сер. 14 «Психология», 2000, №3.
2. Семенова Е. М. Тренинг эмоциональной устойчивости педагога: Учебное пособие. – М.: Изд-во Института психотерапии, 2005. 3.
1396950481_shkola_zdorovya_dlya_pedagogov_4.doc.
4. Болтянова Н. А. Комплекс занятий с элементами тренинга «Профилактика эмоционального выгорания педагогов учреждений ПТО и ССО».
5. <https://www.vospitatelds.ru/categories/1/articles/1330>
6. <http://skazka365.ru/nejrografika-dlya-detej-i-vzroslyx/>
7. Чумакова М. И., Смирнова З. В. Развитие профессиональной компетентности педагогов: программы и конспекты занятий с педагогами - Изд.2-е. – Волгоград: Учитель, 2014. – 135 с.
8. <http://nsportal.ru/detskiy-sad/raznoe/2011/12/16/trening-dlya-pedagogovuprazhneniya-dlya-snyatiya-psikhoemotsionalnogo>.
9. <https://www.neurograff.com/>
10. Базалева Л.А. Возможности исследования эмоционального «выгорания» у матерей в психологии личности // Вестник Адыгейского гос. ун-та. – Серия «Педагогика и психология». – 2010. – Вып. 1. – С. 174-182.
11. Водопьянова Н.Е, Старченкова Е.С. Синдром выгорания: диагностика и профилактика. 2-е изд. – СПб., 2009. – 336 с.
12. Ефимова И.Н. Личностные характеристики и особенности эмоциональных и поведенческих проявлений родителей в связи со степенью их эмоционального выгорания // Российский научный журнал. – 2013. – № 4 (35). – С. 206-215.
13. Ефимова И.Н. Основы психологического консультирования : учебно-метод. пособие. – М., 2012. – 80 с.
14. Лэнгле А. Эмоциональное выгорание с позиций экзистенциального анализа / Вопросы психологии. – 2008. – № 2. – С. 3-16.
15. Орёл В.Е. Исследование феномена психического выгорания в отечественной и зарубежной психологии // Проблемы общей и организационной психологии. Сборник научных трудов / под ред А.В. Карпова. – Ярославль, 1999. – С. 76-97.
16. Попов Ю.В., Кмить К.В. Эмоциональное «выгорание» – только лишь результат профессиональных отношений? // Обозрение психиатрии и медицинской психологии. – 2012. – № 2. – С. 98-101.
17. Романова Е.С. Психодиагностика : учеб. пособие. – СПб., 2008. – 400 с.

Приложение №1

Антистрессовая программа для мам детей дошкольного возраста с симптомами эмоционального выгорания .

Тренинговая программа предназначена для работы с мамами детей дошкольного возраста с симптомами эмоционального выгорания.

Каждая мама хочет в её жизни присутствовала :

1. Радость Покой Гармония
2. Полноценный эмоциональные отношения с близкими людьми
3. Любимое дело творчество интересы и хобби
4. Порядок уютно гостеприимный дом
5. Новая встреча новое места новые ощущения

Но к сожалению так бывает не всегда . Психологи и психотерапевты все чаще отмечают случаи появления мамы с выраженными признаками хронической усталости и полным «классическим» набор проявлений эмоционального выгорания. Мамы жалуются на состояние , ощущаемое как полное опустошение и обессточивание, потеря самого себя и земли под ногами. Говорить о материнском выгорании не принято. Ведь мать должна заботиться о детях любой ценой!

Синдром эмоционального выгорания представляет собой процесс постепенной утраты эмоциональной, когнитивной и физической энергии, проявляющийся в симптомах эмоционального, умственного истощения, физического утомления, личностной отстраненности и снижения удовлетворения исполнением работы.

Основные симптомы СЭВ в приложении к деятельности материнства будут выглядеть следующим образом:

1. Физические симптомы: усталость, физическое утомление, истощение; изменение веса; недостаточный сон, бессонница; плохое общее состояние здоровья.
2. Эмоциональные симптомы: недостаток эмоций; пессимизм, безразличие, усталость; ощущение беспомощности и безнадежности, чувство одиночества; агрессивность, раздражительность; тревога, усиление иррационального беспокойства, неспособность сосредоточиться; депрессия, чувство вины; истерики, душевные страдания; потеря идеалов, надежд и перспектив своего профессионального и личностного развития.
3. Интеллектуальное состояние: падение интереса к новым впечатлениям и информации, скука, тоска, апатия, падение вкуса и интереса к жизни.
4. Социальные симптомы: низкая социальная активность; падение интереса к досугу, увлечениям – сил на это не остается, да и бороться за право и возможность это иметь ресурсов нет; социальные контакты ограничиваются темами детей и

материнства; скудные отношения дома и вне дома; ощущение изоляции, непонимания других и другими; ощущение недостатка поддержки со стороны членов семьи. Этот набор симптомов также характерен для жалоб многих женщин, погруженных в заботу о детях.

Родительское выгорание – это когда тебе нечего дать маленькому человеку, а он не может существовать без тебя и твоей энергии. Ему нужны твои силы, ты весь целиком, а ты - пустой. И советы «больше отдыхать, выспаться, гулять на свежем воздухе и уделять себе время» только усугубляют чувство бессилия.

Если мама отмечает за собой хотя бы 30 процентов перечисленных признаков, то пришло время остановиться и заняться собой.

Цель : ограничить вредоносный эффект стресса, поддерживая качество и активность образа жизни

Задачи:

- развитие коммуникативных форм поведения, способствующих самоактуализации и самоутверждению;
- формирование навыков адекватного общения с окружающим миром.
- освоить уникальные способы снятия стресса и синдрома хронической усталости;
- научиться восстанавливать физические и душевные силы;
- эффективно использовать в повседневной жизни различные способы стресс-менеджмента;
- воспринимать любые обстоятельства, адекватно реагируя на них

Основные методы работы:

1. Игра. Игра помогает снять напряжение, расслабиться, посмотреть на ситуацию с другой стороны.
2. Тематический опросник. Эта форма работы позволяет в большей степени вербализовать и структурировать позиции участников, способствует их собственному осознанию своих проблем, ведет к переоценке жизненных установок, а также подготавливает к запланированным дискуссиям.

3.Проективный рисунок. Данная форма работы позволяет переключать участников группы с невербального уровня осмысления своих проблем на вербальный, а также выявлять некоторую скрытую от самих участников глубину собственных чувств.

4.Рассказ и его обсуждение. Эта форма используется как ведущий механизм коррекционного воздействия, при котором обсуждение или проигрывание конфликтной ситуации осуществляется не от первого, а от третьего лица.

5. Аутотренинг. Занятия аутотренингом формируют у членов группы способность к переключаемости с травмирующих переживаний к гармоничным состояниям.

7. Психогимнастика и техники телесно-ориентированной терапии. Методы позволяют в приемлемой форме выразить свои чувства, снять психологическое и мышечное напряжение.

8. Домашнее задание. Позволяет закрепить полученные на занятиях навыки взаимодействия и выражения своих чувств, а также рефлексировать полученную информацию.

Форма работы :

Антистрессовая программа включает в себя 9 занятий .

Тренинги проводятся в течение двух-трех часов с группой наполняемостью 10–12 человек.

Форма проведения тренинга – круг, возможно свободное перемещение по залу при выполнении упражнения в подгруппах.

№	Тема занятия	Количество часов
1.	Знакомство. Развитие умения «вслушиваться» в свои чувства	2
2.	Развитие умения слушать себя.	2
3.	Развитие позитивного отношения. .	2
4.	Развитие самоутверждения и повышение самооценки.	2

5.	Повышение уровня самооценки.	2
6.	Развитие умения занимать партнерскую позицию.	2
7.	Обсуждение проблемных ситуаций семейного воспитания.	2
8.	Тайм- менеджмент для мам.	2
9.	Развитие благоприятного отношения к себе.	2

Помещение, оборудование и материалы:

1. аудитория вмещающая 15 человек с пространством для активных действий, оборудованная ПК, проектором, колонками;
2. стулья по количеству участников тренинга или коврики ; планшеты с держателем для бумаги
3. канцелярия (ручки, фломастеры, и др.)
4. записи спокойной релаксационной музыки
- 5.

Содержание

ЗАНЯТИЕ №1

ЗНАКОМСТВО. Развитие умения «вслушиваться» в свои чувства.

Цели занятия:

- знакомство участников группы;
- формирование позитивного отношения к себе и другому.
- Знакомство с понятием в ПЭВ. Характеристики , особенности проявления признаков выгорания. Анализ собственных источников негативных переживаний .

-Развитие умения «вслушиваться» в свои чувства и «освободить» их от механизмов психологической защиты.

-Знакомство с аутотренингом - как средством саморегуляции.

РАЗМИНКА

1.1 Игра приветствие «Украсть дерево»

Цель: установление контакта между участниками, разрушение привычных стереотипов приветствие, развитие креативности

Содержание: Обратите внимание на наше одинокое дерево.

У нас есть есть листочки разного цвета. Я попрошу вас взять один из них (любого цвета) и помочь нашему дереву покрыться разноцветной листвой.

Тех кто выбрал зелёный ожидает успех на сегодняшнее занятие

Тех кто выбрал красный желают общаться

Жёлтый проявить активность

Помните что красота дерево зависит от вас от ваших стремлений и ожиданий всё в наших руках

1.2 Упражнение «назови себя»

Психолог: «Прошу всех сесть в круг. Каждый из вас назовите свое имя и три качества вашей личности, которые начинаются на первую букву вашего имени».

Психолог: «Я очень рада всех вас видеть и также рада тому, что мы здесь все вместе. А вы? Какие ощущения испытываете вы? Поделитесь ими». Что вы чувствуете?»

1.3 Игра « Мои ощущения».

Психолог:«Стоя в круге, возьмите за руки своих соседей. Закройте глаза. Сосредоточьтесь только на своих ощущениях. Постарайтесь передать с помощью ваших рук (телесного контакта) свое тепло и поддержку соседу, находящемуся от вас справа (слева). И одновременно постарайтесь ощутить то, что вам передает сосед слева (справа).

После проведения упражнения психолог просит каждого участника оценить и рассказать о своих ощущениях.

В процессе занятия психолог постоянно предлагает каждому из участников свободно высказываться по поводу своих ощущений и таким образом обучает родителей «вслушиваться» в свои чувства и «освободить» их от различных механизмов психологической самозащиты.

2. ОСНОВНАЯ ЧАСТЬ

2.1 Сообщение о Правилах работы группы

Цель: акцентирование участников на соблюдении правил работы в группе и регламентации работы.

Психолог: « Участники тренинга все делают сами. Чтобы наша встреча была продуктивной, нужно придерживаться определенных правил.

Мы не будем давать друг другу оценок, не будем никого обсуждать. Мы создадим атмосферу безопасности, доверия, открытости. Это позволит вам экспериментировать, не стесняясь ошибок.

Правила напечатаны на листах (могут быть написаны на доске), давайте обсудим и выберем те, которые подходят нам для эффективного взаимодействия:

Обращение по имени, и на ты.

1. Не давать друг другу оценок, никого не обсуждать.
2. Слушать, не перебивать.
3. Конфиденциальность.
4. Правило участия – я принимаю участие в играх.
5. Правило спасательного круга – если мне трудно во время тренинга, я могу взять паузу (__ раз).
6. Правило хорошего настроения.
7. _____ (могут добавлять участники тренинга свои правила).

