

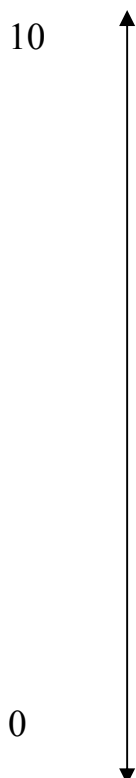
ПРИЛОЖЕНИЕ 1.**Анкета «Представление студентов о психологическом благополучии личности и его ретроспективная оценка» (Козьмина Л.Б.)**

I. Как бы вы объяснили, что такое психологическое благополучие личности?

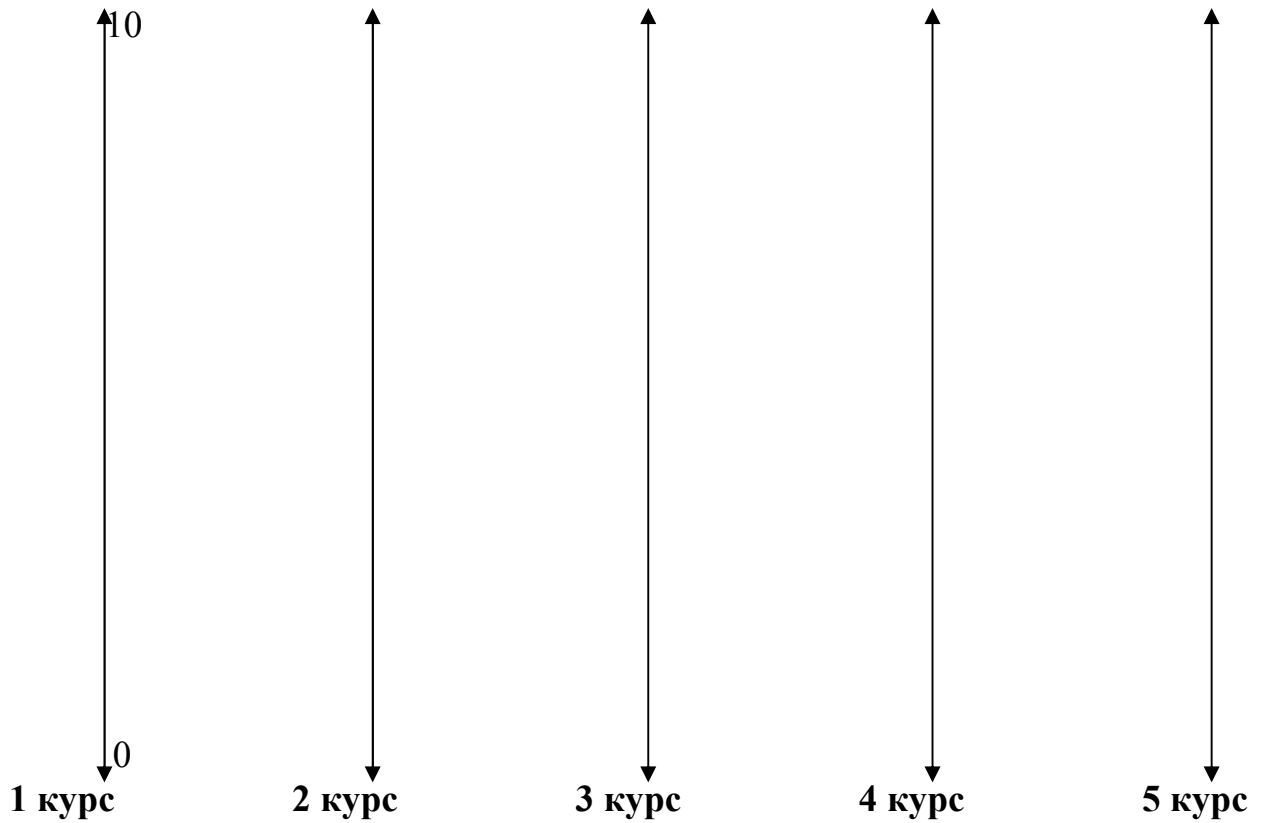
II. С чем у вас ассоциируется психологическое благополучие личности?

