

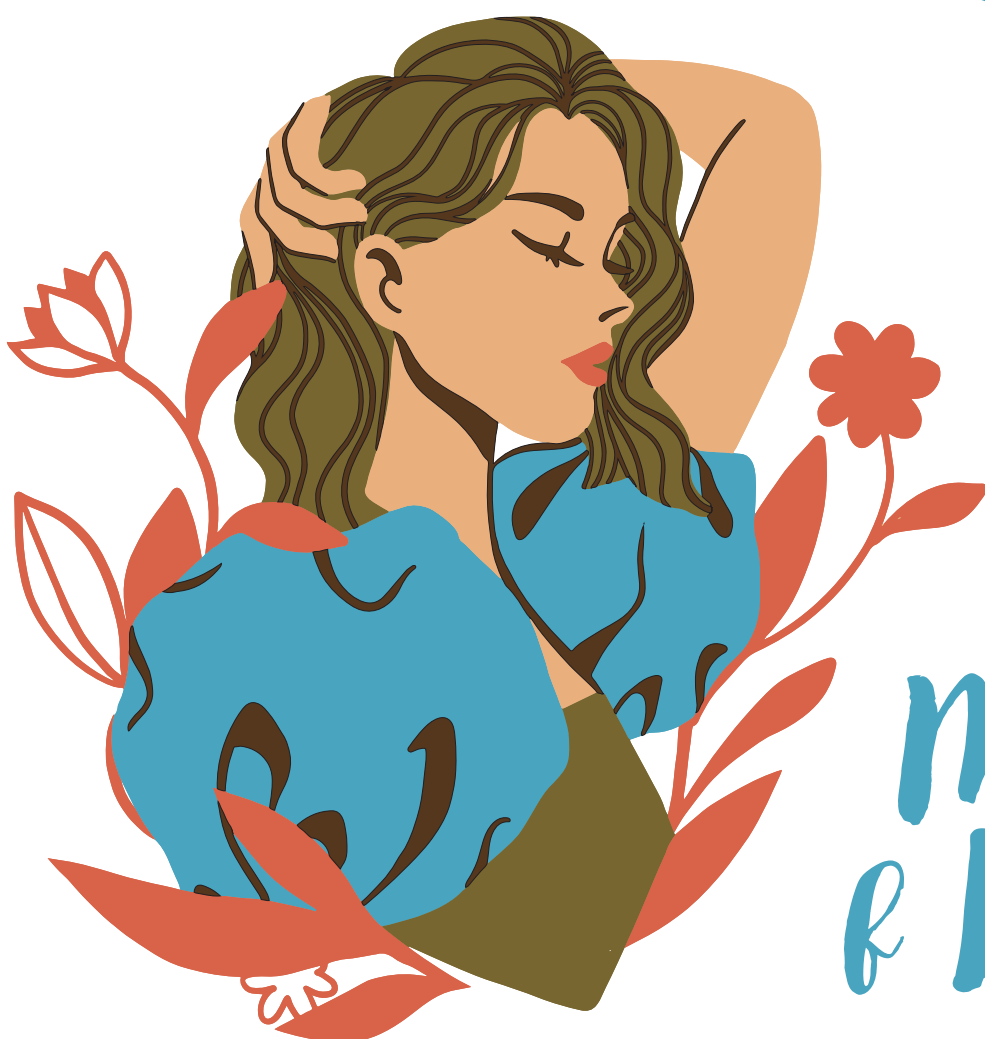


ПРИ ПОДДЕРЖКЕ
ФОНДА
ПРЕЗИДЕНТСКИХ
ГРАНТОВ



Программа

реабилитации женщин, воспитывающих
детей-инвалидов и имеющих признаки
родительского выгорания



Мама
в Ресурсе!

АНО «Семья, материнство и детство»

ПРОГРАММА

реабилитации женщин, воспитывающих детей-инвалидов и
имеющих признаки родительского выгорания

«Мама в ресурсе»

г. Барнаул
2023 г.

Программа разработана в рамках проекта «Мама в ресурсе!», реализуемого при поддержке Фонда президентских грантов

Авторский коллектив:

Кузнецова Ю.Е., к.э.н., практикующий психолог

Малашкина И.С., организатор проекта, практикующий психолог

Страхова А.С., методист проекта, практикующий психолог

Ленских Д.В., психолог

Галкина А.А., психолог

Зылева Д.С., психолог

Рецензенты:

.С., к.психол.н.,

И.А., . , ,

Визуальное оформление:

Рапин Г.Г., специалист по связям с общественностью

Содержание

ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА	4
Указание вида и типа программы	5
Цель программы	5
Задачи программы.....	5
Описание участников программы.....	6
Общие принципы работы по программе	6
Сроки реализации программы.....	7
Этапы реализации программы	7
Методы и формы работы	8
Требования к материально-технической оснащенности помещений для реализации программы.....	8
Ожидаемые результаты реализации программы	8
СОДЕРЖАТЕЛЬНЫЙ ПЛАН ГРУППОВЫХ ЗАНЯТИЙ	9
Занятие №1. Материнское выгорание и ресурсы	14
Занятие №2. Мысли, эмоции, действия.....	17
Занятие № 3. Потребности, желания, мечты	22
Занятие №4. «Планирование»	27
Занятие № 5. «Завершение».....	33
Список рекомендуемой литературы.....	39

ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

Поддержка семьи, материнства и детства – приоритетное направление работы социальных учреждений Алтайского края. Особое место в ней занимает поддержка семей с детьми-инвалидами. Ежегодно в учреждениях социального обслуживания Алтайского края реабилитацию проходит более 10 000 семей с детьми-инвалидами. Многолетний опыт работы показал, что успешная реабилитация ребенка во многом зависит от психоэмоционального состояния его мамы.

Психологическое и физическое состояние родителей, определяет их включенность в процесс реабилитации ребенка, объем и качество выполнения рекомендаций специалистов. Материнское эмоциональное выгорание – состояние, при котором возникает риск негативных последствий как для состояния здоровья женщин, так и для качества ее отношений с ребенком.

Специалисты социальных учреждений отмечают, что воспитание детей-инвалидов повышает психологическую и физическую нагрузку на женщин, увеличивает риск развития у них эмоционального выгорания. На женщин с ребенком-инвалидом накладываются медицинские, экономические и социально-психологические проблемы, которые приводят к ухудшению качества ее жизни, возникновению семейных и личных проблем. Страх за будущее своего ребенка, растерянность, незнание психологических особенностей воспитания, чувство вины и стыда, могут сопровождать женщин годами, приводя ее к физическому и эмоциональному истощению. Отсутствие поддержки и своевременной психологической помощи приводит к тому что, не выдержав навалившихся трудностей, женщины с детьми-инвалидами могут самоизолироваться и потерять смысл жизни, а в некоторых ситуациях, как отмечают специалисты, прерывают реабилитацию ребенка в стационарных учреждениях.

На сегодняшний день большое внимание уделяется реабилитации и абилитации детей-инвалидов, но их мамы зачастую остаются в стороне, но ведь они также нуждаются в психологической поддержке и в параллельной реабилитации. По нашим данным, в Алтайском крае нет какой-то относительно системной социально-психологической поддержки мам, которые находятся в ситуации родительского выгорания.

В 2022 года нами было проведено исследование эмоционального выгорания женщин, воспитывающих детей инвалидов. Выборка составила 89 женщин, обратившихся за помощью в учреждения социального обслуживания населения города Барнаула. Исследование проводилось с помощью опросника И.Н. Ефимовой «Родительское выгорание».

По результатам исследования у 64% опрошенных респондентов были

выявлены признаки эмоционального истощения, проявляющиеся в ощущениях эмоционального перенапряжения, утрате интереса к собственным детям и к окружающему в целом, в чувстве опустошенности, истощенности собственных эмоциональных ресурсов. Женщины отмечали, что проблемы детей временами перестают их волновать и им сложно заботиться о детях и общаться с ними с полной самоотдачей. Поступки детей вызывают сильные эмоциональные реакции, чувство вины, раздражения и усталости.

У 47% респондентов были выявлены признаки деперсонализации. У женщин наблюдается снижение эмпатии, потеря отзывчивости, соучастия, усиленное желание побыть в одиночестве, без детей. Проявляется нежелание играть, общаться, вместе проводить выходные.