Итак, правила поведения на тренинге мы определили. Возможно, кто-то хочет внести коррективы?»

2.2.Мини-лекция

Иногда быть мамой утомительно. Но если постоянные «мамканья» вызывают у вас нешуточные приступы раздражения и злости, может возникнуть чувство беспомощности и опустошения. Если вы все чаще вините себя в том, что вы «плохой родитель», то, возможно, вы встретились с синдромом эмоционального выгорания.

Что это такое, как распознать его признаки и что делать в конкретных ситуациях – читайте в нашем материале.

Впервые термин «burnout» («эмоциональное выгорание») предложил американский психиатр Герберт Фрейденберг в 1974 году. Чаще всего термин «эмоциональное выгорание» связывают с деятельностью работников, чья профессия связана с помощью людям. Это врачи, спасатели, медсестры, работники социальных служб, педагоги. Однако существует и особая категория граждан, подвергающихся эмоциональному истощению, о которой почему-то у нас не принято говорить. Это родители.

Зачастую родители сами не понимают, почему ребенок вдруг начинает их раздражать и злить. Они срываются и кричат на детей, а потом задают вопросы психологам, как этого избежать. И, несмотря на то, что большинство родителей осознают, что подобные действия ошибочны, ситуация может повторяться снова и снова. И чем меньше ребенок, тем серьезнее могут быть последствия для его эмоционального здоровья. Ведь маленькие дети воспринимают негативные эмоции родителя как «Мама (или папа) меня не любит».

В чем причина и как избежать подобных трудных эмоций в сторону своего ребенка? Причина часто кроется в эмоциональном выгорании. (ПЭВ)

Основные симптомы ПЭВ в приложении к деятельности материнства будут выглядеть следующим образом:

1. Физические симптомы: усталость, физическое утомление, истощение; изменение веса; недостаточный сон, бессонница; плохое общее состояние здоровья.
2. Эмоциональные симптомы: недостаток эмоций; пессимизм, безразличие, усталость; ощущение беспомощности и безнадежности, чувство одиночества; агрессивность, раздражительность; тревога, усиление иррационального беспокойства, неспособность сосредоточиться; депрессия, чувство вины; истерики, душевные страдания; потеря идеалов, надежд и перспектив своего профессионального и личностного развития.
3. Интеллектуальное состояние: падение интереса к новым впечатлениям и информации, скука, тоска, апатия, падение вкуса и интереса к жизни.
4. Социальные симптомы: низкая социальная активность; падение интереса к досугу, увлечениям – сил на это не остается, да и бороться за право и возможность это иметь ресурсов нет; социальные контакты ограничиваются темами детей и материнства; скудные отношения дома и вне дома; ощущение изоляции, непонимания других и другими; ощущение недостатка поддержки со стороны членов семьи. Этот набор симптомов также характерен для жалоб многих женщин, погруженных в заботу о детях.

Родительское выгорание – это когда тебе нечего дать маленькому человеку, а он не может существовать без тебя и твоей энергии. Ему нужны твои силы, ты весь целиком, а ты - пустой. И советы «больше отдыхать, высыпаться, гулять на свежем воздухе и уделять себе время» только усугубляют чувство бессилия.

Если мама отмечает за собой хотя бы 30 процентов перечисленных признаков, то пришло время остановиться и заняться собой.

Что же является причиной появления этого современного феномена

эмоционального выгорания матери? Здесь можно выделить несколько обстоятельств.

1. Во-первых, в обществе изменилось отношение к детству в целом и к ребенку в частности. Ребенок теперь привилегированное существо, у него есть права, его надо защищать, его потребности расцениваются как сверхзначимые. Это усугубляется представлением о «детских травмах», которые являются причинами нарушений развития личности, что в свою очередь требует компенсации своих детских травм, а это эффективнее всего реализуется в переносе на отношения со своим ребенком.
2. Во-вторых, изменилась «технология» материнства: бытовая часть стала гораздо легче, отнимает мало времени и сил. Если наши мамы и бабушки все делали своими руками, стирали, гладили, шили, готовили и т.п., и это объективно было тяжело и имело материальный результат, который можно предъявить и оценить, то современные мамы компенсируют это высокой сосредоточенностью на самом ребенке. А это оказывается еще сложнее, так как требует высоких психических затрат.
3. В-третьих, изменились приоритеты ценностных ориентаций в обществе. С одной стороны, помимо ребенка и домашнего хозяйства у женщин появилось много других возможностей, а с другой стороны сама материнская деятельность обесценена по сравнению с профессиональной и «творческой». С детства у девочек не воспитывается влечение к детям и заботе о них, не культивируется интерес к взаимодействию с ребенком, совершенно нет понимания, что просто быть с ребенком и ухаживать за ним — это само по себе доставляет удовольствие. «Сидение» дома с ребенком расценивается как потерянное время и уж точно как интеллектуально и духовно не значимое занятие .
4. А в-четвертых, в современном обществе опять же на основе фрагментарных сведений из психологических источников, сформировалась установка, что только мама должна быть с ребенком в первые месяцы и годы его жизни, ее никем заменить нельзя и не надо, и даже вредно для ребенка. В таких условиях у детей формируется монопривязанность, затрудняется появление вторичных привязанностей и социализация, возникают проблемы в сепарации и индивидуации. Такая модель практически не имеет аналогов в традиционных способах воспитания детей. Напротив, с самого рождения, особенно в детоцентрированных культурах, существовало распределение заботы о детях между несколькими членами семьи. И только там, где не было помощи женщине и ценность ребенка была низкой, матери вынуждены были постоянно носить ребенка на себе. И это не потому, что так надо было ребенку, а потому, что негде и не с кем было его оставить. В Российской культуре, как и в большинстве других, с рождения маме помогали с заботой о ребенке. Первые 40 дней после родов женщина считалась «нечистой», и ей ничего не разрешали делать. За ней и ребенком ухаживали другие женщины, а по окончании этого периода мать начинала уходить на время от ребенка: сначала в церковь, потом по хозяйственным делам. А в это время о ребенке заботились другие члены семьи . Ситуация изменилась уже в XX веке с распадом расширенной семьи и появлением преимущественно нуклеарной модели, в которой все материнские и хозяйственные функции сосредоточились на одной женщине.

И в итоге теперь мы имеем многофакторный внутренний конфликт со следующими составляющими:

-Стремление быть «хорошей матерью» и сосредоточить всю себя на ребенке, не имея достаточной внутренней мотивации и умения получать удовольствие от материнской деятельности.

-Стремление к профессиональной и личностной самореализации, не сочетающейся с необходимостью «погрузиться в ребенка».

-Стремление всю заботу о ребенке осуществлять самой и отсутствие распределения заботы о ребенке между членами семьи.

-Недостаточная «престижность» материнской деятельности и потеря традиций признания и подкрепления деятельности матери в обществе и внутри семьи.

-Конечно, очень хочется добавить в этот список несовершенство социальной инфраструктуры и материальной поддержки родительства со стороны государства. Однако, сейчас речь идет о таком феномене, который характерен как раз для «среднего класса», где в целом удовлетворительные материальные условия и социальные возможности семьи.

Существует три стадии синдрома.

1. Первая стадия называется «стадией выдерживания». Она характеризуется состоянием, когда родитель чувствует, что ему тяжело, но из последних сил старается взять себя в руки.

Человек еще держится «на плаву», но при этом он сам часто замечает собственную раздражительность и начинает винить себя в том, что не справляется со своей родительской ролью. Постоянные мысли «я плохая мать/ плохой отец», «у меня ничего не получается», «я не справляюсь с воспитанием ребенка» приводят к раздражению и агрессии по отношению к себе, ребенку, близким людям.

Соответственно, у родителя падает самооценка, появляется постоянная тревожность, что еще больше усугубляет нервное истощение и сказывается на эмоциональном состоянии ребенка. Дети, чувствуя эмоциональную нестабильность родителей, начинают капризничать и хуже себя вести, что приводит к еще большему раздражению родителя.

2. Вторая стадия, которую называют также «стадией не-выдерживания», имеет следующие симптомы: родитель понимает, что он больше не в силах выдерживать эмоциональную нагрузку, ему хочется все бросить, разорвать замкнутый круг, избавиться от этого давящего состояния.

3. Третья стадия.

На этом этапе обычно начинаются серьезные деформации личностного характера. Психика человека с синдромом эмоционального выгорания на стадии деформации включает особую защиту, и родитель начинает винить в создавшейся ситуации собственного ребенка, а заодно и всех окружающих. Как следствие появляется агрессия и

ненависть по отношению к ребенку, и родитель вместо того, чтобы любить и поддерживать свое чадо, начинает его чрезмерно контролировать и унижать. Помочь родителю, находящемуся на третьей стадии эмоционального выгорания, сложнее всего

Как преодолеть синдром эмоционального выгорания:

Если вы заметили у себя или своих родных симптомы эмоционального выгорания, сразу начните работу по избавлению от этого недуга, пока он не перешел в самую серьезную стадию.

1. Начните больше отдыхать

Организму нужен хороший отдых. Возьмите выходной или отпуск, и отдохните, уделите время себе, займитесь тем, чем давно хотелось заняться. Во время небольшого отдыха организм восстановит силы, и вскоре вы вернетесь к своим привычным делам с совершенно другим настроем.

2. Научитесь просить о помощи

Попросите близких помочь вам с ребенком, снимите с себя хотя бы часть ежедневной нагрузки. Просите оказать вам любую посильную помощь: выполнить домашние дела, дать деньги в долг. Особенно актуально это в том случае, если вы – единственный родитель в семье.

3. Принимайте недостатки в себе и других людях

Примите тот факт, что все люди разные, и никто не идеален. Начните относиться к себе более снисходительно, принимайте себя такой (таким), какая (какой) вы есть.

4. Отложите второстепенные дела

Научитесь сбрасывать «балласт»: забудьте второстепенные дела, которые собирались переделать, отложите их, подумайте о себе, ведь истощенный родитель не сможет полноценно справляться со своими родительскими обязанностями.

5. Высыпайтесь

Обеспечьте себе стабильный восьми-девятичасовой часовой сон. Чтобы избежать истощения организма, следует высыпаться хотя бы несколько раз в неделю. Будет хорошо, если вы научитесь ложиться до полуночи и вставать не позднее семи-восьми утра. Для поддержания здоровья врачи рекомендуют именно такой график.

6. Ищите внутренний ресурс

Используйте все возможные ресурсы, которые помогут вам улучшить эмоциональное состояние. Это могут быть хобби, сеансы массажа, поход в кино или ресторан, поездка за город, встречи с друзьями.

7. Избавляйтесь от чувства вины за собственные удовольствия

Если вы чувствуете вину за то, что сделали что-то для себя: купили новое платье вместо очередной игрушки для ребенка, оставили малыша с бабушкой, а сами пошли развлекаться с друзьями, не вините себя. Помните, что дети тонко чувствуют эмоциональное состояние родителей, и если вы ощущаете себя радостными, счастливыми, отдохнувшими, то такой же душевный подъем будут испытывать и ваши дети.

Однако помните, что уходить в другую крайность и заниматься только собой – плохое решение. Старайтесь следить за балансом того, что вы делаете для себя и что – для ребенка.

8. Регулярно питайтесь и гуляйте на свежем воздухе

Прогулки по 40 минут в день даже в городе могут существенно улучшить ваше эмоциональное состояние.