III. Что, по-вашему, влияет на уровень психологического благополучия человека?

IV. Отметьте чертой на предложенной шкале уровень вашего психологического благополучия на настоящий момент



V. Отметьте на предложенных шкалах, уровень вашего психологического благополучия в каждом из периодов обучения в вузе.



VI. Опишите, что более всего повлияло на уровень вашего психологического благополучия в указанные периоды обучения.

1 курс _____

2 курс _____

3 курс _____

4 курс _____

5 курс _____

Спасибо

ПРИЛОЖЕНИЕ 2

Результаты сравнительного анализа параметров психологического благополучия студентов-психологов (лонгитюд)

№	Курсы обучения Параметры ПБ	W p	1 и 2	1 и 3	1 и 4	1 и 5	2 и 3	2 и 4	2 и 5	3 и 4	3 и 5	4 и 5
			1	Позитивные отношения с окружающими	W p	12 <0,05	-3 >0,05	-9 <0,05	-2 >0,05	-42 <0,05	-24 >0,05	-20 <0,05
2	Автономия	W p	8 >0,05	6 >0,05	28 <0,05	6 >0,05	3 >0,05	26 >0,05	-5 >0,05	30 >0,05	-11 <0,05	-26 >0,48
3	Управление средой	W p	55 <0,02	33 <0,05	43 <0,04	7 >0,05	-20 <0,05	-18 <0,05	-18 <0,05	30 >0,05	-11 >0,05	-31 >0,05
4	Личностный рост	W p	37 <0,05	15 <0,05	-8 >0,05	32 >0,05	-27 >0,05	-29 >0,05	2 <0,05	-19 <0,05	20 >0,05	45 <0,02
5	Цели в жизни	W p	58 <0,01	19 <0,05	8 >0,05	11 >0,05	-3 >0,05	-6 <0,05	-11 <0,05	-9 <0,05	-14 >0,05	0.0 >0,05
6	Самопринятие	W p	19 <0,04	7 <0,05	10 <0,05	-2 >0,05	-3 >0,05	-5 <0,05	-22 >0,05	11 >0,05	-13 <0,05	-5 >0,05
7	Баланс аффекта (обратная шкала)	W p	-21 <0,03	14 >0,05	-1 <0,05	25 <0,05	41 >0,05	4 >0,05	43 >0,05	-30 <0,05	18 >0,05	25 >0,05
8	Осмысленность жизни	W p	36 <0,02	-19 >0,05	-19 >0,05	-11 >0,05	-25 >0,05	-26 >0,05	-16 >0,05	-2 <0,05	1 >0,05	11 >0,05
9	Человек как открытая система	W p	55 <0,02	45 <0,02	-10 >0,05	33 <0,05	-18 >0,05	-52 <0,01	-15 <0,05	-39 >0,05	-6 <0,05	45 <0,02
10	ИндексПБ	W p	60 <0,01	19 >0,05	16 >0,05	11 >0,05	-34 >0,05	-16 >0,05	-29 >0,05	15 >0,05	1 <0,05	-20 >0,05

Примечание: жирным шрифтом выделены достоверные различия

ПРИЛОЖЕНИЕ 3

СОДЕРЖАНИЕ ПРОГРАММЫ ОПТИМИЗАЦИИ ПСИХОЛОГИЧЕСКОГО БЛАГОПОЛУЧИЯ ЛИЧНОСТИ СТУДЕНТОВ-ПСИХОЛОГОВ В УСЛОВИЯХ ВУЗА

№ 1. Организационная встреча

Цель: первичное тестирование и введение в тематику тренинга

Время: 3 часа

Материалы: блокнот для записей, ручка.

План:

1. Знакомство с группой
2. Первичное тестирование
3. Знакомство с тематикой тренинга
4. Цели и задачи тренинга
5. Знакомство с правилами работы в тренинговой группе, работы в кругу (шеринг).
6. Анализ ожиданий от тренинга.
7. «Заключение контракта»

Входная диагностика

1. Методика «Шкалы психологического благополучия» К. Рифф
2. Анкета «Представление о психологическом благополучии и его самооценка»
3. Метод «Мандала» Дж. Келлог

Тематика тренинга – «Психологическое благополучие личности» – лежит в рамках позитивной психологии – это психологическое движение (направление) в центре которого находится позитивный потенциал человека как его главный ресурс.

Цель позитивной психологии — психологическое исследование оптимального функционирования человека, поиск факторов, которые способствовали бы благополучному существованию и расцвету индивидов и сообществ. Позитивная психология возникла в конце 1990-х главным образом по инициативе американского психолога Мартина Селигмана и его коллег Динера, Чиксентмихайи и др.