У 73% респондентов была выявлена редукция родительских достижений. У женщин наблюдается снижение самооценки, чувство собственной несостоятельности, безразличие к домашней работе и детям, снижение значимости достигнутых результатов. Проект «Мама в ресурсе!» направлен на выявление на территории Алтайского края женщин, воспитывающих детей-инвалидов, имеющих признаки эмоционального выгорания и оказать им социально-психологическую помощь, в том числе в дистанционном формате.

Указание вида и типа программы

Программа реабилитации женщин, воспитывающих детей-инвалидов и имеющих признаки родительского выгорания «Мама в ресурсе» представляет собой авторскую социально-психологическую программу, предназначенную для реализации в групповом формате очно или с применением дистанционных технологий.

Цель программы

Цель – содействие реабилитации и социально-психологической поддержки женщин, воспитывающих детей-инвалидов и имеющих признаки эмоционального, родительского выгорания.

Задачи программы

1. Проведение диагностики женщин, воспитывающих детей-инвалидов на наличие/ отсутствие родительского выгорания.
2. Создать условия для улучшения психофизического состояния, снижения уровня стресса и стимулирования процессов самопознания и самоисследования женщин, воспитывающих детей-инвалидов и имеющих признаки эмоционального, родительского выгорания.
3. Способствовать развитию эмоционального интеллекта, навыков

психосаморегуляции и социальной компетентности.

4. Оказать помощь в осмыслении собственного опыта успешной работы для преодоления эмоционального выгорания.

5. Способствовать налаживанию семейных взаимоотношений, улучшению коммуникативных навыков женщин, воспитывающих детей-инвалидов и имеющих признаки эмоционального выгорания.

Описание участников программы

Женщины, воспитывающие детей-инвалидов и имеющие признаки эмоционального, родительского выгорания.

Общие принципы работы по программе

Вся работа по программе «Мама в ресурсе» строится на определенных принципах, для того чтобы дать участникам программы возможность понять, что они сами имеют внутренние ресурсы для выхода из стрессовой ситуации.

1. Принцип развития

Личность человека постоянно меняется в своем развитии, при эмоциональном стрессе тоже происходят изменения. Принцип развития предусматривает то, что изменения происходят закономерно, переходы от одних форм к другим не носят хаотического характера даже тогда, когда включают элементы случайности и вариативности. Таким образом происходит «экологичное» осознание стрессовой ситуации, что позволяет избежать дополнительных стрессов.

2. Принцип позитивности

Нахождение позитивных элементов в ситуации уже является шагом в самосовершенствовании, когда из стрессового состояния за счет позитивного отношения и поддержки переходит к «выздоровлению».

3. Принцип субъективности

Помощь специалиста состоит в том, что женщины сами начинают понимать, что они ответственны за свою жизнь. Даже находясь на групповой работе, каждая женщина понимает, что результат участия в программе напрямую зависит от нее самой, ее активности, открытости, искренности и т.д.

4. Принцип системности

Каждая личность является системой и рассматривается, как контакт «я» и «другие», «я» и взаимодействие с миром.

5. Принцип «Здесь и сейчас»

Внимание женщин переключается с прошлого (или будущего) на то, что происходит в данный момент, в данном месте. Это позволяет ускорить осознание истинных чувств и желаний, что положительно влияет на психологическую коррекцию при эмоциональных стрессах.

Сроки реализации программы

Программа реабилитации женщин, воспитывающих детей-инвалидов и имеющих признаки родительского выгорания «Мама в ресурсе» рассчитана на 5 групповых занятий. Встречи могут проводиться в очном формате или онлайн. Встречи проводятся один в раз в неделю. Продолжительность одного занятия составляет 2 часа.

Этапы реализации программы

Организационно и содержательно программа «Мама в ресурсе» осуществляется в 3 этапа и проводится с использованием разработанного наполняющего дневника.

1. Знакомство, диагностика

На первом этапе происходит установление контакта с каждой женщиной, оценка её актуального физического и эмоционального состояния, уровень родительского выгорания. Используются следующие диагностические инструменты: анкета и опросник И.Н. Ефимовой «Родительское выгорание».

2. Основной этап работы

На основном этапе реабилитационной работы с женщинами, воспитывающими детей-инвалидов и имеющими признаки эмоционального выгорания проводятся групповые занятия, включающие в себя следующие темы: «Материнское выгорание и ресурсы», «Мысли, эмоции, действия», «Потребности, желания, мечты», «Планирование», «Послание себе».

Во время занятий используется наполняющий дневник, в котором женщины выполняют определенные упражнения. Дополнительно психолог предлагает женщинам к выполнению и другие практики, направленные на создание безопасной обстановки, снятие напряжения, формирование доверительного контакта и углубление прорабатываемой темы. В перерыве между занятиями женщины выполняют домашнее задание, представленное в наполняющем дневнике.

3. Подведение итогов, повторная диагностика

На данном этапе, с целью оценки текущего состояния женщин, анализа результатов проведения работы и определения необходимости в дальнейшем сопровождении проводится повторная диагностика методиками, используемыми на первом этапе работы.

Методы и формы работы

При реализации программы используются следующие методы и формы работы: диагностические, проективные методики, арт-терапевтические техники (рисуночные, методики с применением метафорических ассоциативных карт, мандалы и др.), письменные практики, телесно-ориентированные и медитативные техники, рефлексия, информирование.

Требования к специалистам, реализующим программу

Высшее психологическое образование различной специализации.

Для эффективной реализации программы психологу необходимо:

- знание возрастной психологии;
- знание основ психофизиологии и патопсихологии;
- знание основ психодиагностики;
- знание семейной психологии и психотерапии;
- знание основ групповой работы;
- навыки ведения тренингов, других групповых форм работы;
- владение различными техниками и приемами работы.

Требования к материально-технической оснащенности помещений для реализации программы

Групповые занятия в рамках программы проводятся в помещениях отвечающим нормам СанПин. Кабинеты должны быть свободными и светлыми.

Необходимое оборудование: распечатанные наполняющие дневники, бланки методик, ручки, цветные карандаши, краски, оборудование, используемое психологом в своей работе (метафорические ассоциативные карты и др.)

Ожидаемые результаты реализации программы

Результатом проведения реабилитационной работы является улучшение психофизического состояния женщин, формирование новых способов самоподдержки и навыков психосаморегуляции, снижение уровня родительского выгорания, улучшение семейных взаимоотношений, коммуникативных навыков женщин.

СОДЕРЖАТЕЛЬНЫЙ ПЛАН ГРУППОВЫХ ЗАНЯТИЙ

Время	Содержание	Цель	Материалы
Занятие №1. Материнское выгорание и ресурсы			
10 мин.	Знакомство. Обсуждение правил группы	Знакомство участниц друг с другом, создание доверительной обстановки в группе	Флипчарт, маркеры
15 мин.	Упражнение на приветствие «Мое настроение и моя готовность работать от 0-10»	Знакомство участников друг с другом и с групповой формой работы, оценка своего текущего состояния и готовности работать	Наполняющий дневник, ручки
10 мин.	Опросник ресурсности	Определить актуальное состояние участниц	Наполняющий дневник, ручки
15 мин.	Упражнение «Ресурсы рода»	Формирование у участниц положительного настроения, поиски дополнительных ресурсов и опор	Метафорические ассоциативные карты «Ресурсы рода»
20 мин.	Дискуссия по теме: «Материнское выгорание и ресурсы»	Теоретическое просвещение участниц о эмоциональном, родительском выгорании, внутренних и внешних ресурсах	Наполняющий дневник, ручки
15 мин.	Упражнение «Проекция»	Поиск внутренних и внешних ресурсов	Метафорические ассоциативные карты «Проекция»
15 мин.	Арт-терапевтическое упражнение «Образ себя в ресурсе»	Создание положительного образа себя	Наполняющий дневник, ручки, цветные карандаши
10 мин.	Рефлексия	Подведение итогов занятия, анализ групповой и индивидуальной работы участниц, осознание участницами полученного опыта	Наполняющий дневник, ручки
10 мин.	Домашнее задание №1 «Дневник эмоций»	Обсуждение домашнего задания №1, мотивирование участниц на его выполнение	Наполняющий дневник, ручки
Занятие № 2. Мысли, эмоции, действия			
10 мин.	Приветствие. Упражнение «Мое настроение и моя готовность работать от 0-10»	Оценка текущего состояния и готовности работать	Наполняющий дневник, ручки