Лечение третьей стадии эмоционального выгорания возможно только под контролем специалистов: невропатологов и психологов. Если вы заметили у себя или близких критическую стадию – сразу же обращайтесь за профессиональной помощью, поскольку справиться с ней в одиночку методами, работающими на первой и второй стадии, в большинстве случаев невозможно.

При симптомах эмоционального выгорания ни в коем случае нельзя пытаться стабилизировать свое состояние с помощью любых продуктов-стимуляторов. Чай, кофе и алкоголь не только не избавят вас от усталости, но и нанесут еще больший вред и без того растревоженной нервной системе. Систематическое употребление алкоголя воздействует на организм как депрессант, что еще больше усугубит нестабильность эмоционального состояния.

2.3 Упражнение «Нарисуй свой стресс»

- 1) Нарисуй свой стресс.
- 2) Какие цвета преобладают.
- 3) Что они для вас означают.
- 4) Где вы на этом рисунке изобразили себя, пометьте себя.
- 5) Сколько места на листе занимают «Я» и «Стресс».
- 6) При изображении себя и стресса вы изображаете одинаковые цвета или нет, если да то почему.
- 7) Есть ли у вас почва под ногами, или вы висите в воздухе.
- 8) А в жизни на кого можете опереться в стрессовой ситуации.
- 9) Если есть такие люди, то почему они не изображены на рисунке.
- 10) А в жизни на кого можете опереться в стрессовой ситуации.
- 11) Дорисуйте символически того, на кого вы могли бы положиться.

- 12) Задумайтесь над своей стратегией поведения.
- 13) Какие сильные стороны помогли бы в стрессовой ситуации, отметьте их.
- 14) Добавьте любые ресурсы в свой рисунок.

2.4 Игра с мыльными пузырями «Выдуй стресс»

3. Заключительная часть

3.1. АУТОТРЕНИНГ- как средство саморегуляции.

Психолог называет новый этап занятия. Знакомит участников с его целью и содержанием. Обращает внимание что это средство психологической саморегуляции состояний, которые можно выполнять самостоятельно.

Психолог «Займите удобное положение. Полностью расслабьтесь. Сосредоточьтесь только на моем голосе. Старайтесь выполнять то, что я говорю. Слушайте только меня. Отвлечитесь от всех ваших проблем. Не бойтесь, это всего на несколько минут. Через несколько минут вы сможете к ним вернуться. Но сейчас этих проблем нет. Есть только вы и ваши ощущения. Почувствуйте, как расслабляется ваше тело, каждая часть вашего тела. Голова легкая, она свободна от тяжести и проблем. Расслабьте вашу грудь - ей легко. Почувствуйте, как легко дышится вашей груди. Дышите глубоко, свободно (3 раза). Расслабьте ваши руки. Почувствуйте, легкость в руках. Ваши руки легкие, проворные, сильные. Ощутите расслабленными ваши ноги. Вся тяжесть и усталость ваших ног ушли вниз, в пол, в землю. У вас легкие, быстрые, проворные ноги. Дышите глубоко, и свободно (3 раза). Вы легки, проворны и сильны (3 раза). Все ваше тело легкое, проворное, сильное (3 раза)... И вы отдохнули... Откройте глаза. Как вы себя чувствуете?»

Затем психолог проводит опрос каждого из участников, определяя степень его включенности в данную форму работы.

3.2 Подведение итогов занятия

Психолог:«Наше первое занятие закончилось. Я надеюсь, что вы смогли отдохнуть на нем, отключиться от своих проблем,а главное, от проблем, связанных со своим ребенком. Надеюсь, что занятие также заинтересовало и вас, так как на нем мы говорили с вами о самом главном для вас, о том, чем вы живете и о чем думаете. Для того чтобы сохранить ваши впечатления от каждой нашей встречи, а затем их сравнить, прошу вас начать вести дневник.

Психолог:«А теперь на прощание хочу сказать, что мне было очень приятно работать с вами. А вам? (Участницы группы выражают свое мнение). Благодарю всех за содействие». Психолог предлагает всем встать в круг, сказать друг другу добрые слова на прощание и выразить при этом необходимость в повторной встрече.

Прощание

Домашнее задание:

1. выучить текст аутотренинга и каждый вечер перед сном прочитывать его наизусть про себя;
2. результаты отмечать в дневнике.

ЗАНЯТИЕ №2

Развитие умения слушать себя.

Цели занятия:

- развитие навыков уверенного поведения;
- Развитие умения «вслушиваться» в свои чувства и «освободить» их от механизмов психологической защиты.
- Знакомство с дыхательными техниками - как способом саморегуляции .

1. РАЗМИНКА

1.1.Приветствие.

Психолог: «Я вновь рада видеть всех вместе, видеть ваши глаза и ваши улыбки! Кто захватил собой проблемы можете еще раз выйти , оставить их за дверью и зайти на легке»

Давайте вспомним наши правила работы в группе».

Обсуждение записей в дневнике.

1.2. Упражнение 1 – «Алексей, Апельсин, Амстердам»

Цель:

Освоить активный стиль общения и способствовать созданию в группе отношений партнерства.

Создать свободную от барьеров и страхов атмосферу в группе.

Педагог-психолог: Каждый из участников по очереди представляет себя группе с помощью триады, в которой:

первое слово – это его имя;

второе – блюдо (желательно – которое он любит!);

заключительное слово – название города.

«Соль» упражнения в том, что все три слова начинаются с той же буквы, что и имя участника, к тому же за весь круг нельзя повторять названия блюд и городов, прозвучавших ранее!

1.3.Игра «Чудесный мешочек».

Психолог проходит по кругу с мешочком, в котором находятся мелкие предметы. Каждый из участников опускает руку в мешочек и, не заглядывая в него, берет любой предмет. После того как все получают по одному предмету, психолог объясняет условия игры: «Вы вытащили из мешочка какой-то предмет. Теперь вам необходимо отыскать в нем такие характеристики, которые объединяют его и вас. Привожу пример. Мне достался пластмассовый шарик. Шарик круглый, мягкий, прыгучий. Я мягкая, энергичная, игривая. Это и есть то, что объединяет этот шарик и меня».

2. ОСНОВНАЯ ЧАСТЬ

2.1. Тематический опросник «Мой жизненный путь. Мои успехи и мои неудачи» (Приложение №1)

Участникам группы раздаются бланки опросника для заполнения. Психолог раскрывает родителям смысл проводимого задания и предлагает им приступить к выполнению этой работы. После окончания проводится очень подробное обсуждение ответов каждого из участников. Работа над этим опросником является весьма важной, так как она не только представляет собой продолжение этапа знакомства друг с другом участников группы, но и одновременно служит осознанию целей проводимого тренинга.

2.2.Упражнение “Моечная машина” . Нужно отмыть участника от прошлых неудач.

Описание упражнения: Участники разбиваются на пары и встают в шеренгу лицом друг к другу — это сама «моечная машина». Одна пара разбивается, и один из них встает в

начале шеренги — это «вещь», которую необходимо отмыть, а другой в конце — это «сушилка». «Вещь» начинает медленно двигаться внутри шеренги, а все ее гладят, трогают, говорят ласковые слова и т. д., т. е. «моют». «Сушилка» принимает в свои объятия вымытую «вещь» и «сушит» ее, крепко-крепко обнимая. Затем «вещь» и «сушилка» меняются местами. Игра продолжается до тех пор, пока через «моечную машину» не пройдет каждый участник игры.

После проведения упражнения психолог просит каждого участника оценить и рассказать о своих ощущениях. Таким образом обучает родителей «вслушиваться» в свои чувства и «освободить» их от различных механизмов психологической самозащиты.

2.3. Дыхательные упражнения, обладающие успокоительным действием.

Психолог: «Научитесь управлять своим дыханием – оно непосредственно связано с источником вашей энергии. Ум тесно связан с дыханием. Например, когда ум возбужден, дыхание становится быстрым и поверхностным. Когда вы расслаблены и сконцентрированы, вы дышите глубоко и спокойно. Практикуя глубокое брюшное дыхание, вы вырабатываете спокойное, уравновешенное поведение и остаетесь спокойным в самой острой ситуации. Помните правило восточных горцев: «Правильно дышать – значит правильно жить».

Упражнение Полное дыхание

Исходное положение - стоя, ноги вместе, руки опущены вдоль туловища, плечи расслаблены, живот после выдоха втянут. Из этого положения начинается медленный вдох через нос; вначале воздух поступает в нижние отделы легких — живот медленно выпячивается затем раздвигаются нижние ребра и средняя часть грудной клетки (живот несколько втягивается внутрь), В конце вдоха полностью заполняются верхние отделы легких—раздвигаются и поднимаются плечи, выпячивается грудь, живот подтянут. По окончании вдоха начинается медленный ВЫДОХ, также осуществляемый через нос: вначале воздух выходит из нижних отделов легких за счет втягивания живота, затем сжимаются нижние ребра и средние отделы грудной клетки. Выдох заканчивается освобождением от воздуха верхних отделов легких. Плечи при этом опускаются, живот остается втянутым.

После окончания выдоха перед началом вдоха делается пауза, продолжительность которой изменяется в зависимости того, насколько человек тренирован. На эффективность упражнения главным образом влияет соотношение основных фаз дыхания (вдох, выдох, пауза).

В начале тренировок полное дыхание выполняется по 2—3 раза, по мере тренировок число повторов увеличивается. При проведении занятий особое внимание уделяется чистоте и влажности воздуха в помещении.

3. Заключительная часть

3.1 Упражнение «Источник»

Всем участникам предлагается сесть удобно, расслабиться, закрыть глаза. Под фонограмму «Вода» ведущий спокойно и четко проговаривает текст: «Представьте, что вы идете по тропинке в лесу, наслаждаясь пением птиц. Сквозь пение птиц ваш слух привлекает шум льющейся воды. Вы идете на этот звук и выходите на источник, бьющий из гранитной скалы. Вы видите, как его чистая вода сверкает в лучах солнца, слышите его плеск в окружающей тишине. Вы проникаетесь ощущением этого особенного места, где все гораздо чище и яснее, чем обычно. Начните пить воду, ощущая, как в вас проникает ее благотворная энергия, просветляющая чувства. Теперь встаньте под источник, пусть вода льется на вас. Представьте, что она способна протекать сквозь каждую вашу клетку. Представьте также, что она протекает сквозь бесчисленные оттенки ваших чувств и эмоций, что она протекает сквозь ваш интеллект. Почувствуйте, что вода вымывает из вас весь тот психологический сор, который неизбежно накапливается день за днем — разочарования, огорчения, заботы, всякого рода мысли. Постепенно вы чувствуете, как чистота этого источника становится вашей чистотой, а его энергия — вашей энергией. Наконец, представьте, что вы и есть этот источник, в котором все возможно, и жизнь которого постоянно обновляется.» .. Откройте глаза... Расскажите, что вы видели и ощущали?»

3.2 . Подведение итогов занятия

Прощание.

Домашнее задание:

1. Отметить и описать в дневнике события этого дня.

ЗАНЯТИЕ № 3

Развитие умения понимать себя.

Цели занятия:

- сокращение эмоциональной дистанции между участниками;

- развитие самоутверждения и повышение самооценки;
- обучение технике мышечной релаксации

1. РАЗМИНКА

Приветствие.

1.1. Упражнение «Звуковая гимнастика».