Согласно позитивной психологии, человеческое счастье не является результатом «работы генов» или «работы судьбы» — человек может жить счастливо, используя

присущие ему сильные качества, которые и составляющие его качественную специфику. Но сначала нужно их найти. Потом понять и адекватно используя их достичь удовлетворения жизнью, реализовать все возможности, которые нам дарит судьба. Эти позитивные качества (которые вы у себя найдете) составляют также необходимый ресурс для преодоления негативных психических состояний (например, депрессии).

Чиксентмихайи, создатель теории «потока» говорит о том, что для каждого человека существует виды деятельности, позволяющие ему делать именно то, что ему хочется. Время как бы останавливается, и человек лишь мечтает о том, чтобы эта деятельность никогда не кончалась. Когда же он делает то, что ему не хочется и у него часто все плохо получается, — тогда, можно сказать, что он находится «вне потока». Например, как горнолыжник, который вместо того, чтобы наслаждаться видом гор, думает, что вот-вот упадет, и озадачен тем, как себя вести, чтобы этого не случилось. Материальное благополучие, как выяснилось, также не является обязательным условием счастья и благополучия. Самые несчастные (по психологическим критериям) американские подростки живут именно в богатых семьях (М. Аргайл).

Но для того чтобы стать оптимистом, недостаточно лишь перестать быть пессимистом. Что бы понять это, Мартин Селигман предлагает представить официантку, которая пришла на психотерапевтический прием с рядом «запросов», и в конце концов пришла к пониманию, что главная ее проблема в том, что она ненавидит свою работу. Вы тщательно анализируете — в чём состоят её сильные качества. Например, таковым является общение с другими людьми, и, допустим, она с вашей помощью сможет переопределить свою профессиональную деятельность: вместо того, чтобы думать о работе как о необходимости таскать тяжелые подносы (что собственно она и ненавидит), она станет воспринимать её как психологическую работу с целью сделать клиентов (посетителей ресторана) более счастливыми. Несомненно, она хорошо с этим справится, так как обладает для этого отличными способностями.

На сегодняшний день выделяют следующие составляющие психологического благополучия: 1) положительное отношение к себе (самопринятие и самооценку), 2) личностный рост, самореализация, 3) осмысленность жизни и наличие целей; 4) умение создавать и поддерживать доверительные, близкие отношения, 5) умение справляться с повседневными делами, изменять условия жизни в соответствии со своими потребностями, 6) автономность, понимаемая как независимость от мнений и оценок социума. Психосоматическое, психическое и психологическое здоровье рассматриваются как уровни психологического благополучия.

Таким образом - главная **цель** наших встреч – выявить свои самые сильные стороны и научиться ими пользоваться, чтобы сделать свою жизнь более благополучной.

Нашими задачами в тренинге будут:

1. позитивно относиться к себе и окружающим;
2. заботиться о себе и других;
3. ставить и достигать цели, ведущие к удовольствию и благополучию;
4. принятие себя, действий и переживаний, приносящих удовольствие;
5. принятие жизненных трудностей и ответственности за себя и свою жизнь.

Правила работы в группе

1. Будь активным и искренним - говори, действуй.
2. Старайся понять себя и других.
3. Не отвергай, не критикуй, а пробуй, экспериментируй, предлагай.
4. Уважай других – будут уважать тебя (уважение к говорящему).
5. Говори и действуй только от своего имени.
6. Поделись тем, что почувствовал и понял.
7. Думай и говори о том, что происходит «здесь и теперь», не выноси

обсуждение за рамки группы

Упражнение «Этот тренинг будет иметь для меня смысл, если ...» [59].

Цель: анализ ожиданий и тревог по поводу тренинга, проявление личных целей участников группы.

Время: 10 мин на упражнение и обсуждение по 3 мин на каждого участника.

Процедура: обходимо дописать свои мысли на листке бумаги, на одной стороне которой написано: «Этот тренинг будет иметь для меня смысл, если ...», а на другой стороне «Тренинг будет для меня бессмысленным, если...».

Обсуждение.

Заключение контракта.

Составляется список всех, кто решил участвовать в данном тренинге. Группе сообщается о дате и времени следующей встречи, ее формате, длительности и т.д. Предлагается оговорить тему мест, опозданий, время обеда и т.п.).

Встреча № 2

Цель: создание условий для лучшего знакомства участников друг с другом и самораскрытия; осознание мотивов участия в тренинге; повышение доверия группе, повышение понимания себя и других.