10 мин.	Повторение правил группы, рефлексия по итогам прошедшей недели	Создание доверительной обстановки в группе, рефлексия, формирование настроения на продуктивную работу	Наполняющий дневник, ручки
20 мин.	Дискуссия по теме: «Мысли, эмоции, действия»	Психологическое просвещение участников группы	Наполняющий дневник, ручки
10 мин.	Упражнение «Вдох-выдох»	Минимизация стресса с помощью дыхательных техник	Наполняющий дневник, ручки
10 мин.	Анализ выполнения домашнего задания №1	Рефлексия эмоционального состояния участниц в течении недели	Наполняющий дневник, ручки
10 мин.	Упражнение «Телесная карта чувств»	Оценка текущего эмоционального состояния, формирование навыка самонаблюдения	Бланк с контуром человека, цветные карандаши
10 мин.	Дискуссия по теме: «Убеждения и установки»	Психологическое просвещение	Наполняющий дневник, ручки
10 мин.	Упражнение «Мои убеждения»	Формирование гибкости в убеждениях и представлениях о материнстве	Наполняющий дневник, ручки
10 мин.	Упражнение «Убеждения, отправленные в отставку»	Формирование гибкости в убеждениях и представлениях о материнстве	Наполняющий дневник, ручки
10 мин.	Рефлексия	Подведение итогов занятия, анализ групповой и индивидуальной работы участниц, осознание участницами полученного опыта	Наполняющий дневник, ручки
10 мин.	Домашнее задание №2 «Список желаний»	Обсуждение домашнего задания №2, мотивирование участниц на его выполнение	Наполняющий дневник, ручки
Занятие №3. Потребности, желания, мечты			
10 мин.	Приветствие. Упражнение «Мое настроение и моя готовность работать от 0-10»	Оценка текущего состояния и готовности работать	Наполняющий дневник, ручки

10 мин.	Повторение правил группы, рефлексия по итогам прошедшей недели	Создание доверительной обстановки в группе, рефлексия, формирование настроения на продуктивную работу	Наполняющий дневник, ручки
20 мин.	Дискуссия по теме: «Потребности, желания, мечты»	Просвещение и осознание своих потребностей	Наполняющий дневник, ручки
20 мин.	Дискуссия на тему: «Мои потребности, желания и мечты», с анализом выполнения домашнего задания №2	Осознание, анализ участницами своих потребностей и желаний	Наполняющий дневник, ручки
30 мин.	Методика «Колесо баланса»	Определение и анализ важных сфер жизни участниц	Наполняющий дневник, ручки
10 мин.	Релаксация	Формирование навыка расслабления	Спокойная музыка
10 мин.	Рефлексия	Подведение итогов занятия, анализ групповой и индивидуальной работы участниц, осознание участницами полученного опыта	Наполняющий дневник, ручки
10 мин.	Домашнее задание №3 «Восстановление баланса»	Обсуждение домашнего задания №3, мотивирование участниц на его выполнение	Наполняющий дневник, ручки
Занятие №4 «Планирование»			
10 мин.	Приветствие. Упражнение «Мое настроение и моя готовность работать от 0-10»	Оценка текущего состояния и готовности работать	Наполняющий дневник, ручки
10 мин.	Повторение правил группы, рефлексия по итогам прошедшей недели	Создание доверительной обстановки в группе, рефлексия, формирование настроения на продуктивную работу	Наполняющий дневник, ручки
10 мин.	Обратная связь по домашнему заданию №3 «Восстановление баланса»	Анализ выполнения домашнего задания №3 «Восстановление баланса»	Наполняющий дневник, ручки
15 мин.	Дискуссия по теме: «Планирование»	Психологическое просвещение	Наполняющий дневник, ручки
15 мин.	Методика «Мой идеальный день»	Анализ и структурирование «обычного дня» участниц, формирование образа	Ручки, 2 белых листа

		«желаемого дня»	
20 мин.	Упражнение «Жизненные цели»	Определение в каждой сфере жизни участниц приоритетных целей к которым они хотят прийти	Наполняющий дневник, ручки
20 мин.	Арт-терапевтическое упражнение «Мандала»	Формирование навыка релаксации	Наполняющий дневник, цветные карандаши или одноразовые бумажные тарелки, гуашь, кисти
10 мин.	Рефлексия	Подведение итогов занятия, анализ групповой и индивидуальной работы участниц, осознание участницами полученного опыта	Наполняющий дневник, ручки
10 мин.	Домашнее задание №4 «Планирование отдыха»	Обсуждение домашнего задания №4, мотивирование участниц на его выполнение	Наполняющий дневник, ручки
Занятие №5 «Завершение»			
10 мин.	Приветствие. Упражнение «Мое настроение и моя готовность работать от 0-10»	Оценка текущего состояния и готовности работать	Наполняющий дневник, ручки
10 мин.	Повторение правил группы, рефлексия по итогам прошедшей недели	Создание доверительной обстановки в группе, рефлексия, формирование настроения на продуктивную работу	Наполняющий дневник, ручки
10 мин.	Обратная связь по домашнему заданию №4 «Планирование отдыха»	Анализ выполнения домашнего задания №4 «Планирование отдыха»	Наполняющий дневник, ручки
10 мин.	Опросник ресурсности	Определить актуальное состояние участниц	Наполняющий дневник, ручки
15 мин.	Упражнения для преодоления нахлынувших чувств	Формирование навыков совладения с сильными эмоциями в повседневной жизни	Наполняющий дневник, ручки
20 мин.	Упражнение «Создание своего ресурсного образа»	Поиск и анализ своих ресурсов, создание образа себя в ресурсе.	Метафорические ассоциативные карты «Внутренняя опора»
15 мин.	Упражнение «Послание себе»	Создание поддерживающего образа,	Наполняющий дневник, ручки

		закрепление полученных осознаний и навыков	
30 мин.	Подведение итогов, сбор обратной связи	Подведение итогов цикла встреч, анализ групповой и индивидуальной работы участниц, осознание и признание участницами полученного опыта	Наполняющий дневник, ручки

Занятие №1. Материнское выгорание и ресурсы

1. Знакомство. Обсуждение правил группы (10 мин.)

Цель: знакомство участниц друг с другом, создание доверительной обстановки в группе

Психолог предлагает участникам подискутировать и обсудить общие правила для группы во время тренинга.

Рефлексия участников по желанию.

2. Упражнение на приветствие «Мое настроение и моя готовность работать от 0-10» (15 мин.)

Цель: знакомство участниц друг с другом и групповой формой работы, оценка текущего состояния и готовности работать.

Психолог просит участников группы озвучить свое настроение по погоде и готовность работать от 1 до 10.

3. Опросник ресурсности (10 мин.)

Цель: определить актуальное состояние участниц

Психолог предлагает участницам определить свое состояние, заполнив опросник в наполняющем дневнике

№	состояние, симптом	выраженность
1.	Постоянная усталость	0123
2.	Недомогания, заболевания	
3.	Изменение аппетита, режим сна	0123
4.	Раздражительность	0123
5.	Ощущение бесполезности работы, любой другой деятельности, неудовлетворенность	0123
6.	Ощущение беспомощности, опустошенности	0123
7.	Появление чувства собственной несостоятельности, неуверенности	0123
8.	Откладывание дел, опоздания	0123
9.	Претензии, конфликты с родными, знакомыми	0123
10.	Негативное отношение к ребенку, партнеру	0123

4. Упражнение «Ресурсы рода» (15 мин.)

Цель: формирование у участниц положительного настроя, поиски дополнительных ресурсов и опор

Инструкция: Сейчас мы с вами поищем свои ресурсы с помощью метафорических ассоциативных карт «Ресурсы рода». В закрытую вытяните 2 карты и бегло разглядите их. Оставьте ту, которая больше отзывается вам

эмоционально. Это необязательно будет симпатия или положительная эмоции. Карта может вызвать и неприязнь, и замешательство. Главный критерий – сила отклика.

Рассмотрите оставшуюся карту внимательно и ответьте на следующие вопросы:

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

По итогу упражнения с участницами проводится рефлексия.

5. Дискуссия по теме: «Материнское выгорание и ресурсы» (20 мин.)

Цель: теоретическое просвещение участниц об эмоциональном, родительском выгорании, внутренних и внешних ресурсах

Психолог ведет дискуссию с участниками о том, что такое эмоциональное выгорание и ресурсы.

Эмоциональное выгорание – это состояние физического и психического истощения, возникающее в ответ на эмоциональное перенапряжение.