Цель: знакомство со звуковой гимнастикой, укрепление духа и тела.

Прежде чем приступить к звуковой гимнастике, ведущий рассказывает о правилах применения: спокойное, расслабленное состояние, сидя, с выпрямленной спиной. Сначала делаем глубокий вдох носом, а на выдохе громко и энергично произносим звук.

Припеваем следующие звуки в течение 30 сек.:

А – воздействует благотворно на весь организм;

Е – воздействует на щитовидную железу;

И – воздействует на мозг, глаза, нос, уши;

О – воздействует на сердце, легкие;

У – воздействует на органы, расположенные в области живота;

Я – воздействует на работу всего организма;

М – воздействует на работу всего организма;

Х – помогает очищению организма;

ХА – помогает повысить настроение.

1.2. Обсуждение дневниковых записей.

1.3. Упражнения «Диалог между сторонами моего Я»

(на развитие самоутверждения и повышение самооценки с использованием техник гештальттерапии).

Психолог: «В каждом человеке существует как бы два противоположных начала. Смысл игры заключается в том, чтобы уравновесить их. Чаще всего человек испытывает проблемы от того, что не может разумно объединить эти два начала - преобладает то одно, то другое. Давайте попробуем их объединить. Вот перед вами два стула. Левый стул служит для того, чтобы на нем изображать те качества, которые помогают в преодолении проблем. Правый - те, которые вам мешают. Цель: научиться обходиться только одним стулом, объединив при этом все собственные побуждения».

Затем провести вместе со всеми анализ увиденного

2. ОСНОВНАЯ ЧАСТЬ

2.1. Тематический опросник «Моя точка опоры в жизни. Что мне помогает и что мне мешает».

Психолог: «Мы продолжаем большую и серьезную работу над собой. У каждого из нас есть достаточное число достоинств и недостатков, которые помогают или мешают нам в жизни. Давайте мы их обозначим и определим, ответив на поставленные вопросы». Затем психолог раздает подготовленные бланки опросника для заполнения участникам группы. На ответы дается не более 5-7 минут. Полученные результаты обсуждаются. В том случае, если кто-либо из участников не желает оглашать ту или иную свою позицию, она может быть помечена галочкой. Психолог ее не зачитывает и не представляет на обсуждение, однако психологу следует обратить особое внимание именно на эти позиции, так как они как раз и выражают проблемы участников. Подобные проблемы следует отработать позже с помощью других коррекционных техник.

2.2. Арт-терапия. Лепка на тему «Моя проблема».

Психолог: «Для укрепления своего физического и психологического здоровья и здоровья дети и родители могут использовать Арт-терапию, т.е. исцеление искусством. Арт-терапия позволяет освободиться человеку от зажимов, расслабиться, снять запреты, быть свободным. В таком состоянии возврата к самому себе и черпаются силы для дальнейшего творческого подъема.

Психолог: «А теперь мы на некоторое время замолчим и выразим наши чувства с помощью (пластилин, глина или тесто). Подумайте о проблеме, которая вас беспокоит. А теперь вылепите эту проблему. Поговорите с ней, выскажите ей все, что хотите. А затем трансформируйте ее во что хотите. Можете просто смять в бесформенный комок, распластать в лепешку или вылепить что-то новое, во что превратится ваша проблема. Может быть что-то красивое?»

В том случае, если кто-либо из участников группы вылепит в виде проблемы своего ребенка, то психолог должен снизить значимость непреодолимости проблем ребенка в сознании его родителя. Нужно сказать ему: «Да, есть ребенок с проблемами, но и такой ребенок не проблема для Вас, ПРОБЛЕМА - это совсем иное и т.д.». Если же принимающий родитель будет настаивать, то можно использовать прием «зачеркивания» и смять его работу с ПРОБЛЕМОЙ, убрать или спрятать, сказав при этом «Вот и нет ПРОБЛЕМЫ. Есть РЕБЕНОК, но ПРОБЛЕМЫ НЕТ».

3.3. Техника мышечного релаксации.

Психолог: «Устройтесь удобно, расслабьте все мышцы. Вам хочется отдохнуть, вы устали... Выдох удлиняется... После выдоха несколько секунд не дышите. Во время удлиненного выдоха тихая, медленная волна перекачивается внутри Вас, освобождая от внутреннего напряжения...Мышцы расслаблены, веки опущены... Вам приятно находиться в состоянии покоя. Мозг отдыхает, нервы успокаиваются, силы восстанавливаются...

Ваше сознание, как мягкое облачко над лучезарным морем... Море красиво, волны катятся, бьются о берег... Солнечный луч радостно бежит по брызгам волн... Белая чайка в небе спокойно кружит... Пахнет свежестью и морем...

Вы - птица... Ваши крылья - это вера в себя, силу мозга, уверенность и жизнерадостность. Ваше сердце мерно стучит... Вам легко дышится... Медленно повторяйте следующие фразы: «Я могу легко отвлекаться от тревожных мыслей... Энергия восстанавливается с избытком... Мне становится все лучше и лучше... Я могу быть со всеми приветливым, терпеливым, добрым... Я бодр. Я творчески настроен... Я отдохнул... Я полон энергии, я уверен в своих силах и призвании...». Сеанс подходит к концу: Я считаю с трех до одного... Три - сонливость проходит, два- я потягиваюсь, один- я бодр и полон сил!

Потянитесь. Глубже подышите... Улыбнитесь. Встаньте.

3. Заключительная часть

3.1. Музыкальная релаксация « Ручеек - полноводная река». Музыкальное сопровождение: В. Калинников. Отрывки из первой симфонии.

«Я - маленький ручеек. Я еле пробиваюсь из- под земли. Мое журчание еле слышно. Меня почти не видно среди травы. А трава густая, она поднимается надо мной и шумит как густой, дремучий лес...

Но я быстро бегу, извиваясь по полю, и понемногу становлюсь шире и сильнее... Вот во мне уже начинает бурлить энергия. Я весело перепрыгиваю с камня на камень и вприпрыжку лечу вперед. А за мной уже и не угнаться. Я лечу вперед стремительно, наслаждаясь своей силой. Да, конечно, вот я и стал рекою: сильной, быстрой, смелой, сметающей все препятствия на своем пути. Мне все нипочем. Я все могу. Я сильна и полноводна, Я полна энергии. Моя сила в моем разуме. Я становлюсь более спокойной и уверенной. Теперь я теку спокойно и властно. Ничто не остановит меня на моем пути. И я сделаю то, что должна сделать в своей жизни. Я сделаю то, что мне предначертано судьбой, то, для чего я появилась на свет.

Каждый появляется на этом свете, чтобы стать счастливым! Я хочу быть счастливой! Я счастлива! Я счастлива, счастлива, счастлива!

3.3 . Подведение итогов занятия

Прощание.

Домашнее задание:

1. сформулировать собственное жизненное кредо, затем записать его формулу в дневнике.

ЗАНЯТИЕ № 4

Развитие самоутверждения и повышение самооценки

Цели занятия:

- сокращение эмоциональной дистанции между участниками;
- овладение навыками позитивного самоутверждения;
- повышение уровня самооценки.

1. Разминка

Приветствие.

1.1. Упражнение «Поза Наполеона»

Участникам показывается три движения: руки скрещены на груди, руки вытянуты вперед с раскрытыми ладонями и руки сжаты в кулаки. По команде ведущего: «*Раз, два, три!*», каждый участник одновременно с другими должен показать одно из трех движений (*какое понравится*). Задача в том, чтобы вся группа или большинство участников показали одинаковое движение.

Психолог: Это упражнение показывает, насколько вы готовы к работе. Если большинство показали ладони, значит, они готовы к работе и достаточно открыты. Кулаки показывают агрессивность, поза Наполеона – некоторую закрытость или нежелание работать.

1.2. Обсуждение дневниковых записей.

2. Основная часть

2.1. Упражнение «Мозговой штурм»

Цель упражнения: помочь участникам выявить что занижает их самооценку

Участникам предлагается высказать свои мысли по поводу негативных утверждений, которые занижают их самооценку.

2.2. Упражнение «Отпустить установку»

1. Вспомни негативную установку на то, что занижает самооценку и кто её дал.
2. Нарисовать человека, давшего эту установку смешным.
3. Полюбить, простить этого человека и отпустить

2.3. Упражнение "Пессимист, Оптимист, Шут"

Цель: создание целостного отношения человека к проблемной ситуации, получение опыта рассмотрения проблемы с разных точек зрения.

1. Психолог предлагает каждому участнику описать на отдельных листках в нескольких предложениях ситуацию, вызывающую у него стрессовое состояние или сильные негативные эмоции, либо ситуацию, которую участник затрудняется принять. Написанная история не должна содержать никаких эмоциональных описаний, — только факты и действия.
2. Далее участникам предлагается сдать свои листки с написанными историями тренеру для последующей работы (возможна анонимность).
3. Тренер зачитывает на группе все варианты стрессовых ситуаций, и группа выбирает 2-3 наиболее типичных, имеющих значимость для всех.
4. Тренер предлагает группе разделиться на три подгруппы и раздает каждой подгруппе по одной истории. Задание для подгрупп следующее: надо наполнить каждую историю эмоциональным содержанием — пессимистичным (для 1-ой подгруппы), оптимистичным (для 2-ой подгруппы) и шутовским (для 3-ей подгруппы). То есть, досочинить предложенную историю и дополнить ее деталями, свойственными Пессимисту или Оптимисту, или Шуту.
5. Далее от имени предложенных персонажей каждая группа зачитывает свою эмоциональную версию стрессовых событий.
6. После того, как зачитаны все ситуации и высказаны все возможные варианты отношения к ним, тренер предлагает обсудить результаты игры и ту реальную помощь, которую получил для себя каждый участник.

3. Заключительная часть

3.1. Техника "Распускание панцирей"

Данная техника предназначена для раскрепощения человека, обретения чувства уверенности, развития элегантности в движениях. В основу техники положены идеи телесно-ориентированной психотерапии Вильгельма Райха. Она включает в себя тридцать мини-упражнений.

Вильгельм Райх полагал, что каждое характерное отношение человека к чему бы то ни было имеет соответствующую ему физическую позу. Характер человека проявляется в его теле в виде мышечной ригидности или даже мускульного панциря. Расслабление такого панциря расковывает человека, делает его более уравновешенным и уверенным. Раскрепощённое тело позволяет как бы сбрасывать в окружающую среду лишнее эмоциональное напряжение. Проявление эмоций в движениях позволяет управлять как первыми, так и вторыми. Эмоции становятся более контролируемыми. Движения обретают выразительность и элегантность.

Основным эффектом освоения данной техники таким образом является образование прочной связи между внутренним и внешним состоянием.

Техника включает в себя 30 мини-упражнений, на каждое из которых отводится минута. Не следует торопиться или наоборот затягивать выполнение каждого упражнения. Следует стремиться к тому, чтобы укладываться ровно в тридцать минут. Уверенное чередование упражнений является залогом хорошего освоения техники так называемого распускания мышечных панцирей, то есть снятия зажатостей.