1. **Стартовый шеринг.** Время: 50-60 мин. Занятие с группой начинается с рассказа участников о себе, о том, что они чувствуют в настоящий момент, что хорошего случилось в их жизни со времени последнего занятия, какие свои взгляды или переживания за это время они пересмотрели и обдумали, какие пожелания у них есть на это занятие.

Разминка. Игра «Самый рассеянный»[82].

Цель: освоение пространства, развитие психологической наблюдательности и внимательности, эмпатии; создание условий эффективного группового взаимодействия.

Процедура: ведущий показывает участникам игры какой-либо предмет, например заколку для волос, и просит всех выйти на минутку из комнаты. Оставшись один, кладет ее в такое место, где ее хотя и видно, но может быть замечено только при достаточно внимательном осмотре комнаты. Вернувшимся участникам предлагается найти предмет. Увидев его, играющий сообщает место на ухо ведущему, и сразу садится на свой стул. «Самый рассеянный» может выполнить какое-либо шуточное поручение группы.

Обсуждение: на что вы ориентировались, выполняя задание? Что помогло быстрее найти предмет? Что помешало? Были ли похожие ситуации в вашей жизни? Как они разрешались?

Игра «Коленочки» [82].

Цель: снятие психоэмоционального напряжения и тактильных барьеров.

Игроки сидят вплотную друг к другу. Левая рука каждого игрока лежит на правой коленке левого соседа, а правая – на левой коленке правого соседа. Задача: в процессе игры нужно быстро хлопнуть ладонью по коленке не нарушая последовательности рук и ритма. Направление и ритм задается ведущим. Если кто-то ошибается, то его рука «выбывает» из игры – прячется за спину. В итоге остается один или несколько победителей.

2. **Основной блок:**

Упражнение «Образный автопортрет».

Цель: выявление актуальных психологических проблем в непринужденной форме; осознание участником скрытых от него сторон личности;нахождение общего с другими членами группы.

Материалы : альбомный лист, цветные карандаши или мелки

1 этап: рисование.Время: 10 мин

Инструкция: представьте себя группе, не прибегая к словам, а пользуясь только рисунком. «Если бы я был деревом, то каким?».

2 этап: вербализация. Время: по 5 мин на каждого участника.

Инструкция: опишите историю жизни вашего дерева. Какое оно? Сколько ему лет? Где растет? Что любит? не любит? в чем нуждается? чего опасается? Кто его окружает? в ком и в чем оно нуждается, какая ему нужна поддержка? Опишите от первого лица, от своего Я.

Пример из практики: *«я береза – высокая, стройная, светлая, иногда плакучая. Хорошо себя чувствую весной и летом, зима для меня как сон. Не люблю тесноты, люблю простор. Расту на зеленой полянке, но не одна – рядом веселая березовая рощица и пара дубов. Лучшие партнеры для меня - птицы, люблю их пение, и еще лесные цветы и травы. Нуждаюсь в свежем ветре и дождике. Опасаюсь сборщиков березового сока – ненавижу, когда из меня пьют соки».*

Процедура «Лес группы».

Цель: социометрия, открытие и разрешение выявление проблемных зон взаимопонимания и взаимодействия.

1 Этап: идентификация.

«Вы слышали разные истории «деревьев». Сравните себя с другими деревьями, какие, как вам кажется похожи на вас, что общего с собою вы увидели, услышали, почувствовали в других? В ком? Удивило ли это вас или был ожидаемым?

Правила: вы говорите «Да, спасибо» – если принимаете сказанное в ваш адрес, или «Спасибо, я подумаю» – если удивлены сказанным или не уверены, что это про вас».

2. Этап: работа с телом и пространством

Правила: запрет на разговоры, используются только невербальные способы общения.

«Представьте, что эта комната – поляна на опушке леса. На ней находятся все те деревья, истории которых вы сегодня слышали. Где могло бы находиться ваше дерево? Попробуйте это понять, почувствовать. Подвигайтесь по комнате. Пойдите рядом кем-нибудь, попробуйте прислониться спиной, опереться. Запомните свои ощущения. Поменяйтесь местами. Найдите то место где вам комфортнее, рядом с кем. Когда определитесь – побудьте там какое-то время».

3 этап: Обсуждение в кругу. Что вы почувствовали и поняли? О чем напомнила эти ситуация? Какие параллели вы увидели с сегодняшней жизнью?

4. «История леса».