Стадии родительского эмоционального выгорания:

- мобилизация - воодушевление, большое количество энергии, активная включенность в родительство, пренебрежение сном, отдыхом;
- выдерживание - включается режим экономии энергии, выполнение необходимых дел на автомате, появляется ощущение физической усталости;
- истощение - усталость сменяется раздражением, появляется апатия, проблемы со сном, ощущения собственной несостоятельности;
- деформация - отсутствие радости жизни, интересов, агрессия по отношению к окружающим, пренебрежение потребностями ребенка.

Чтобы предупредить и преодолеть эмоциональное выгорание необходимо:

- диагностировать истощение/выгорание;
- найти причины истощения;
- начать действовать в направлении преодоления истощения.

Ресурс – это то, что позволяет нам двигаться дальше, это все те жизненные опоры, которые находятся в нашем распоряжении и позволяют нам обеспечивать свои основные потребности. Это дополнительный источник энергии.

Виды ресурсов: время, деньги, материальные блага, знания, окружение, навыки, таланты.

Обсуждение ведущего и участниц, какие ресурсы есть у них и как можно ими пользоваться.

По итогу дискуссии с участницами проводится рефлексия.

6. Упражнение «Проекция» (15 мин.)

Цель: поиск внешних и внутренних ресурсов

Инструкция: Сейчас мы с вами поищем свои ресурсы с помощью метафорических ассоциативных карт. В закрытую вытяните 2 карты и бегло разглядите их. Оставьте ту, которая больше отзывается вам эмоционально. Это необязательно будет симпатия или положительная эмоция. Карта может вызвать и неприязнь, и замешательство. Главный критерий – сила отклика.

Рассмотрите оставшуюся карту внимательно и ответьте на следующие вопросы:

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

По итогу упражнения с участницами проводится рефлексия

7. Арт-терапевтическое упражнение «Образ себя в ресурсе» (15 мин.)

Цель: создание положительного образа себя

Психолог просит участниц с помощью цветных ручек, фломастеров, карандашей нарисовать и описать образ себя в ресурсе.

По итогу упражнения с участницами проводится рефлексия

8. Рефлексия (10 мин.)

Цель: подведение итогов занятия, анализ групповой и индивидуальной работы участниц, осознание участницами полученного опыта

Психолог ведет дискуссию с участницами:

- о и мыслях после тренинга о материнстве и себе?
- о чувствах, испытываемых во время тренинга и по прохождению 1 занятия?
- что было важным/полезным для участницы?
- о чем хотелось бы узнать больше?
- что я сделаю ближайшие 24 часа приятного для себя?

9. Домашнее задание №1 «Дневник эмоций» (10 мин.)

Психолог рассказывает участницам о домашнем задании и мотивирует на его выполнение

Инструкция: в течении недели, каждый день, Вам необходимо записывать случаи (ситуацию), связанную с ребенком, мысли по поводу ситуации, эмоции, испытываемые во время ситуации и совершенные ею действия.

Пример:

ситуация	мысли	эмоции	действия
Ребенок разлил молоко	Я так устала! Сколько можно! Опять все это убирать мне одной!	Злость, отчаяние	Накричала на ребенка и выгнала с кухни. Сама убрала разлитое молоко.

Занятие №2. Мысли, эмоции, действия

1. Упражнение на приветствие «Мое настроение и моя готовность работать от 0-10» (10 мин.)

Цель: оценка текущего состояния и готовности работать

Психолог просит участниц группы озвучить свое настроение и готовность работать от 1 до 10.

2. Повторение правил группы, рефлексия по итогам прошедшей недели (10 мин.)

Цель: создание доверительной обстановки в группе, рефлексия, формирование настроения на продуктивную работу

Психолог предлагает участникам вспомнить созданные общие правила для группы во время тренинга.

3. Дискуссия по теме: «Мысли, эмоции, действия» (20 мин.)

Цель: психологическое просвещение участниц группы

Психолог до ознакомления с информацией, предлагает участницам самостоятельно написать перечень чувств, которые они знают, а потом сравнить и подискутировать.

Чувство – это? Говорим о том, что в повседневной жизни мы: думаем-чувствуем и действуем.

Психолог информирует, что существует много разных классификаций эмоций и чувств. Но основными являются две:

Первая — это разделение эмоций на стенические и астенические:

Стенические — это те, которые активизируют, стимулируют деятельность, увеличивают энергию и активность, возбуждают и побуждают каким-либо образом действовать.

Астенические — это те, которые угнетают, уменьшают активность и энергию человека.

Вторая — это разделение чувств на те, которые возникают, когда потребности удовлетворены (счастье, гордость, удовлетворение, нежность и т.д.), и те, которые возникают, когда потребности не удовлетворены (тревога, страх, злость, бессилие и т.д.).

Чувства и эмоции отражают наше отношение к какому-либо событию или человеку, а также сигнализируют нам о наших потребностях.

Причем эмоции- непосредственная реакция на что-либо на животном уровне, а чувства больше продукт мышления.

Положительный окрас чувств и эмоций, состояний: Любовь, нежность, тепло, сочувствие, доверие, симпатия, гордость, восхищение, уважение, свобода, влюбленность, симпатия, признание, очарованность, сострадание, дружелюбие, открытость, уверенность, безопасность, надежность, поглощенность, сосредоточение, очарование, интерес, любопытство, вовлеченность, возбуждение, влечение, томление, вдохновение, изумление, трепет, удивление и т.д.

Отрицательный окрас чувств и эмоций, состояний: Гнев, разгневанность, ярость, ненависть, злость, возмущение, враждебность, негодование, раздражение, протест, смятение, волнение, лукавство, озлобленность, обида, разочарование, горечь, нетерпение, ненависть, неприязнь, сопротивление, презрение, отвращение, пресыщение, тошнота, омерзение, брезгливость, напряжение, беспокойство, настороженность, недовольство и т.д.

Любые эмоции, чувства и состояния нам важны – они индикатор нас.

И когда мы в ресурсном состоянии между разными формами активности наблюдается баланс, согласованность и разнообразие. Если мы истощены у

нас снижается эмоциональная палитра (преобладают эмоции и чувства негативного спектра), в голове крутятся одни и те же мысли и нам сложно перейти к действиям.

По итогу упражнения с участницами проводится рефлексия

4. Упражнение «Вдох-выдох» (10 мин.)

Цель: минимизация стресса с помощью дыхательных техник.

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

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

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

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

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

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

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

По итогу упражнения с участницами проводится рефлексия

5. Анализ выполнения домашнего задания № (10 мин.)

Цель: рефлексия эмоционального состояния участниц в течение недели

Психолог предлагает участникам обсудить домашнее задание по «Дневнику эмоций». По следующим параметрам:

- преобладающие мысли;
- преобладающие эмоции;
- преобладающие действия.

По итогу упражнения с участницами проводится рефлексия

6. Упражнение «Телесная карта чувств» (10 мин.)

Цель: оценка своего текущего эмоционального состояния и ресурсности, формирование навыка самонаблюдения

Инструкция: раскрасьте человека, используя предлагаемые карандаши, так, как вам хочется. Старайтесь не задумываться над своим выбором, отдайтесь спонтанности. Затем каждому не глядя присвойте цвет. – злость, страх, грусть, радость, отвращение, любовь. Далее происходит совмещение полученных результатов. Оценить где и какие расположены чувства, какие преобладают. Все ли отображены чувства.

По итогу упражнения с участницами проводится рефлексия

7. Дискуссия по теме: «Убеждения и установки» (10 мин.)

Цель: психологическое просвещение

В начале диалога проходит дискуссия о понимании установок, какие они бывают.

Далее психолог информирует участниц о понятии «установка»

Установки – неосознанные мысли и эмоции, исходящие из предыдущего опыта и определяющие действия в различных ситуациях.

Установки – это своеобразные стереотипы сознания или готовые шаблоны взглядов, мотивов, оценок, поведения и т. д. Как и у любых шаблонов, роль установок двоякая.

Положительное влияние установок проявляется в следующем:

- они помогают ориентироваться в большом массиве разнообразной информации, отсеивая малозначимую;
- снимают с человека ответственность за принятие психологически сложных решений;
- определяют тип поведения в стандартных ситуациях;
- установки часто включают что-то вроде условных рефлексов, освобождая человека от необходимости обдумывать каждое свое действие;
- огромную роль установки играют в процессе воспитания, так как обеспечивают формирование у ребенка социально заданного типа поведения.