Мы будем работать с мышечными панцирями в семи областях:

1. В области глаз. Защитный панцирь в этой области проявляется в неподвижности лба и невыразительных малоподвижных глазах, которые смотрят как бы из-за карнавальной маски. Глаза могут быть наоборот чересчур подвижными, "бегающими". Глазной панцирь сдерживает проявления любви, заинтересованности, презрения, удивления и вообще практически всех эмоций.
2. В области рта. Этот панцирь состоит из мышц подбородка, горла и затылка. Челюсть может быть как слишком сжатой, так и неестественно расслабленной. Этот сегмент удерживает эмоциональное выражение плача, крика, гнева, гримасничания, радости, удивления.
3. В области шеи. Этот сегмент включает мышцы шеи, язык. Защитный панцирь удерживает в основном гнев, крик и плач, страстность, томность, азарт.
4. В области груди. Данный защитный панцирь состоит из широких мышц груди, плечей, лопаток, а также грудную клетку и руки с кистями. Панцирь сдерживает смех, печаль, страстность. Сдерживание дыхания, являющееся важным средством подавления любой эмоции, осуществляется в значительной степени в груди.

5. В области диафрагмы. Включает диафрагму, солнечное сплетение, различные органы брюшной полости, мышцы нижних позвонков. Этот панцирь удерживает в основном сильный гнев и вообще волнение.

6. В области живота. Этот панцирь включает широкие мышцы живота и мышцы спины. Напряжение поясничных мышц связано со страхом неожиданного нападения. Защитный панцирь на боках создает боязнь щекотки и связан с подавлением злости, неприязни.

7. В области таза. Седьмой панцирь включает все мышцы таза и нижних конечностей. Чем сильнее защитный панцирь, тем более таз вытянут назад, как бы торчит. Ягодичные мышцы напряжены вплоть до болезненности. Таз "мёртвый" и не сексуальный. Тазовый панцирь подавляет возбуждение, гнев, удовольствия, кокетство.

Перед упражнениями желательно переодеться в лёгкую, не стесняющую движения, одежду. Или хотя бы снять лишнее: пиджак, галстук, туфли и т.п. Для выполнения некоторых упражнений понадобится лежать.

Если возникают какие-то неприятные ощущения, то прекратите на несколько секунд выполнение упражнения, после чего продолжайте. Во время каждого упражнения можно делать несколько таких пауз.

Упражнения

1. Сядьте на корточки. Успокойте дыхание. Скажите себе: "Я спокоен. Я совершенно спокоен. Я уверенно смотрю в будущее. Мне нравятся новые ощущения. Я открыт для изменений". Старайтесь добиться такого состояния покоя, какое у вас бывает утром выходного дня, когда не надо никуда спешить.

ГЛАЗА

2. Откройте глаза как можно шире.
3. Двигайте глазами из стороны в сторону: вправо-влево, вверх-вниз, по диагонали.
4. Вращайте глаза по часовой стрелке, против часовой.
5. Смотрите искоса на разные вещи вокруг себя.

РОТ

6. Изобразите сильный плач.
7. Посылайте воздушные поцелуи разным вещам вокруг, при этом сильно и с напряжением вытягивая губы.
8. Изобразите шамкающий рот: втяните губы внутрь, как-будто у вас нет зубов. Прочтите шамкающим ртом какое-нибудь стихотворение.
9. Чередую, изображайте сосание, улыбку, кусание и отвращение.

ШЕЯ

10. Изобразите рвотные движения. Старайтесь и не стесняйтесь.
11. Покричите как можно громче. Если кричать категорически нельзя, то пошипите как змея.
12. Сядьте на корточки. Высуньте как можно дальше язык.
13. Троньте свою голову слегка пальцем. После этого ваша голова должна болтаться, как будто она лёгкий воздушный шарик, а ваша шея как-будто нитка. Повторите несколько раз.

ГРУДЬ

14. Сядьте на корточки. Сделайте глубокий вдох. При этом сначала раздувается живот, а потом уже расширяется грудная клетка. Глубокий выдох. Опять сначала сдувается живот, потом уже сокращается грудная клетка.
15. Изобразите, что вы дерётесь с помощью только рук: колотите, рвите, царапайте, дёргайте и т.д.
16. Вдохните и постарайтесь поднять свою грудь как можно выше, как будто стараетесь ею коснуться потолка. Можете даже встать на цыпочки. Выдохните, немного отдохните и повторите.
17. Потанцуйте, активно двигая грудью, плечами, руками. Старайтесь, чтобы танец был страстный и сексуальный.

ДИАФРАГМА

18. Резко сокращая диафрагму, делайте короткие выдохи через широко открытый рот. Диафрагма, расслабляясь, приводит к вдоху. Вдох-выдох должен занять одну секунду. Примерно одна пятая секунды - резкий выдох, четыре пятых - плавный вдох.
19. Дышите животом: он должен как можно сильнее раздуться, а потом войти внутрь и как бы прилипнуть к позвоночнику.
20. Лягте на спину. Делая выдох, поднимите туловище и постарайтесь схватить руками стопы ног. Задержите дыхание. Вернитесь в исходную позицию. Повторите.
21. Лягте на живот. Делая вдох, поднимите корпус и как можно дальше назад откиньте голову.

ЖИВОТ

22. Делая удары животом, бейте им разные объекты вокруг себя.
23. Заложите руки за голову. Своими боками продолжайте бить объекты вокруг себя.
24. Попросите кого-нибудь поддержать вас за талию. Откиньтесь назад насколько это можно. Если делаете упражнение в одиночку, просто положите руки на пояс и прогнитесь назад.

25. Встаньте на четвереньки и изобразите разные кошачьи движения.

ТАЗ

26. Изобразите лежащую лошадь.

27. Лягте на спину. Бейте тазом о коврик.

28. Стоя, одну руку положите на нижнюю часть живота. Другую руку заложите за голову. Делайте неприличные движения тазом.

29. Расставьте ноги как можно шире. Переносите вес поочередно на левую и правую ногу.

ЗАВЕРШЕНИЕ

30. Свободный танец. Попробуйте станцевать что-нибудь свое, оригинальное

3.2 . Подведение итогов занятия

Прощание.

Домашнее задание:

1. Проективный рисунок "Я такой, какой я есть"

ЗАНЯТИЕ № 5

Повышение уровня самооценки

Цели занятия:

- способствовать дальнейшему сплочению группы

-продолжить развитие умений самоанализа и преодоление психологических барьеров, мешающих полноценному самовыражению.

1. РАЗМИНКА

Приветствие

1.1. "Зоопарк"

Психолог: "Приветствуя сегодня друг друга, мы будем опираться на наши ассоциации, вызванные миром животных или птиц. Вступая в контакт со своим партнером, вы должны сказать ему, с каким животным (птицей) вы связываете его образ, и объяснить, что лежит в основе вашей ассоциации".

Участники располагаются традиционно в общий круг, и первый обращается к партнеру, например сидящему справа, устанавливая контакт. Таким образом, этюд приветствия осуществляется по кругу. Во время разговора двух участников остальные члены группы должны внимательно слушать, отмечать как положительные, так и отрицательные стороны контакта.

Участник, который не может сразу сказать, какого животного или птицу напоминает собеседник, вправе пропустить контакт, он должен извиниться перед партнером и просить разрешения объяснить свою ассоциацию, но только после окончания этюда.

Комментарий.

Ведущий должен обратить внимание участников на стиль вступления в контакт, на манеру разговора, положение рук и головы, движение тела, голос, интонации и т. д.

1.2. Обсуждение домашнего задания . Проективный рисунок "Я такой, какой я есть"

Производится обмен впечатлениями по каждому рисунку.

2. ОСНОВНАЯ ЧАСТЬ

2.1. "Твое лучшее качество" (музыкальное сопровождение)

" Все члены группы, свободно передвигаясь по комнате, должны подходить друг к другу и обмениваться комплиментами, т. е. подчеркивать лучшее качество партнера, которое вы в нем видите и цените больше всего.

Не надо торопиться. Желательно, чтобы каждый участник обратился ко всем членам группы".

2.2. Зарядка позитивного мышления «Именно сегодня».

Психолог читает участницам текст:

1. Именно сегодня у меня будет спокойный день, и я буду счастлива. Счастье - это внутреннее состояние каждого человека. Счастье не зависит от внешних обстоятельств.

Моё счастье заключается внутри меня. Каждый человек счастлив настолько, насколько он хочет быть счастливым.

2. Именно сегодня я включусь в ту жизнь, которая окружает меня и не буду пытаться приспособить её к своим желаниям. Я приму моего ребёнка, мою семью, мою работу и обстоятельства моей жизни такими, какие они есть и постараюсь полностью им соответствовать.
3. Именно сегодня я позабочусь о своём здоровье. Я сделаю зарядку, буду ухаживать за своим телом, избегать вредных для здоровья привычек и мыслей.
4. Именно сегодня я уделю внимание своему общему развитию. Я займусь полезным делом. Я не буду лениться и заставлю работать свой ум.
5. Именно сегодня я продолжу своё нравственное самоусовершенствование. Я буду полезной и нужной своему ребёнку, семье, себе самой.
6. Именно сегодня я буду доброжелательна ко всем. Я буду выглядеть как можно лучше, буду любезной и щедрой на похвалы. Я не буду придираться к людям и пытаться их исправить.
7. Именно сегодня я буду жить проблемами только нынешнего дня. Я не буду стремиться решить сразу проблемы моего ребёнка.
8. Именно сегодня я намечу программу своих дел, которые я хочу осуществить. Эта программа избавит меня от спешки и нерешительности даже в том случае, если я не могу её точно выполнить.
9. Именно сегодня я проведу полчаса в покое и одиночестве, полностью расслабюсь.
10. Именно сегодня я не буду бояться жизни и собственного счастья. Я буду любить и верить в то, что те, кого люблю, любят и верят мне.

Если вы хотите выработать у себя умонастроение, которое принесёт вам покой и счастье, выполняйте следующие правила:

- а) Думайте и ведите себя жизнерадостно и Вы почувствуете себя жизнерадостной.
- б) Никогда не думайте о тех людях, которые Вам неприятны. Не вспоминайте события, которые Вам неприятны.
- в) Единственный способ обрести счастье – это не ждать благодарности, а творить добро ради собственной радости.
- г) Ведите счёт своим удачам, а не своим неприятностям.
- д) Не подражайте другим, найдите себя и будьте собой.

2.3. АУТОТРЕНИНГ «Цветок».

Психолог: «Займите исходное положение: «На Земле семь миллиардов людей со своими индивидуальными качествами и мыслями. Всем им присущи как недостатки, так и достоинства. Я не могу быть лучше или хуже всех этих людей, так как мы наделены разными качествами и существенно отличаемся друг от друга.

Я избирательно отношусь к мнениям окружающего меня социума. Как наш организм бережно отделяет шлаки от витаминов, так и я отвергаю чужую негативную критику и прислушиваюсь к комплиментам и дружеским советам.

Когда близкие люди мне говорят, что я ... (тут Вы должны вспомнить, какую положительную черту характера Вам приписывают знакомые и друзья чаще всего), то они искренне ценят мое пребывание среди их круга общения.

Я благодарен им за это и благодарю их своим теплым отношением и поддержкой. Когда незнакомый мужчина/женщина (тут необходимо выбрать представителя противоположного пола) дарит мне улыбку, то я непременно подарю такую же в ответ. Это означает, то она сумела увидеть во мне мое обаяние, мужественность, привлекательность и т.д.

Все неудачи, которые я терплю на своем жизненном пути, я воспринимаю как диких леопардов. Они оставили мне после встречи некоторые шрамы, но раз я пережил схватку с ними, значит, чему-то научился и стал сильнее, увереннее в своих силах.