Придумайте историю вашего леса. Что и кто нужен вашему лесу? какие из деревьев, на ваш взгляд больше нуждаются в помощи? Какова должна быть эта помощь? Кто, по вашему мнению, из присутствующих может осуществить эту помощь? Подумайте,

что необходимо для безопасности жизни в этом лесу? (например, трудно расти, когда нет солнца или пространства для роста)

Примечание: солнце, ветер, вода, земля – это эмоции

Обсуждение: в соответствии с тревогами и ожиданиями участников, можно предложить внести дополнительные правила жизни в группе.

5. Медитативное упражнение «Дерево жизни» [88].

Цель: выявление актуального состояния, актуализация ресурсов.

Материалы: для вхождения в образ используется рисунок дерева, выполненный ранее.

«Встаньте в круг так, чтобы можно было двигать руками, подвигайтесь, покачайтесь, расслабитесь, присядьте на корточки или наклонитесь. Затем медленно-медленно распрямляйтесь, вытягивайтесь, вырастайте как дерево, почувствуйте, как ваши корни уходят глубоко в землю от подошв ваших ног и жизненные силы наполняют все ваше тело. Медленно растите, ощущая, как соки проникают даже в кончики ветвей, как дерево разрастается ввысь и вширь. Запомните эти ощущения. Побудьте в них некоторое время. И возвращайтесь назад, к группе, в «здесь и сейчас».

Обсуждение: высказываются только желающие поделится ощущениями, образами.

3. **Процедура «Лотерея».** Участникам предлагается конверт, в котором на отдельных листах бумаги представлены рекомендации улучшения качества жизни, повышения удовольствия от жизни. Задание следовать неделю этой рекомендации и рассказать о чувствах, мыслях и результатах на следующей встрече.

4. **Завершающий шеринг:** чему научил вас сегодняшний день? Что вы поняли, почувствовали? Что хотели бы сказать друг другу на прощание?

Встреча № 3

Цель: стимуляция групповой динамики через создание условий группового взаимодействия; развитие умения исследовать свои личностные особенности и потенциальные ресурсы на основе конкретных тренинговых ситуаций.

1. **Шеринг.** Время: 5 мин на каждого участника.

Как вы себя чувствуете в настоящий момент? Что хорошего, (интересного, необычного) случилось в вашей жизни со времени последнего занятия? Какие свои взгляды или переживания за это время вы пересмотрели и обдумали? Какие пожелания, ожидания у вас есть на это занятие?

2. **Разминка.** Упражнение «Путаница».

Цель: осмысление групповых процессов, способов и результатов индивидуальной и совместной деятельности

Вступление: «Может быть запутана судьба человека, а может человек запутаться в своих желаниях, в выборе пути решения своих проблем, в сложных отношениях, из которых очень непросто выбраться. Предлагаю представить, как может запутаться группа людей в своих и общих проблемах».

Инструкция: встаньте в круг, закройте глаза, протяните руки вперед и возьмите чьи-нибудь руки. Поздравляю - вы запутались! Сообща распутайте цепочку, не расцепляя руки, чтобы образовать круг. Ваше положение в круг лицом или нет – не важно.

Обсуждение: что вы почувствовали увидев степень запутанности? Какие чувства возникли при неудачных попытках распутаться? Какие действия членов группы актуализировали сильные эмоции? Как это связано с вашей жизнью, отношениями с другими людьми, чувствами, возникающими в затруднительных ситуациях?

3. Основной блок.

Упражнение «Дух группы» [145]. Время: 20 мин.

Цель: выявление проблем группового взаимодействия; уровня развития группы.

«Как вам известно, у каждой семьи, в каждом доме есть свой Дух. Духи бывают разные. Представьте, что на стуле в центре круга сидит Дух вашей группы – Дух, который будет сопровождать нас на всех наших занятиях. Как он выглядит? На кого похож? Как он себя ведет? Представьте его себе как можно подробнее.

Теперь, кто желает пусть сядет на стул Духа, примет его позу и от его имени поговорит с нами. Расскажет о себе, какими он нас видит сейчас и какими он хочет видеть нас в будущем?

Обсуждение.

Процедура «Мой сосед». Время: 1,5 ч.

Цель: развитие рефлексии, коммуникативной компетентности; создание условий для открытия новых сторон своей личности; динамика групповых процессов.

Оборудование: ручка, по 2 листка бумаги на каждого участника.