Установки вполне могут облегчать жизнь человека и упрощать его взаимодействие с другими людьми, однако отрицательного в установках не меньше, чем положительного. Они создают психологический барьер, мешающий человеку изменить неэффективные способы деятельности. Установки препятствуют адекватной оценке обстановки, которая может меняться и уже не соответствовать стереотипам восприятия. В итоге в сознании формируется искаженная картина мира. Например, гендерные установки отводят женщине подчиненную роль в обществе по сравнению с мужчинами. Это плохо влияет не только на межличностные отношения полов, но и на деловые и профессиональные контакты, служит источником конфликта.

Установка закрепляется, как привычка. Мы вновь и вновь повторяем

одну и ту же фразу в голове, которую когда-то услышали от близких, совершаем поступки по одному и тому же сценарию, потому что «так правильно», а «так не делается».

Именно исходя из глубины психологических установок, мы составляем суждения и принимаем большинство решений в жизни.

8. Упражнение «Мои установки» (10 мин.)

Цель: формирование гибкости в убеждениях и представлениях о материнстве

Психолог просит участников прописать убеждения о материнстве, в которые свято верят и объяснить почему.

По итогу упражнения с участницами проводится рефлексия

9. Упражнение «Убеждения, отправленные в отставку» (10 мин.)

Цель: формирование гибкости в убеждениях и представлениях о материнстве

Инструкция: до того, как вы стали мамой, а потом в начале вашего «материнского стажа» у вас были какие-то убеждения по поводу материнства. Часть из них оказалась к настоящему моменту «отправлена в отставку», и их место пришли другие. Чем лучше мы понимаем, во что верим и какими убеждениями руководствуемся, тем легче нам принимать решения и отстаивать свою позицию.

Психолог просит закончить следующие предложения, прописанные в тетради:

- я больше не согласна с тем, что верны следующие представления о родительстве...

- скорее, я верю в то, что (считаю, что) ...

- я больше не считаю, что как мама я должна...

- прежние предписания, правила и «нормы» пришли в мою жизнь через...

- сейчас я ориентируюсь на то, что...

По итогу упражнения с участницами проводится рефлексия

10. Рефлексия (10 мин.)

Цель: подведение итогов занятия, анализ групповой и индивидуальной работы участниц, осознание участницами полученного опыта

Психолог ведет дискуссию с участницами:

- о и мыслях после тренинга о материнстве и себе?

- о чувствах, испытываемых во время тренинга и по прохождению 2 занятия?

- что было важным/полезным для участницы?
- о чем хотелось бы узнать больше?
- что я сделаю ближайшие 24 часа приятного для себя?

11. Домашнее задание №2 «Список желаний» (10 мин.)

Психолог рассказывает участницам о домашнем задании и мотивирует на его выполнение

Инструкция: 1) продолжайте вести «Дневник эмоции», обращая внимание на свои мысли, эмоции и действия. 2) написать список своих желаний для себя.

Занятие № 3. Потребности, желания, мечты

1. Упражнение на приветствие «Мое настроение и моя готовность работать от 0-10» (10 мин.)

Цель: оценка текущего состояния и готовности работать

Психолог просит участниц группы озвучить свое настроение и готовность работать от 1 до 10.

2. Повторение правил группы, рефлексия по итогам прошедшей недели (10 мин.)

Цель: создание доверительной обстановки в группе, рефлексия, формирование настроения на продуктивную работу

Психолог предлагает участникам вспомнить созданные общие правила для группы во время тренинга.

3. Дискуссия «Потребности, желания и мечты» (20 мин.)

Цель: просвещение и осознание своих потребностей

Психолог предлагает участникам поговорить, что такое потребности, важны ли они для человека.

Потребность - нужда в чем-то физиологическая или психологическая, недостаточность чего-либо для жизни. Когда появляется потребность мы направляем свои силы на ее удовлетворение.

Неудовлетворенная потребность – вызывает внутреннее напряжение и дискомфорт, провоцирует активность организма в направлении поиска способов удовлетворения потребности. Постоянные стрессы и пренебрежение своими потребностями, приводит к тому, что нам становится замечать и понимать свои потребности. Мы чувствуем напряжение и дискомфорт, не понимая его первопричины и начинаем направлять свои силы не туда.

Потребности бывают биологическими (поддержание и сохранение жизни), социальными (разные формы взаимодействия с другими людьми), материальными (предметы, вещи), духовными (получение знаний, реализация талантов в творчестве, религиозные состояния).

Если потребности существуют, то их надо удовлетворять, а для этого совершать целенаправленные действия. Когда у человека появляется потребность, он направляет в свои силы на ее удовлетворение. Захотелось есть – покупает продукты, и готовит какое-то блюдо. Есть желание создать семью – ищет партнера.

Но, к сожалению, не всегда человек способен удовлетворить свои желания. Более того, он не всегда может понять, чего именно он хочет. А ведь именно от этого зависит его душевное равновесие и счастье.

Желание — это то, что люди хотят иметь, после того, как их потребности удовлетворены, но без чего они могут обойтись и что не ставит под угрозу жизнь, здоровье и нормальное функционирование человека.

Желание - это тяга, но еще не действие.

Желание и просто хочу разные понятия. Отличаются они тем, что желание мы обдумываем. Для желания мало просто захотеть. «Я хочу пить»— для исполнения этого много не надо, а вот «Я хочу купить новую квартиру»— это уже совсем другое.

Если человек не осознает к чему тянется, психологи используют термин «влечение». То есть он не может достичь комфортного состояния поскольку его мучит потребность, которой он не осознает и не понимает. Когда он начинает понимать, что ему надо на самом деле, это называется желанием. Когда появляется желание, возникает мотивация.

Из вышеприведенных описаний можно сделать вывод, что желания всегда относятся к тому, что желает личность. В то время как потребности могут быть как у личности, так и у организма.

Каждый человек, не смотря на свой возраст, стремится к исполнению своих желаний. Но и здесь у всех происходит все по-разному. Для того, чтобы воплотить свои желания в жизнь необходимо мыслить позитивно, по возможности избегать чувство лени, апатии, пессимизма, преодолевать трудности, препятствующие исполнению желания, не сдаваться на полпути, не подавлять само желание.

Человек не всегда осознает свои потребности. Порой люди не понимают, чего они хотят на самом деле. Это порождает душевные страдания, которые часто переходят в психосоматические заболевания.

Многие проблемы у человека возникают из-за того, что желания и потребности личности являются чаще всего приоритетными в любой его деятельности, а потребности организма часто ущемляются (достаточный сон,

здоровое питание, безопасная среда обитания).

4. *Дискуссия на тему: «Мои потребности, желания и мечты».*
Анализ выполнения домашнего задания №2 (20 мин.)

Цель: осознание, анализ участницами своих потребностей и желаний

Психолог предлагает участникам обсудить домашнее задание по «Мои потребности, желания и мечты».

По итогу упражнения с участницами проводится рефлексия

5. *Методика «Колесо баланса» (30 мин.)*

Цель: определение и анализ важных сфер жизни участниц

Инструкция: колесо жизненного баланса - это разделенный на сегменты круг, в котором каждая зона соответствует какой-то сфере жизни. Шаблон колеса жизненного баланса предлагает использовать 8 сфер жизни для анализа, но это количество может быть увеличено или уменьшено по желанию человека.

Сферы жизни колеса баланса:

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

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

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

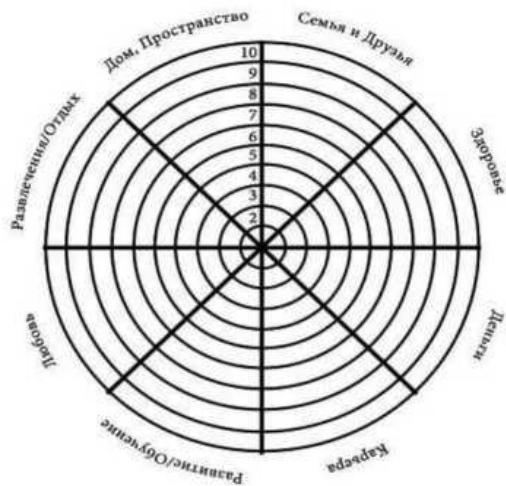
4. Карьера и доходы. Эта сфера жизни колеса баланса в первую очередь отражает уровень финансового достатка. А также перспективы в профессии и правильность сделанного выбора.

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

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

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

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



Шаблон колеса баланса для примера.

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

Анализ колеса жизненного баланса.