Каждый новый полученный опыт закаляет мой дух и делает мудрее. Эта жизнь полна новых испытаний для меня, она готова воспитать во мне самые разные черты характера, новые навыки. Я уверенная и сильная личность, поэтому не боюсь предстоящих поворотов судьбы.

Я принимаю все свои недостатки, не обращаю на их внимание, как на темные родинки на светлой коже. Я обладаю длинным списком положительных качеств, которые я готов показать окружающим меня людям.»

3. Заключительная часть

3.1. Музыкальная релаксация Тема «Прекрасный цветок». Муз. Сопровождение: из балета П.И.Чайковского «Щелкунчик».

Психолог: «Сегодня мы перенесемся с Вами в мир сказки и балета, в мир волшебства. Давайте попробуем вместе изобразить это волшебство с помощью движений нашего тела.

Представьте себя маленьким- маленьким зернышком, затерянным в земле (Сядьте на корточки и согнитесь. Сожмитесь, как можно сильнее. Прочувствуйте, как можно более осязаете, собственную малость). Но вот появился маленький росток (чуть поднимите голову). Он тянется вверх через толщу земли. Ему невероятно трудно пробиваться сквозь твердую, жирную, непокорную землю (покажите всем телом как это трудно).

Наконец росток выскочил на поверхность и стал стремительно расти вверх (потихоньку поднимайтесь, быстрее, быстрее). Его стебелек становится все крепче и крепче, его корни питаются соками земли. Они бегут вверх по стволу в листья и к самому цветку (почувствуйте и покажите, как стебелек набирает силу). Цветок поднимает головку к солнцу (поднимайтесь, почувствуйте в себе прилив новых сил и изменение внутреннего состояния в связи с этим).

Солнце вливает в цветок энергию жизни. Цветок распускается. Он прекрасен. Солнце дает энергию света, энергию радости и счастья цветку и ...Вам. Вы наполняетесь энергией солнца (Повторяйте за мной) Во мне энергия солнца. Я сильна, радостна, энергична, счастлива, я прекрасна, как этот удивительный цветок».

Поделитесь Вашими ощущениями.

3.2. Подведение итогов занятия

Прощание

Домашнее задание:

1. Написать в 2 колонки список:

1 колонка:

2. негативных утверждения о себе
3. Список негативных утверждений о вас глазами мамы , папы и др. значительных людей (бабушка , учительницаю.....)
4. Список негативные убеждений о других людях и о мире .

2 колонка

1. Поменять негативные утверждения на позитивные.

ЗАНЯТИЕ № 6

ОЦЕНКА КАЧЕСТВ ЧЕЛОВЕКА

Цели занятия:

- снятие напряжения;
- развитие умения объективно оценивать качества другого человека;
- развитие умения занимать личностную партнерскую позицию по отношению друг к другу;
- оптимизация внутрисемейных отношений.

1. РАЗМИНКА

Приветствие

1.1. Обсуждение дневниковых записей.

1.2. Упражнение «Принятие другого».

Психолог: «Сядьте удобнее, сделайте несколько глубоких вдохов и выдохов. Представьте по очереди всех значимых для Вас людей – родителей, супруга, детей, друзей... Всех, кто Вам дорог. Скажите каждому из них: «Я люблю тебя. Я принимаю тебя, какой ты есть, с положительными чертами и недостатками». Выделите среди значимых людей тех, которым Вы не могли сказать этого или Вам сложно было это сделать. Вспомните недостойных Вашей поддержки, у которых Вы не видите сильных сторон, которых Вы не можете принять целиком и любить безусловно. Постарайтесь понять, что именно мешает Вам, какие требования Вы предъявляете к человеку, при каких условиях можете сказать ему: «Я принимаю тебя таким, какой ты есть». Попробуйте поставить себя на место этого человека. Попробуйте понять его точку зрения: почему он критикует Вас или почему плохо к Вам относится? Понимает ли он те условия и требования, которые Вы ему предъявляете? Согласен ли он с ними? Теперь вернитесь на свое место и попробуйте искренне сказать «Я прощаю тебя за... и снимаю свои требования, которые мешают мне тебя любить. С этого момента я принимаю тебя таким, какой ты есть. Я люблю тебя»».

- как Вы реагировали на это упражнение?
- всех ли значимых людей Вы принимаете такими, какие они есть?

2. ОСНОВНАЯ ЧАСТЬ

2.1. Опросник: «Что я люблю и что мне не нравится в моём ребёнке».

Цель: осмысление жизненных позиций, реконструкция родительско-детских взаимоотношений.

Психолог: «Постарайтесь раскрыть наиболее подробно понимание вами особенностей взаимоотношений со своими детьми».

Затем выделенные особенности детей и отношение к ним обсуждаются.

2.2. Арттерапия. Рисование на тему «Мой ребенок. Каким я его представляла до момента рождения и какой он сейчас».

Психолог: «Вспомните Ваши ощущения, с которыми Вы были во время беременности. Изобразите их красками. Не бойтесь несовершенства Вашей техники. Для Вас главное - совершенствование ощущений и чувств.

Каким Вы видите Вашего ребенка теперь? Не стремитесь передать в рисунке все проблемы, которые связываются в вашем сознании с ним. Каким бы он ни был, он все равно ребенок, РЕБЕНОК, которому Вы нужны. Он нуждается в Вас и ВАШЕЙ любви и заботе. А эти чувства всегда во все времена существования человечества были ПРЕКРАСНЫ. Желаю Вам успехов на этом пути».

2.3. Притча «Действительность»

При дороге стоял ствол засохшего дерева. Ночью прошел вор и испугался: он подумал, что это стоит, поджидая его, полицейский. Прошел влюбленный юноша, и сердце его радостно забилось: он принял дерево за свою возлюбленную. Ребенок, напуганный страшными сказками, увидев дерево, расплакался: он: подумал, что это привидение. Но во всех случаях дерево было только деревом.

Мы видим мир таковым, каковы мы сами.

Обсуждение в группе предложенной притчи.

2.4. АУТОТРЕНИНГ

Сделайте глубокий вдох — выдох. Повторите 5 раз. Мысленно повторите следующие словесные формулы:

1. «Я хорошо отдохнул...»
2. «Мои силы восстановились...»
3. «Во всем теле ощущаю прилив энергии...»
4. «Мысли четкие, ясные...»
5. «Мышцы наполняются жизненной силой...»
6. «Я готов действовать... Я словно принял освежительный душ...»
7. «По всему телу пробегает приятный озноб и прохлада...»

8. «Делаю глубокий вдох... Резкий выдох... Прохлада...»

9. «Поднимаю голову (или встаю)... Открываю глаз

3. Заключительная часть

3.1. Музыкальная релаксация Тема: «Мать и дитя». Муз. Сопровождение Ф.Шуберт. «АВЕ МАРИЯ».

Психолог: «Мать и дитя - вечная тема в литературе, живописи, музыке, в искусстве в целом. Женщина, которая воспитывает ребенка, иначе смотрит на мир. Она видит мир за двоих.

Каждая из Вас долго, очень долго ждала момента, когда в ее дом войдет ребенок, неуверенной походкой, а может, наоборот активный, бойкий, заводной. У каждой из Вас есть эти ощущения: радости, волнения, тревоги, интереса, страха, неизвестности. Но Вы сделали этот шаг... Важный шаг в Вашей жизни. И Вы ждете счастливого продолжения в жизни. Оно обязательно будет. После боли и возможных слез наступает СЧАСТЬЕ.

Улыбнитесь Вашему ребенку. Прикоснитесь к нему. Прижмите к груди. Он Ваш, только Ваш, навсегда Ваш. Ваша любовь к нему всеильна и безгранична! Глубоко вздохните... Откройте глаза».

3.2 . Подведение итогов занятия

Прощание.

Домашнее задание:

1. вспомните события Вашей жизни, имеющие позитивную окраску, опишите их в вашем дневнике.

ЗАНЯТИЕ № 7

Обсуждение проблемных ситуаций семейного воспитания

Цели занятия:

- снятие психологических зажимов и повышение самооценки;
- развитие умения контролировать эмоциональные вспышки;
- развитие умения понимать эмоциональное состояние ребенка.

1. РАЗМИНКА

Приветствие.

1.1. Упражнения на развитие самоутверждения и повышения самооценки.

Психолог: «Сейчас мы будем играть в игру, которая называется «Я могу». Эта игра поможет Вам справиться с некоторыми Вашими трудностями. Группа делится на пары, в которых есть первые и вторые номера. Задача первых номеров заключается в том, чтобы доказать вторым с помощью одной только фразы «Я могу», что они действительно способны что-то сделать. Для этого нужно изобразить, не называя, действие, которое Вы прекрасно умеете делать. Главная задача первых номеров почувствовать глубочайшую уверенность в том, что это действительно так. Вторые в это время всеми способами стараются им помешать. Затем участники меняются ролями».

В процессе игры психолог распределяет номера между участниками таким образом, чтобы приемные родители невротичного типа смогли почувствовать собственное самоутверждение, а приемные родители авторитарного типа испытали бы смущение перед стойкостью первых. Каждая пара работает на виду у всех. Группа оказывает помощь первым номером и препятствует работе вторых.

1.2. Игра «Кораблекрушение».

Психолог: «Все участники делятся по номерам: первые и вторые. Первые - исполняют роль родителей. Вторые - их детей. Все вместе плывут на комфортабельном теплоходе. Уважаемые участники, займите исходные позиции (участники группируются), а затем прогуливайтесь по палубе теплохода (может звучать приятная музыка).

Вдруг психолог резко меняет голос: «С нами произошло несчастье! Ужас!» Мы тонем! Что нам делать? (обращается к родителям) - Да сделайте же что-нибудь!»

Психолог наблюдает за действиями участников группы и отмечает тех, кто не растерялся и предпринял решительные шаги для своего спасения и спасения детей».

1.3. Игра «Диалог между сторонами моего «Я»: ласковая мама и строгая мама».

Психолог: «Итак, первое задание: *нужно изобразить ласковую, нежную, внимательную маму*, которая всегда наполняет свои отношения с ребёнком теплом и заботой, которая любит его. Её никогда не раздражает его неумелость, медлительность и неловкость. Она никогда не кричит на своего ребёнка и тем более, никогда не применяет телесные формы наказаний. Начали».

Такое задание предлагается преимущественно родительницам авторитарного и некоторым участницам психосоматического типа. Проигрывание осуществляется с использованием режимных моментов распорядка дня (утро: подготовка в школу; выполнение домашних заданий; приготовление к приёму гостей и т. д.)

Психолог: «А теперь, *изображаем строгую маму*. Начали».

Это задание предлагается матерям невротического типа. В качестве обсуждаемого практического материала используются также режимные моменты.

В том случае, если участницы группы испытывают трудности при выполнении этого задания, его можно упростить с помощью техники «пустого» стула. Это осуществляется следующим образом. В середину круга ставятся два стула, на один из которых садится та участница, которая испытывает трудности в общении со своим ребёнком. Сначала ей предлагается воспроизвести вариант собственного поведения, который ей привычен (для авторитарных матерей – агрессивный, а для невротичных – пассивный, у психосоматических матерей встречаются и тот, и другой варианты). Затем психолог просит участницу пересесть на противоположный стул и показать себя другой, с противоположными качествами. При этом вся группа оказывает помощь участнице, выполняющей упражнение.