Участникам тренинга предлагается записать о своих соседях по кругу свои предположения о их характере, интересах, мечтах, снах. «Приглядитесь внимательней, что его отличает от других, чем похож на всех, какое у него настроение?»

1) «Мой сосед справа».

Какой он (а)? Что ему интересно? О чем он(а) мечтает? Что ему(ей) часто снится? Как напишите – передайте листочки на свободный стул.

После того, как ведущий прочитает группе содержание всех листочков, начинается обсуждение чувств, ощущений и эмоций, возможности проекций. Узнавание персоналий.

Дополнительно нужно обсудить, хотели бы участники знать, чьи это фантазии и о ком.

2) «Мой сосед(ка) слева».

«Пофантазируем дальше. Посмотрите внимательно на соседа слева. Как, по вашему, он мог провести часть дня до нашей встречи и как возможно пройдет его вечер после занятий. Фантазии записываются на листочки и передаются на свободный стул.

Обсуждение: чувств, ощущений и эмоций, возможности проекций. Узнавание персоналий.

Упражнение «Зоопарк»[144],[154]. Время: 40 -50 мин.

Материалы: набор пластмассовых игрушечных животных одинакового размера (домашних и диких).

1 этап: Выбрать из набора игрушек ту, которая олицетворяет самого участника, Это я, каким меня видят окружающие... Продолжение может быть таким: «Это я - такой, каким меня знают сослуживцы/ друзья/ семья/ любимая/ каким я являюсь на самом деле».

Примечание: можно направить разговор в определенное русло и просить высказываться лишь о потенциале, ожиданиях и опасениях... А можно оставить все, как есть, дать рассказу разворачиваться в соответствии с уровнем открытости и рефлексии каждого из игроков, выходящих представлять.

Обсуждение: можно ли провести параллели образа игрушки с демонстрируемым участником образом в тренинге? В жизни?

2 этап: Участникам предлагается выбрать из игрушек, изображающих игрушку, олицетворяющую кого-то из группы. Пояснить, какие признаки или свойства игрушки вызвали подобную ассоциацию.

Обсуждение: Что было неожиданным? Что заставило задуматься?

Ресурсная медитация – релаксация «Круг счастья» (Н.Д. Линде) [88]. Время – 10 мин.

Оборудование: коврики, музыкальное сопровождение.

Обсуждение по желанию.

4. Процедура «Лотерея». Участникам предлагается конверт, в котором на отдельных листах бумаги представлены рекомендации улучшения качества жизни, повышения удовольствия от жизни. Задание следовать неделю этой рекомендации и рассказать о чувствах, мыслях и результатах на следующей встрече.

5. Завершающий шеринг: чему научил вас сегодняшний день? Что вы поняли, почувствовали? Что хотели бы сказать друг другу на прощание.

6. Домашнее задание: принести три детские фотографии.

Встреча №4.

Цель: проработка и отреагирование старых обид, травм; выявление скрытых ресурсов через актуализацию детских воспоминаний.

1. Шеринг. Время: 5 мин на каждого участника.

Как вы себя чувствуете в настоящий момент? Что хорошего, (интересного, необычного) случилось в вашей жизни со времени последнего занятия? Какие свои взгляды или переживания за это время вы пересмотрели и обдумали? Какие пожелания, ожидания у вас есть на это занятие?

2. Разминка. Игра «Никто из вас не знает, что я...» [82].

Цель: стимуляция открытости, повышение доверия друг другу; выявление скрытых ресурсов.

Оборудование: небольшая мягкая игрушка.

Участники сидят в кругу, тот, кому бросили игрушку, завершает сказанную (сначала ведущим) фразу «никто из вас не знает, что я...». Ведущий контролирует процесс таким образом, чтобы игрушка побывала у всех участников.

3. Основной блок. Работа с собственным детством (3 часа) [88], [155].

Процедура «Прежде чем двинуться дальше...» [14].

Предлагаю вам пять утверждений, с которыми вы можете согласиться или не согласиться. Используя шкалу от 1 до 7 баллов, укажите степень вашего согласия с каждым из них. Постарайтесь быть искренними с собой и не использовать по возможности «не знаю».

Шкала: 1 б.- совершенно не согласен, 2 б. – не согласен, 3 б. – скорее не согласен, 4 б. - не знаю, 5 б. – скорее согласен, 6 б. – согласен, 7 б. – совершенно согласен.