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

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

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

По итогу упражнения с участницами проводится рефлексия

6. Релаксация (10 мин.)

Цель: формирование навыков релаксации

Инструкция: примите удобную позу...

Расслабьте мышцы... и убедитесь... что тело... неподвижно...

Дышите спокойно...

Чувствуете... и контролируете только себя... свое... тело...

Тело легко и невесомо...

Все заботы и дела... отходят... на второй план...
Покой... приятный покой... овладевает... телом...
Вы хорошо чувствуете... как успокаивается... и расслабляется... ваше тело...
Музыка Вас успокаивает...
Вы отдыхаете... покой и отдых...
Тело... успокоилось... и расслабилось...
Все мышцы... расслабляются...
Живот... теплеет... живот приятно... теплеет...
Живот согревается... приятным... глубинным... теплом...
С каждым выдохом... тепло из живота... мягкими волнами покоя...
распространяется... по телу...
Тело согревается... Тепло... и покой... проходят по телу...
Отдых приятен... сознание успокаивается... и замедляется...
Сейчас почувствуйте свое лицо...
Почувствуйте... как мышцы лица... расслабляются...
Приятная прохлада разглаживает лоб... расслабляются мышцы рта..
Дыхание свободное... и легкое...
Легкое, свободное дыхание согревает... и успокаивает...
Прислушайтесь, как спокойно и ровно бьется ваше сердце...
Ваше дыхание спокойное и безмятежное...
Все Ваше тело... находится в состоянии покоя...
Только сознание работает ясно...
Внутри вашего сознания рождается образ того, кто вас любит...
Вы внимательно смотрите в его глаза...
Вместе с этим взглядом в вас входит безмятежность и спокойствие...
Вы слышите волшебные звуки музыки...
Вы чувствуете согревающую силу любви, ее тепло...
В вашем сердце рождается чувство большой ответной любви...
Это чувство начинает расти, как прекрасный весенний цветок...
И так же расширяется ваше волшебное чувство любви...
Оно охватывает всех ваших близких и ваших друзей...
Тепло вашей любви распространяется на всех людей, с которыми вы
встречаетесь в вашей жизни...
Вы погружаетесь в чувство любви...и познаете себя и других людей...
Вместе с вашей любовью вы глубже чувствуете свою жизнь...
Вы чувствуете, что ваша любовь делает жизнь гармоничной и радостной...
Вы ощущаете вашу любовь как частицу мировой гармонии...
Ваши чувства несут вам бодрость... энергию... здоровье...
Ваше тело наполнено энергией любви...
Вы получили огромный заряд обновления... молодости...

Ваши силы восстанавливаются...
Отдых освежил вас...
Вы хорошо отдохнули...
Голова ясная... легкая...
Во всем теле нарастает ощущение легкости... и прохлады...
Приятная бодрость... во всем теле...
Вы заряжены энергией... желанием деятельности...
Вы глубоко и полноценно отдохнули...
Через минуту сеанс закончится...
И вы будете бодрыми... отдохнувшими...
Силы приливают к рукам... и ногам...
Сознание становится яснее... хочется потянуться...
Потянитесь!

7. Рефлексия (10 мин.)

Цель: подведение итогов занятия, анализ групповой и индивидуальной работы участниц, осознание участницами полученного опыта

Психолог ведет дискуссию с участницами:

- о и мыслях после тренинга о материнстве и себе?
- о чувствах, испытываемых во время тренинга и по прохождению 3 занятия?
- что было важным/полезным для участницы?
- о чем хотелось бы узнать больше?
- что я сделаю ближайшие 24 часа приятного для себя?

8. Домашнее задание №3 «Восстановление баланса» (10 мин.)

Психолог рассказывает участницам о домашнем задании и мотивирует на его выполнение

Инструкция: 1) продолжайте вести «Дневник эмоции», обращая внимание на свои мысли, эмоции и действия. 2) составьте план по восстановлению вашего баланса. Выберите 1 сферу, ситуация в которой вызывает наибольшее огорчение и напишите 3 простых действия, которые вы можете сделать для улучшения ситуации, повышения уровня удовлетворенности. Начните последовательно реализовать каждый пункт.

Занятие №4. «Планирование»

1. Упражнение на приветствие «Мое настроение и моя готовность работать от 0-10» (10 мин.)

Цель: оценка текущего состояния и готовности работать

Психолог просит участниц группы озвучить свое настроение и готовность работать от 1 до 10.

2. Повторение правил группы, рефлексия по итогам прошедшей недели (10 мин.)

Цель: создание доверительной обстановки в группе, рефлексия, формирование настроения на продуктивную работу

Психолог предлагает участникам вспомнить созданные общие правила для группы во время тренинга.

3. Анализ выполнения домашнего задания №3 (10 мин.)

Цель: анализ выполнения домашнего задания №3

Психолог предлагает участникам обсудить домашнее задание по «Восстановление баланса».

По итогу упражнения с участницами проводится рефлексия

4. Дискуссия по теме: «Планирование» (15 мин.)

Цель: психологическое просвещение

Психолог рассказывает участницам о планировании.

Планирование - оптимальное распределение ресурсов для достижения поставленных целей.

Результатом планирования является план или система планов. И очень важно, чтобы планирование строилось на понимании вашего состояния в текущем моменте!

Женщины заняты в гораздо большем количестве сфер, чем мужчины. И для работающих женщин, и для домохозяек важно уметь находить тонкий баланс между детьми, мужем, работой, бытом, спортом, саморазвитием, ничем при этом не жертвуя и не превращаясь в загнанную лошадь.

Причины, почему вы ничего не успеваете:

- вы не рассчитываете свою нагрузку;
- вы не планируете отдых;
- вы не просите о помощи и делаете все самостоятельно;
- вы ничего не планируете

6 принципов гибкого планирования:

1. Составляйте *ежедневный план*, ориентируясь на свои ритмы: сложные и энергозатратные дела планируйте на периоды энергетических подъемов, а рутинные и не требующие полного погружения задачи оставляйте на время понижения активности. А во время энергетических спадов отдыхайте и позволяйте себе ничего не делать.

2. *Не планируйте слишком плотно*, когда одна задача плавно переходит в следующую. Оставляйте временные зазоры на передышки и внеплановые дела.

3. *Учитывайте свою нагрузку* и не пытайтесь переделать все дела за один день.

4. *Закладывайте реальное время на выполнение задач*. Понаблюдайте за собой в течение недели: засекайте по таймеру, сколько конкретно минут или часов вам понадобилось, чтобы справиться с той или иной задачей, чтобы учитывать это в составлении своих ежедневных планов. Маленький лайфхак: закладывайте на 15-20% больше времени на дела, чем нужно. Лучше разобраться с запланированным пораньше и устроить себе небольшой перерыв.

5. *Делите проекты на маленькие шаги* и строго следите за тем, чтобы все задачи в плане были односложными. Сравните: “Вылечить зубы” — это целый проект, к которому и подступиться-то страшно. А вот “Позвонить в стоматологию”, “Записаться на прием в субботу” — уже конкретные шаги, которые не вызывают никакого сопротивления мозга. Их можно быстро выполнить и поставить заслуженную галочку в своем списке дел.

6. *Планируйте контекстами*. Можно разбить дела по временному контексту: на утренние, дневные и вечерние, и утром смотреть на соответствующий список, не заглядывая в вечерний, чтобы не страдать от расфокусировки. Или попробуйте придумать отдельные категории дел: домашние, рабочие, покупки, “пока застряла в пробке”. Добавляйте задачи в эти категории и не отвлекайтесь на обдумывание домашних дел, когда вы на работе.

5. Методика «Мой идеальный день» (15 мин.)

Цель: анализ и структурирование «обычного дня» участниц, формирование образа «желаемого дня».

Инструкция: участникам предлагается описать свой идеальный день по форме распорядка дня.

- пофантазируйте какой он, во сколько вы встаете? Что у вас на завтрак? Что делаю вечером? С кем? Как вы проводите этот день по часам

В этом упражнении «идеальный» не значит «недостижимый». Идеальный = отвечающий Вашим запросам. Это описание буднего дня, не дня рождения, не свадьбы, не Дня всех влюбленных. Это обычный день, в котором происходит так, как хочется только вам.