2.ОСНОВНАЯ ЧАСТЬ

2.1.Обсуждение рассказа «Мама, не бей меня, я тебя люблю».

«Марина Ивановна с Катей собирались идти в гости к бабушке. Идти Марине Ивановне не очень хотелось. И не потому, что встреча и разговор со свекровью чем-то мог испугать. Нет, пугала сама Катя. Ее не с кем было оставить. Мама Марины Ивановны жила в другом городе. Катю она забирала обычно только летом. Марина Ивановна подумала: «В гостях Катя, как только придем, начнет приставать и поговорить не даст. А поговорить очень нужно, иначе свекровь обидится».

Марина Ивановна подозвала Катю и сказала:

- Катя, мы идем сегодня в гости к бабушке. Она соскучилась и приглашает нас на чай. Ты рада?

У Кати засияло личико, она улыбнулась и поинтересовалась о том, что вкусненькое приготовила бабушка к чаю.

- Но учти, Катя, - сказала Марина Ивановна - если будешь себя плохо вести в гостях, мы сразу же вернемся домой. Мне нужно поговорить с бабушкой. Когда мы придем, ты поздороваешься, поцелуешь бабушку, попьешь чай, а потом пойдешь играть. Мы будем с бабушкой говорить об очень серьезном деле. Ты нам мешать не будешь! Поняла?

- Да, - прозвучал в ответ...

В гостях Катя бросилась пламенно обнимать и целовать бабушку. Обнимая, она сильно сжимала бабушку за шею.

- Ну хватит, хватит, Катенька, ты меня задушишь, - взмолилась бабушка. Расцепляя руки девочки и снимая их со своей шеи, она сказала:

- Какая ты хорошая и добрая девочка - не забыла меня, пришла навестить. Умница, - воскликнула бабушка и поцеловала Катю в лобик. Девочка расценила действия Зои Петровны как разрешение на осуществление своих следующих маневров. Не долго думая, она плюхнулась всем своим немалым весом на худощавые коленки бабушки. Та воскликнула:

- Ой, ой, ну что же ты! Мне же так больно.

Но, видимо, делать бабушке больно доставляло удовольствие Кате. Шаловливо взглянув на мать, она вновь прильнула к бабушкиной груди и, обняв ее за шею, стала легонько трясти. Зоя Павловна испугалась и стала просить Катю ее отпустить.

- Так, ну хватит, - на повышенных тонах заговорила Марина Ивановна, - успокойся, бабушку оставь в покое и иди поиграй. Когда чай будет готов, мы тебя позовем.

Однако соскользнув с бабушкиных колен, Катя уселась на кухонном диванчике, сдвинув Зою Петровну в угол. Та безропотно уступила. Но маленький домашний деспот на этом не успокоился.

На кухонном столе были конфеты. Зоя Петровна, ожидая гостей, заранее приготовила конфеты. В вазочках лежало печенье, мармелад, варенье. Катин взгляд упал на коробку с конфетами. Не долго думая, она накрыла всей пятерней лежащие в коробке конфеты и одну за одной стала их, надкусывая, бросать вновь в коробку.

- Что ты делаешь? Остановись! Марина Ивановна схватила Катю за руку: - Так нельзя!

- Катенька, - сказала бабушка, - иди пока поиграй, а мы с мамой стол накроем и тебя позовем и будем пить чай с конфетами. Тут только она заметила, что конфеты она уже «попробовала».

- Ты можешь дать мне отдохнуть. Иди, играй. Потом я тебя позову, - голос Марины звучал угрожающе.

Катя посмотрела на патронатного воспитателя испуганно и, опустив голову, ушла. Но через минуту она вернулась с вопросом: - А когда чай пить будем?

- Скоро, - ответила Марина Ивановна строгим голосом, - но чайник еще не закипел. Подожди.

Катя ушла, но через минуту уже вернулась с новым вопросом: - Мам, а когда пойдем гулять?

Так повторялось 3-4 раза, пока Марина Ивановна не взорвалась. В ней вскипело все: стыд, ненависть, и предчувствие трудного разговора со свекровью. Не помня себя, потеряв контроль, она в присутствии Зои Петровны надавала девочке пощечин, да еще каких... Она принялась трясти ее, как будто хотела вытрясти из нее все, что ей в ней не нравилось...

У Кати из носа хлынула кровь. Она стала бешено вырываться из рук Марины Ивановны. Женщина опомнилась. Гнев прошел.

Перед нею стояла маленькая девочка, беспомощно трясла ручками и кричала. Только теперь Марина Ивановна разобрала слова девочки:

- М-м-мама, м-м-мама, не бей меня, я т-т-тебя л-люб-блюю, - в ее глазах застыли ужас и страх.

- Мама, люблю тебя,- звучало в ушах Марины Ивановны. Она опустила руку.

«Что со мной? Как такое могло случиться? Что я наделала?» - пронеслось в голове Марины Ивановны».

Психолог:

Случалось ли с Вами такое? Расскажите.

Что явилось причиной Вашего бесконтрольного поведения по отношению к ребенку?

Как, по Вашему мнению, нужно было бы реагировать в подобной ситуации?

Какие выводы Вы сделали?

Что полезного для себя Вы почерпнули в рассказе?

3. Заключительная часть

3.1. АУТОТРЕНИНГ. Психолог: «Устройтесь удобно, расслабьте все мышцы. Вам хочется отдохнуть, вы устали... Выдох удлиняется... После выдоха несколько секунд не дышите. Во время удлиненного выдоха тихая, медленная волна перекачивается внутри Вас, освобождая от внутреннего напряжения...Мышцы расслаблены, веки опущены... Вам приятно находиться в состоянии покоя. Мозг отдыхает, нервы успокаиваются, силы восстанавливаются...

Ваше сознание, как мягкое облачко над лучезарным морем... Море красиво, волны катятся, бьются о берег... Солнечный луч радостно бежит по брызгам волн... Белая чайка в небе спокойно кружит... Пахнет свежестью и морем...

Вы - птица... Ваши крылья - это вера в себя, силу мозга, уверенность и жизнерадостность. Ваше сердце мерно стучит... Вам легко дышится... Медленно повторяйте следующие фразы: «Я могу легко отвлекаться от тревожных мыслей... Энергия восстанавливается с избытком... Мне становится все лучше и лучше... Я могу быть со всеми приветливым, терпеливым, добрым... Я бодр. Я творчески настроен... Я отдохнул... Я полон энергии, я

уверен в своих силах и призвании...». Сеанс подходит к концу: Я считаю с трех до одного... Три - сонливость проходит, два- я потягиваюсь, один- я бодр и полон сил!

Потянитесь. Глубже подышите... Улыбнитесь. Встаньте.

3.2 . Подведение итогов занятия

Прощание.

Домашнее задание: записать в дневнике «плохие», оскорбительные слова, которыми в порыве гнева Вы называли или называете ребенка; перечеркнуть их (жирной чертой красным фломастером) и рядом записать нейтральные слова, которые, с одной стороны, помогают Вам высбодить свой гнев, а с другой, не позволяют унижать личность ребенка.

ЗАНЯТИЕ № 8

Тайм- менеджмент для мам.

Цели занятия:

- способствовать дальнейшему сплочению группы
- развитие умений самоанализа
- развитие умения планировать время рационально .

1. РАЗМИНКА

Приветствие

1. Зарядка «Именно сегодня» (упражнение из 5 занятия).

2. Обсуждение причы «КАМИН».

Жил-был на свете Камин. Надежный, ладный, ответственный, а еще очень щедрый. Огромная потребность отдавать была у этого Камина. Про такого, как он, говорят: «Последнюю рубаху, не задумываясь, отдаст». Здорово, что потребность Камина совпадала с его предназначением отдавать свое тепло, согреть других. Люди в суровую

морозную зиму или сырую, слякотную осень были очень рады погреться у Камина. Они были очень ему благодарны и на все лады расхваливали его.

Ах, какой хороший, какой замечательный наш Камин!

Какой он щедрый! Какой бескорыстный! Все отдает и никогда ничего не просит.

Что бы мы без него делали!

Очень такие речи Камину нравились, приятно было, когда хвалят, он даже глаза закрывал от удовольствия. И возомнил наш Камин о себе, что он такой важный, такой нужный, ну просто применимый. И решил он не ходить в этом году в отпуск, не отдыхать. Решил: буду топиться и день и ночь. Пусть меня еще больше хвалят. И вот пыхтит наш Камин круглосуточно, старается, себя не щадит, все греет и греет, даже не заметил, что на дворе уже лето. Жаркое лето, знойное, за окном больше тридцати градусов. А Камин все трудится, все греет. Люди взмолились:

- Уймись, отдохни, — просили по-хорошему. Но Камин не унимался. И люди стали ругать его.

- Ну что за глупый! Слов не понимает. Никого не слушает. У нас уже мозги от жары плавятся, а он все не уймется.

Обиделся Камин и в отпуск ушел.

- Странные существа эти люди, то хвалят, души не чают, то ненавидят - и в сущности, за одно и то же дело, - думал он.

Ах, Камин, Камин... Как втолковать ему, что мало иметь желание кого-то одаривать, надо, чтобы этот кто-то имел ответное желание дары принимать.

2. ОСНОВНАЯ ЧАСТЬ

2.1. Упражнение. «Порой я балую себя»

Цель: Познакомить с приемами снятия нервного напряжения описанными Мадэлин Беркли-Ален.

Содержание: перед началом тренер предупреждает слушателей, что сейчас каждому участнику понадобится лист бумаги и вся информация, которую они запишут на листе, будет носит строго конфиденциальный характер. Поэтому желательно быть более искренними, не заглядывать в листы коллег, сидящих рядом, и не спрашивать их о том, что они написали .

Инструкция: вспомните и составьте список дел, которые Вы выполняете с целью доставить себе удовольствие, позаботиться о своем душевном здоровье и немного побаловать себя.

Когда списки будут готовы, участники должны отметить, как часто они делают то, что написано на листе. После этого предлагается обсудить и высказать свое мнение по поводу того, насколько важно иногда сделать что-нибудь приятное себе.

Далее группа разбивается на группы (при помощи стикеров) затем:

1. группы составляют слоган, отражающий идею о том, почему необходимо иногда баловать себя;

2. по очереди записывают его на плакате «Порой я балую себя! ».

После этого раздаются карточки с рекомендациями Мадэлин Беркли-Ален, предлагает ознакомиться с ними и далее:

- отметить в них те пункты, которые приемлемы для Вас, но которые вы выполняете крайне редко или не выполняли раньше.

- дополните этот список одной-двумя оригинальными позициями. Эти оригинальные способы побаловать себя запишите на стикерах.

- прикрепите стикеры в любом порядке к плакату «Порой я балую себя! ».

Обсуждение: участники высказываются в свободной форме о том:

- какие способы побаловать себя им больше всего понравились;

- какие они бы могли бы больше попробовать использовать в будущем;

- ваше мнение о проделанной в ходе упражнения работы.

«ДЕВЯТЬ СОВЕТОВ М. БЕРКЛИ-АЛЕН»

К УПРАЖНЕНИЮ «ПОРОЙ Я БАЛУЮ СЕБЯ»

1. Увеличьте на полчаса свой обеденный перерыв (естественно, с разрешения начальника)

2. Сделайте себе небольшой подарок (букет цветов, билет в театр или на спортивное соревнование, поужинайте в ресторане) .