Утверждения:

1. Во многих отношениях моя жизнь близка к моему идеалу
2. Условия моей жизни прекрасны
3. Я удовлетворен (а) своей жизнью
4. До сих пор я получал (а) важные вещи, которые я хочу в жизни
5. Если бы можно было прожить жизнь заново, я бы почти ничего не изменил

(а)

Сложите все пять цифр. Сумма от 15 до 25 б. считается средней. Показатель меньше 14 означает, что ваша удовлетворенность жизнью ниже среднего. Результат между 26 и 35 говорит о удовлетворенности жизнью.

Обсуждение.

Упражнение-визуализация «Встреча с Внутренним Ребенком» (И. Шевцова) [155].

Цель: исследование образа Внутреннего Ребенка, активизация переживаний, связанных с детством.

Организация. Участники лежат на ковриках. Во время визуализации можно включить тихую, спокойную музыку. Ведущий читает текст с паузами в определенных местах (10-15 минут), остальное время уходит на обсуждение.

Введение: Изучая тему психологического благополучия, я столкнулась с тем, что события прошлого, нашего «вчера» оказывают порою сильное влияние на наше благополучие «сегодня». Поэтому сейчас мы будем работать с детством. В жизни любого взрослого человека наступает период, когда он вынужден обратиться к своим детским переживаниям и спасти свое настоящее. Работа с Внутренним Ребенком (термин К. Юнга) – это не столько возвращение в прошлое, сколько выстраивание своего будущего. Это самое увлекательное путешествие в жизни – путь к самому себе.

Начало обсуждения:

Признать и освободить своего Ребенка – значит признать и раскрыть свою внутреннюю сущность, спонтанность, творческий потенциал. Божественный Ребенок – это те лучшие качества личности, которые в нас заложены, наш золотой запас. Наш Божественный Ребенок обладает яркой индивидуальностью. Жизнь для него – увлекательная игра, а трудности и проблемы – лишь препятствия на пути, которые надо преодолеть. Для этого Ребенок проявляет изобретательность, креативность и упорство. Ему просто необходимо получать удовольствие от процесса жизни. Он по-здоровому потворствует себе и искренне рад любви и заботе. Он ощущает свою взаимосвязь с Вселенной. Доверчивость и открытость чувствам делают Ребенка ранимым и уязвимым, но это скорее его Сила, чем слабость. Ведь только открытые системы способны выживать и развиваться – это всеобщий закон природы.

Но наш Счастливый (Божественный, Свободный) Ребенок не в силах противостоять реалиям жизни. Он слишком совершенен для этого несовершенного мира. И на смену ему приходит Раненый (Стратегический/Обученный/Адаптивный Ребенок), но все лучшие качества не теряются – они ждут нашей мудрости и смелости, ждут того времени, когда мы опять позволим им проявиться. Раненый Ребенок или Ложная

Сущность – то, чем мы научились прикрываться. Это наша реакция приспособления, стратегия выживания. Когда-то угождая социуму, родителям, учителям мы научились притворяться и разучились быть естественными. Раненый Ребенок может быть излишне агрессивным, упрямым, а может быть пассивным, равнодушным или пугливым. Он как верит в то, что недостаточно хорош, ждет подвоха и готов приспособиться к любым условиям, стать каким угодно лишь бы только добиться любви. Раненый Ребенок скрывает, прячет или отрицает свои чувства. Он критичен, насмешлив, завистлив, стремится обвинять и испытывает боль одиночества. Его приучили, что ценен только результат, и он разучился радоваться процессу. Иногда он настолько овладевает нашей жизнью, что мы перестаем совершать Взрослые поступки и нести ответственность. Или, превращаем всю свою жизнь в рутинное, серьезное мероприятие, не позволяем себе расслабляться и получать удовольствие .

Пример из практики (для стимуляции высказываний участников)[155].

«В детстве меня всегда ставили в пример. Меня любили воспитатели, учителя, вожатые. Я старалась быть во всем лучшей. Мои работы висели на выставках, я лучше всех пела, читала стихи, раньше сверстников научилась читать и писать. У меня было много домашних обязанностей, и соседки восхищенно говорили маме, какая у нее растет помощница. Мама вела себя со мною как со взрослым человеком, не наказывала, не ругала, но и никогда не хвалила, а тем более не ласкала. Так я и росла – серьезной, ответственной, но грустной и усталой девочкой. Уже в детстве я поняла, что жизнь тяжела и радостей в ней мало».