- «подъём в 9 утра. Завтрак: кофе, тосты и омлет. Горячий душ, звонок по работе. Надеваю костюм, выхожу из дому, сажусь в машину, еду на

встречу. 11:00»

- доверьтесь ощущениям. Спрашивайте себя «Что я чувствую?», когда пишете текст. Если хочется поиграть с собакой – пишите. Пусть это не относится к большим целям жизни, но это делает вас счастливее.

- например, вы описали насыщенный день, включая тренировку, работу и встречу с друзьями. Когда вы придёте домой, сразу же захочется спать. Но если в идеальном дне вам нужно перед сном ещё прочесть 30 страниц книги – пишите об этом.

Пропишите день до отхода ко сну.

Может быть кто-то хочет поделиться свои распорядком дня?

Перечитайте написанное. Спросите себя, много ли нужно изменить в сегодняшнем дне, чтобы настал идеальный день. С чего можно начать? Как это можно изменить?

Какие сферы жизни задействованы в этом дне? Может какая-то осталась без внимания? Нужно ли ее включить в режим дня?

Сравнивайте свой текущий день с желанным. Каждое устоявшееся дело, новую привычку проверяйте вопросом «Хочу ли я видеть это в своём идеальном дне?». С помощью такого фильтра можно попытаться отсеивать ненужное.

Бывает так, что желаемые обстоятельства часто идут вразрез с нынешним положением дел, поэтому стоит выписать их на бумагу, чтобы видеть разницу. Если хочется выяснить, что нужно менять, чтобы стать счастливее, успешнее и последовательнее – думайте о своём идеальном дне, представляйте его, сравнивайте с нынешними обстоятельствами.

Изложив свои представления на бумаге, мы получаем рассказ о самом себе в будущем. Мы программируем будущее. Эта методика сохранит результаты в подсознании и при выполнении даже мелких бытовых дел мы будем спрашивать себя «Приближает ли меня это к идеальному дню?». Если нет – спрашиваем себя, зачем мне это? сокращаем это дело или вписываем и принимаем в картину будущего. Распорядок дня постепенно приблизится к желаемому, очистится от лишнего.

По итогу упражнения с участницами проводится рефлексия

6. Упражнение «Жизненные цели» (20 мин.)

Цель: определение в каждой сфере жизни участниц приоритетных целей к которым они хотят прийти

Инструкция: опираясь на ваше колесо баланса и список желаний, определить в каждой сфере жизни цели, к которым вы хотите прийти.

1. Мои цели касающиеся здоровья.
2. Мои цели, касающиеся семьи

3. Мои цели, касающиеся дома
4. Мои цели, касающиеся работы.
5. Мои цели, касающиеся финансов.
6. Мои цели, касающиеся общения.
7. Мои цели, касающиеся досуга.

По итогу упражнения с участницами проводится рефлексия

6. Арт-терапевтическое упражнение «Мандала»

Цель: формирование навыков релаксации и самодиагностики

Инструкция: мандалы — это эффективный метод психодиагностики.

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

Рисунки и раскрашивание мандал у человека опирается исключительно на свою интуицию и текущее психическое состояние.

Рисунок мандалы дает представление об актуальном состоянии человека, об особенностях его взаимодействия с окружающим миром, о личных текущих проблемах, которые могут и не осознаваться и о возможных причинах этих проблем.

Задание.

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

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

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

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

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

По итогу упражнения с участницами проводится рефлексия

7. Рефлексия (10 мин.)

Цель: подведение итогов занятия, анализ групповой и индивидуальной работы участниц, осознание участницами полученного опыта

Психолог ведет дискуссию с участницами:

- о и мыслях после тренинга о материнстве и себе?
- о чувствах, испытываемых во время тренинга и по прохождению 4 занятия?
- что было важным/полезным для участницы?
- о чем хотелось бы узнать больше?
- что я сделаю ближайшие 24 часа приятного для себя?

8. Домашнее задание №3 «Восстановление баланса» (10 мин.)

Психолог рассказывает участницам о домашнем задании и мотивирует на его выполнение

Инструкция: 1) продолжайте вести «Дневник эмоции», обращая внимания на свои мысли, эмоции и действия. 2) просмотрите список отдыха и выберите для себя по одному или несколько пунктов на каждый день предстоящей недели и внедрить в свое расписание.

Наполняющий список:

- прогулка в одиночестве (30 мин);
- медитация;
- самомассаж рук, ног или головы;
- ванна с морской солью;
- маникюр;
- ванночка для ног;
- педикюр;
- просмотр вдохновляющих или любимых фильмов;
- прослушивание любимой музыки;
- раскрашивание мандал;
- рисование красками;
- вышивание\вязание\шитье;
- пение;
- баня;
- общение с приятными людьми;
- танцы;
- маска для лица и т.д.

Занятие № 5. «Завершение»

1. Упражнение на приветствие «Мое настроение и моя готовность работать от 0-10» (10 мин.)

Цель: оценка текущего состояния и готовности работать

Психолог просит участниц группы озвучить свое настроение и готовность работать от 1 до 10.

2. Повторение правил группы, рефлексия по итогам прошедшей недели (10 мин.)

Цель: создание доверительной обстановки в группе, рефлексия, формирование настроения на продуктивную работу

Психолог предлагает участникам вспомнить созданные общие правила для группы во время тренинга.

3. Анализ выполнения домашнего задания №4 (10 мин.)

Цель: анализ выполнения домашнего задания №4

Психолог предлагает участникам обсудить домашнее задание по «Планирование отдыха».

По итогу упражнения с участницами проводится рефлексия

4. Опросник ресурсности (10 мин.)

Цель: определить актуальное состояние участниц

Психолог предлагает участницам определить свое состояние, заполнив опросник в наполняющем дневнике

№	состояние, симптом	выраженность
1.	Постоянная усталость	0123
2.	Недомогания, заболевания	
3.	Изменение аппетита, режим сна	0123
4.	Раздражительность	0123
5.	Ощущение бесполезности работы, любой другой деятельности, неудовлетворенность	0123
6.	Ощущение беспомощности, опустошенности	0123
7.	Появление чувства собственной несостоятельности, неуверенности	0123
8.	Откладывание дел, опоздания	0123
9.	Претензии, конфликты с родными, знакомыми	0123
10.	Негативное отношение к ребенку, партнеру	0123

5. Упражнения для преодоления нахлынувших чувств.

Цель: формирование навыков совладения с сильными эмоциями в повседневной жизни

Психолог обсуждает с участницами способы совладения с эмоциями, которые участницы могут использовать в повседневной жизни после завершения цикла занятий

Эмоция, чувство	Упражнения
Гнев	<p>1. Научитесь делать паузу</p> <p>Сделать глубокий вдох и досчитать до 10. Если есть возможность, прогуляйтесь. Движение поможет Вам справиться с разыгравшимся адреналином.</p> <p>2. Улыбка</p> <p>Успокойтесь и ни о чем не думайте. Полностью расслабьте мышцы лица и представьте, как они наливаются тяжестью и теплом, а затем, потеряв упругость, как бы “стекают” вниз в приятной истоме. Сосредоточьтесь на уголках ваших губ. Представьте, как губы начинают слегка раздвигаться в стороны, образуя легкую улыбку. Не прилагайте мышечных усилий. Вы почувствуете, как Ваши губы сами растягиваются в едва уловимую улыбку, а во всем теле появится ощущение зарождающейся радости. Старайтесь выполнять это упражнение каждый день, пока состояние “улыбки Будды” не станет для Вас привычным.</p> <p>3. Упражнение «Лимон».</p> <p>Сядьте удобно: руки свободно положите на колени (ладонями вверх), плечи и голова опущены, глаза закрыты. Мысленно представьте себе, что у вас в правой руке лежит лимон. Начинайте медленно его сжимать до тех пор, пока не почувствуете, что «выжали» весь сок. Расслабьтесь. Запомните свои ощущения. Теперь представьте себе, что лимон находится в левой руке. Повторите упражнение. Вновь расслабьтесь и запомните свои ощущения. Затем выполните упражнение одновременно двумя руками. Расслабьтесь. Насладитесь состоянием покоя.</p>