3. Разрешите себе побыть некоторое время в одиночестве.

4. Найдите время с удовольствием заняться своим любимым делом.

5. Позвольте себе полдня провести за «ничего неделанием».

6. Займитесь тем, чем вы давно уже хотели заняться, но на что никогда не хватало времени.

7. В выходной позвольте себе подольше поспать.

8. Похвастайтесь перед другом или родственниками своими достижениями.

9. Потратьте некоторую сумму из своих сбережений и купите себе какую-нибудь безделушку.

(М. Беркли-Ален «Забывтое искусство слушать», СПб., 1997. с 193-194)

10.

11.

(Пункты 10 и 11 – это ваши замечательные уникальные рекомендации)

2.2 Игра «Планирование времени»

Объединиться в пары, на листе бумаги нарисовать шкаф и за 10 минут разложить в нем свои вещи.

Инструкция:

- 1) положить носовые платки,
- 2) шкатулку с документами.
- 3) палатку.
- 4) новогодняя елка в упаковке.
- 5) коробка конфет.
- 6) сюрприз для супруга.
- 7) книги по психологии.
- 8) новогодние подарки для ребенка.

Планирование начинается со списка вещей.

Хорошо разделить сферу влияния, разделив шкаф на 2 части, сложно, когда общее пространство.

Не нужные дела на верхней полке/Нижняя полка рутинные дела.

Хорошо, когда остается место ПРОСВЕТЫ -Если не будет накладок не будет стресса.

Стресс, когда много вещей и все забито.

Еще лучше приучить писать список распределяя по принципу:

Срочные /Важные

Срочные /НЕВажные

Важные/ НЕсрочные

Неважные/ НЕсрочные

3. Заключительная часть

3.1. Упражнение «Лечебная мандала» Раскрашивание мандал.

Интерпретация.

Значение фигур

(с чего начинали закрашивать)

Круг- стараются не иметь конфликтов, мягкие люди.

Квадрат-(прямоугольник)- люди, любящие порядок.

Треугольник- лидеры, часто вступающие в споры.

Лабиринт- очень творческие люди

Трапеция- сами по себе.

Значение цветов.Цвета (преобладающий)

Койма- какого цвета (Он является ключом взаимодействия с окружающим миром. Этот круг - граница нашего Эго. Красный цвет показывает миру гнев или энергию. Зеленый - способность воспитывать других, что важно в отношениях с ними)

Красный- лидерство, сексуальность

Оранжевый- творчество, движение.

Желтый- разум, мудрость, интеллект.

Фиолетовый-духовность, вдохновение, идентификация себя со значимой фигурой.

Серый- страхи

Голубой- романтика, интуиция, эмоции.

Синий- спокойствие, разум

Зеленый- потребность в самоуважении, мягкость

Коричневый- истощение, усталость, не хватка отдыха.

Черный- депрессивные эмоции

Белый- свобода, духовность

Розовый- иллюзия

ЧАКРЫ

Чего не хватает

Красный-сексуальная энергия

Оранже.-мочеполовая система, творчество

Желтый- энергия

Зеленый- эмоции

Голубой, синий – ум, разум

Фиолетовый- духовность

3.2. Музыкальная релаксация . Свободные движения под ритмичную музыку способствуют состоянию раскованности и продлевают мышечную релаксацию.

3.3. Подведение итогов занятия

Прощание

Домашнее задание:

-Составить список дел на завтра по принципу важности и срочности.

-Домашнее задание. Создать мандалу на основе знаний о цветах.

ЗАНЯТИЕ №9

Развитие благоприятного отношения к себе.

Цели занятия:

- снятие эмоционального напряжения;
- активизация процесса рефлексии;
- развитие навыков уверенного поведения;
- развитие благоприятного отношения к себе.

1.РАЗМИНКА

1.1.Зарядка «Именно сегодня» (упражнение из 5 занятия).

1.2. Итоговое обсуждение записей в дневнике.

1.4. Упражнение «Я хочу тебе подарить».

Сегодня мы будем обмениваться подарками, но не реальными, а гипотетическими. Самое главное - подарить его от всей души. Преподнесите свой подарок, исходя из личностных особенностей соседа. Спрашивать: «Что тебе подарить?» или «Что ты хочешь?» - нетактично. На этот вопрос каждый отвечает самостоятельно, ориентируясь на конкретного человека, думая о нем, его увлечениях, привязанностях. После того как вручите подарок, ваш собеседник должен высказать свое отношение к нему. Если подарок понравился, то чем; если нет, то почему и что в действительности он хотел бы получить в качестве подарка.

2.ОСНОВНАЯ ЧАСТЬ

2.1. Притча «Зеркало»

Давным-давно один король построил огромный дворец. Это был дворец с миллионами зеркал. Абсолютно все стены, полы и потолки дворца были покрыты зеркалами.

Как-то во дворец забежала собака. Оглядевшись, она увидела множество собак вокруг себя. Собаки были повсюду. Будучи весьма разумной собакой, она оскалилась, чтобы на всякий случай защитить себя от этих миллионов окружавших ее собак и испугать их. Все собаки скалились в ответ. Она зарычала - они с угрозой ответили ей.

Теперь собака была уверена, что жизнь ее в опасности, и стала лаять. Ей пришлось напрячься, она стала лаять изо всех сил, отчаянно. Но когда она залаяла, те миллионы собак тоже начали лаять.

И чем больше она лаяла, тем больше отвечали они ей.

Утром эту несчастную собаку нашли мертвой. А она была там одна, в том дворце были лишь миллионы зеркал. Никто не дрался с нею, вообще не было никого, кто мог бы драться, но она увидела саму себя в зеркалах и испугалась. И когда она начала сражаться, отражения в зеркалах тоже вступили в борьбу.

Она погибла в борьбе с миллионами собственных отражений, окружающих ее.

Если нет никаких препятствий внутри вас, то не может быть никаких препятствий и вовне, ничто не может встать на Вашем пути. Таков закон.

Мир - это всего лишь отражение, это огромное зеркало.

Обсуждение в группе предложенной притчи.

За полноценную жизнь стоит бороться. И в этой борьбе нет другого пути, как начать меняться самим, ибо все окружающее есть не что иное, как наше собственное отражение.

2.2. Упражнение «Сквозняк»

Вы встречаете приятеля, садитесь в укромный уголок, и он обрушивает на вас массу проблем: родственники, включая троюродного свояка, кошка, попугай, и все - не любят его, на работе - не ценят, денег - нет, в магазине - обхамили, в транспорте - наорали, и вдобавок у дома привязался какой-то пьяный. Знакомая ситуация? Воспользуйтесь техникой вентиляции эмоций. Как только у вас появляются неприятные ощущения от такого рода беседы, представьте, что вы распахиваете дверцу для гуляющего сквозняка, который легко уносит все услышанные вами слова. Они уже не прилипают к душе, не вонзаются в нее занозами, а выдуваются сквозняком. Вдох - сквозняк, выдох - сквозняк. Это вовсе не означает, что вы не должны слушать и откликаться на чужие проблемы. Просто дайте возможность «эмоциональному заряду» пройти сквозь вас и нейтрализоваться.

Теософы утверждали, что «злые чувства и мысли» должны найти в ауре человека «родственные вибрации». Поэтому лучшие защитники — чистое сердце и ум, тогда любые чужеродные энергетические вихри, посланные такому человеку, срикошетят обратно и ударят по создателю. Основная рекомендация в данном случае: думать о противоположном, то есть испытывать сострадание или жалость к творящим зло.

2.3. Упражнение «Копилка обид»

Каждый участник группы рассказывает о том, в каких случаях он чаще всего обижается на окружающих, каким образом он реагирует, когда его кто-то обижает.

Чувство обиды - основная причина многих конфликтов, ссор, скандалов, семейных сцен, ухода друзей, любимых, близких. Чаще всего мы обижаемся на эмоционально значимых людей - близких, родственников, любимых, друзей. Это связано с тем, что именно в отношении них у нас сформировались четкие ожидания, что они могут и что не могут сделать в отношении нас. И нарушения этих ожиданий служат причиной того, что мы больше волнуемся, нервничаем, испытываем самое мощное переживание - обиду: «Я такого от него не ожидал...», «Я не давал повода...», «За что мне такое...» Еще одно обстоятельство, часто вызывающее чувство обиды, - тенденция воспринимать все происходящее имеющим отношение непосредственно к себе. В некоторых случаях мы сами являемся причиной своих обид. Часто мы даем человеку возможность вести себя так,

чтобы мы обижались, тем, что сами часто обижаемся, бываем излишне придирчивы, слишком раздражительны.

В основе обиды чаще всего лежат неоправданные ожидания:

- Мы убеждены, что люди должны относиться к нам изначально хорошо, ценить нас, помогать нам.
- Мы уверены, что всегда правы мы, а не другие.
- Мы прощаем себе свои недостатки, хотя другие вряд ли будут их прощать.
- Мы убеждены, что занимаем значительное место в жизни другого человека, однако практика показывает, что нужно исходить из обратного - если у нас хорошие отношения с другим человеком, то это не само собой разумеется, а подарок нам.

Бывают случаи, когда наши ожидания в отношении поведения другого человека негативны. Известный пример: сидят двое, молчат и про себя думают: «Я ему не нравлюсь, поэтому он молчит».

Притча

Один человек ехал по пустыне и у него сломался автомобиль — спустило колесо. Нужен был домкрат, чтобы его поменять. Где-то вдалеке просматривался дом. Человек пошел по направлению к этому дому. Путь был неблизкий, и он задумался: «Интересно, а почему эти люди живут так далеко от дороги? Наверное, им есть что скрывать от других людей. А если им есть что скрывать, то хорошие ли они люди? Наверное, это плохие люди, если они прячутся, и им есть что скрывать. Наверное, они плохо относятся к другим людям, поэтому и затаились тут». И когда он подошел к дому, постучал в дверь и вышел хозяин, человек закричал: «Да подавись ты своим домкратом».

Обсуждение притчи.

3. Заключительная часть

3.1. АУТОТРЕНИН. «Зимняя дорога». Муз. Сопровождение: Г. Свиридов «Метель».

Психолог: «Закрыли глаза... Расслабились... Перед Вами дальняя дорога. Морозное утро. На солнце серебрится снег. По широкому белоснежному полю бежит тройка. Под полозьями саней скрипит снег. Легкий морозец румянит Ваши щеки. Сани подпрыгивают на ухабах. Вам легко и привольно. Вдали темнеет лес. Вам свободно дышится. Родная природа радуется глаз и Вашу душу. Душа, как тройка, как бы становится крылатой: летит и летит вперед по блестящему и серебристому ковру. Где-то в выси голубизна неба. Привольно, просторно, спокойно. Только снег скрипит под полозьями саней. Позади остались тревоги и заботы. Не будем думать о том, что осталось позади главное - что теперь и что будет. Теперь Вам очень хорошо, хорошо, хорошо. А тройка мчится вперед».

Глубоко вздохнули... Открывайте глаза.

3.2 . Подведение итогов занятия

3.3.Упражнение «Колесо-удачи»

Перед нами красивая старинная вещь. В старину каждой хозяйкой умело пользоваться прялкой я сейчас попрошу каждого из вас привязать на колесо цветную ленточку крутить колесо будьте легкими весёлыми уверенными в себе как эти летящие ленточки.

Прощание.

Домашнее задание: дать собственную оценку работе с дневником.