<p>Страх</p>	<p>1. Дыхательные упражнения</p> <p>С помощью данной техники можно избавиться как от уже разыгравшегося приступа тревоги, так и от надвигающейся волны беспокойства.</p> <p>Например, приложить ладони к животу и начать медленно вдыхать и выдыхать, считая до 10:</p> <ul style="list-style-type: none"> - сконцентрироваться на дыхании: глубокий вдох, а затем выдох в 2 раза длиннее вдоха (при этом важно не думать о том, что вызывает негативные эмоции); - несколько раз быстро втянуть воздух носом, после чего сделать продолжительный выдох ртом. <p>2. Упражнение переключения эмоций</p> <p>Выполняется непосредственно во время нарастания тревоги. Известно, что эмоция может становиться менее интенсивной за счет другой, более выраженной. Чтобы «переключить» волну нарастающей тревоги или уже начавшегося беспокойства, можно приложить к коже любой холодный предмет.</p> <p>Попробовать переключиться на окружение: тщательно рассматривать и описывать предметы, явления, людей, подмечая мелкие детали.</p>
<p>Тревога</p>	<p>1. Огненное дыхание</p> <p>Представьте себя могучим огнедышащим драконом. Вы полны жара и энергии солнца. Удерживая в уме эти образы, сделайте несколько коротких и мощных выдохов, выталкивая воздух через ноздри и не открывая рта. Начните медленно, но постепенно наращивайте скорость. Выдохнуть таким образом можно до двадцати пяти раз. Во время этого дыхания можно спокойно вдыхать через нос, практически не обращая внимания на вдохи.</p> <p>2. Связывающее дыхание</p> <p>Лягте на спину и положите ладони на живот. Медленно и глубоко вдохните. Почувствуйте, как расширяется ваш живот при вдохе. Теперь сделайте медленный и полный выдох. Ощутите, как сжимается живот по мере выхода воздуха. Повторите это еще пять раз. Делайте это медленно и вдумчиво.</p> <p>В данном случае мы включаем так называемое брюшное дыхание (животом), которое имеет целый ряд</p>

	<p>преимуществ перед грудным (совершающимся за счет межреберных мышц). Брюшное дыхание оказывает ярко выраженный оздоравливающий эффект на процессы пищеварения и легочной вентиляции. Оно более эффективно для преодоления стрессов.</p>
Обида	<p>1. Криком.</p> <p>Пойдите в совершенно пустое место и если ваша обида превратилась в злость - выкричите эту злость, орите изо всей мочи! Материтесь, кричите неприличные слова, что приходит на язык, ничего не сдерживайте и не контролируйте. Вложите в крик всю негативную скопившуюся энергию.</p> <p>2. Выписываем обиду.</p> <p>Сядем и возьмем лист бумаги и ручку. Писать ТОЛЬКО от руки! Пишем число, месяц, год, время. И начинаем писать все, что накопело на сердце, что тревожит и не дает покоя. Заканчиваем, когда закончится листок с двух сторон. Другой лист не берем! Это очень важно - в выписывании важна мера. Пишете в конце - заканчиваю, снова время указываете - обязательно. Перечитываете все, что написали. Могут быть очень неприятные ощущения, терпите, это нормально.</p> <p>Затем сжигаете листок, следя, как он сгорает, как сворачивается бумага, как тают строчки в огне. Так сгорает ваша боль и обида.</p> <p>3. Правило растворения обид - осознанное восприятие.</p> <p>Ощущаем в теле где находится обида, как она выглядит, фиксируем в сознании. Мысленно произносим: "Я тебя вижу, ты относительно меня." С этими словами "выводим" ее из тела и спрашиваем: "Чему ты пришла меня научить?".</p>
Вина	<p>1. Попросите прощение;</p> <p>2. Попробуйте поговорить с несколькими людьми, которым доверяете, чтобы узнать, что они думают по данному поводу;</p> <p>3. Проанализируйте ситуацию для отделения иррациональности ощущений от реальной ответственности за произошедшее.</p>

6. Упражнение «Создание своего ресурсного образа» (20 мин.)

Цель: создание поддерживающего образа, закрепление полученных осознаний и навыки

Инструкция: 1) выберите карту из колоды «Проекция» (в открытую), которая будет отвечать запросу «Мое желаемое состояние, мой желаемый образ».

Вопросы к работе с картой.

- что изображено на картинке? Кто главный герой? Какие у главного героя чувства, эмоции?

- глядя на карту, подумайте, что есть такого особенного в вас, что вы еще не использовали для решения вашей проблемы?

- каких ресурсов мне не хватает?

- с чего я буду начинать?

- куда хочется смотреть на карте?

- какие маленькие шаги вы можете совершить, чтобы подойти ближе к желаемому образу?

- если бы вы были художником, чтобы дорисовали или перерисовали на этой карте.

- что ты чувствуете, глядя на карту?

- что такого важного я получу, достигнув цели?

- как достижение этой цели в дальнейшем повлияет на Вашу жизнь?

2) Далее участников просят выбрать еще 2 карты из колоды «Точка опоры» (одну карту- в открытую, другую-в закрытую) с вопросом – что поможет мне прийти к моей цели.

Вопросы к работе с картой:

- что вы видите на этой карте? Что здесь происходит?

- что вы чувствуете, глядя на карту? Какие мысли, эмоции возникают?

- что на карте привлекает ваше внимание? Почему?

- какой совет вам дает карта?

- является ли это для вас ресурсом?

- что максимально возможное для себя вы можете и готовы сделать на данный момент?

По итогу упражнения с участницами проводится рефлексия

7. Упражнение «Послание себе» (15 мин.)

Цель: создание поддерживающего образа, закрепление полученных осознаний и навыков

Психолог просит участников написать себе будущей послание с какими-нибудь мудростями или словами поддержки.

По итогу упражнения с участницами проводится рефлексия

8. Подведение итогов, обратная связь (30 мин.)

Цель: подведение итогов цикла встреч, анализ групповой и индивидуальной работы участниц, осознание и признание участницами полученного опыта

Психолог ведет дискуссию с участницами:

- что самое важное и ценное произошло за это время?
- чему вы научились?
- о чем вы хотите узнать больше?
- какие изменения вы заметили в себе, в своих ощущениях, чувствах, мыслях, действиях?
- за что вы можете поблагодарить себя?

Список рекомендуемой литературы

1. 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.
2. Водопьянова Н.Е, Старченкова Е.С. Синдром выгорания: диагностика и профилактика. 2-е изд. – СПб., 2009. – 336 с.
3. 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.
4. Ефимова И.Н. Основы психологического консультирования: учебно-метод. пособие. – М., 2012. – 80 с.
5. Королева Н.Н. Влияние внутриличностного конфликта на психоэмоциональный статус беременных и способы его коррекции // Вестник Московского государственного гуманитарного университета им. М.А. Шолохова. Серия «Педагогика и психология». – 2011. – № 1. – С. 86-94.
6. Лэнгле А. Эмоциональное выгорание с позиций экзистенциального анализа / Вопросы психологии. – 2008. – № 2. – С. 3-16.
7. 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.
8. Орлова Е.А. Влияние профессиональной деформации личности преподавателя средней школы на развитие конфликтности у подростков // Вестник МГОУ. Серия «Психологические науки». – 2013. – № 1. – С. 114-119.
9. Попов Ю.В., Кмить К.В. Эмоциональное «выгорание» – только лишь результат профессиональных отношений? // Обозрение психиатрии и медицинской психологии. – 2012. – № 2. – С. 98-101.
10. Романова Е.С. Психодиагностика : учеб. пособие. – СПб., 2008. – 400 с.
11. Романова Е.С., Гребенников Л.Р. Механизмы психологической защиты: генезис, функционирование, диагностика. – Мытищи, 1996. – 144 с.
12. Романова Е.С., Рыжов Б.Н. «Комплекс Брута» у социальных сирот // Системная психология и социология. – 2010. – № 1. – С. 71-75.
13. Рыжов Б.Н. Основы системной психологии // Системная психология и социология – 2010. – № 1. – С. 6-43.
14. Рыжов Б.Н. Системная переодизация развития // Системная

психология и социология. – 2012. – № 5. – С. 5-24.

15. Сенкевич Л.В., Базаркина И.Н. Специфика личностных ресурсов преодоления критических ситуаций и ненормативных кризисов у лиц зрелого возраста в разных культурно-исторических условиях // Вестник МГОУ. Серия «Психологические науки». – 2012. – № 4. – С. 13-21.

16. Хорошева Е.В. Личностные ресурсы родителя ребенка, посещающего инклюзивную группу ДОУ // Психологическая наука и образование. – 2011. – № 3. – С. 106-113.

17. Шульга Т.И., Антипина М.А. Эмоциональная среда семьи как фактор развития личности ребенка в замещающей семье // Вестник МГОУ. Серия «Психологические науки». – 2012. – № 3. – С. 32-40.