Путь к Счастливому ребенку лежит через исцеление Раненого Ребенка. Травмы детства оставляют глубокие раны, даже если наши родные искренне любили нас и желали нам добра. Они тоже, несли в себе своего Раненого Ребенка и неизбежно причиняли нам боль. В этом суть нашей жизни – потерять свою истинную сущность в самом начале и потом всю оставшуюся жизнь возвращаться к ней. Обсуждение: участника делятся своими переживаниями, мыслями, выводами.

Упражнение «Куколка»[155]. Время: 1,5 часа

Материалы: бумага формата А3, цветные мелки.

Цель. Исследование влияния детской истории на особенности личности, характера и самооценки. Провокация переживаний.

Инструкция: «Вам сейчас предстоит нарисовать куколку. Пусть это не вас не смущает — это психологическое упражнение, а не занятие в кружке. Это должна быть куколка - человек. Во время работы я предлагаю вам общаться по минимуму,

сосредоточьтесь на процессе. Место для работы вы выбираете сами как вам будет удобно. На всю работу у вас полчаса.

После окончания работы тренер предлагает, глядя на рисунок найти ответы на вопросы (лучше записать): Кто ты, как тебя зовут? Сколько тебе лет? Какая ты? Где ты живешь? Чем ты любишь заниматься? Что ты не любишь?

Затем участники общаются несколько минут от лиц своих кукол, свободно перемещаясь по комнате. Их цель — познакомиться друг с другом. Им предлагается выбрать для работы в паре куклу, которая показалась чем-то интересной и близкой.

Рассказать историю своей куклки (10- 15 мин).

Примечание: Группа должна слушать, не прерывая и не подвергая сомнению его переживания. Раненый Ребенок — это часть уязвленного «Я». Важно выявить: Что болит и в результате чего? Как проявляется? В каком возрасте появилось? С чем, с какими событиями связано? Какие чувства вызывает?

Перед обсуждением тренер говорит о том, что все сделанное нашими руками и созданное нашим воображением имеет отношение к нам и нашей собственной истории. Эта кукла — частичка вас. О чем она хочет вам рассказать, какие части вашей личности она олицетворяет?

Обсуждение: Как я отношусь к своей кукле? Что мне в ней нравится? Какое это имеет отношение ко мне? Что меня не устраивает или смущает? Какое это имеет отношение ко мне? Что нового о себе я узнал? Какие переживание вызвало это упражнение?

Примечание: Во время переживания этого этапа, у вас может наступить некоторый регресс в поведении, повыситься уязвимость, душевная боль – это и признаки исцеления от застарелой проблемы. Возможно проявление разнообразных чувств в том числе и слез. В таком случае нужно дать разрешение на проявление «слабости». Выплакивание – это выход запрещенных чувств.

Визуально-релаксационная техника «Золотистый поток»[3]. Время: 10 минут

Цель: снятие психоэмоционального напряжения и усталости, выравнивание эмоционального тонуса.

«Сядьте удобнее. Руки просто свесьте вниз.

Закройте глаза и послушайте свое дыхание: вдох и выдох...

Теперь представьте, что над вашей головой нежно-голубое чистое небо. И вы видите, что оттуда плавно спускается золотистый, искрящийся поток свет. Он как будто медленно изливается на вас...

Золотистый поток направляется к вам, очень-очень мягко. Бережно касается вашей головы. Он обволакивает ее и проникает внутрь... Этот золотистый поток словно волшебный бальзам. Он проникает в каждую клеточку вашего организма и очищает ее... Он лечит там, где болит, и вымывает, всё лишнее, что там накопилось...

Теперь золотистый поток спускается по лицу и затылку... Вот он переместился к шее и по ней медленно стекает к плечам, оставляя после себя чистоту... вы чувствуете, как ваши плечи расслабляются, тяжелеют... Вот золотистый поток спускается по вашим рукам... Они тяжелые... И вы чувствуете и видите, как из кончиков стекает сто-то мутное... Это то лишнее, мешающее вам хорошо себя чувствовать, это то ненужное, что накопилось в вас... Смотрите, как золотистый сверкающий поток выталкивает это... И вот, наконец, поток с кончиков ваших пальцев сливаясь с лучом, становится такой же чистый, золотистый...

Вы снова возвращаетесь к плечам и наблюдаете, как светящийся поток стекает по вашей груди, по вашим легким, прочищая все органы... И вы чувствуете, как расправляется ваша грудная клетка, разворачиваются плечи...

Поток льется по позвоночнику, и он освобождается, уходит боль... позвоночник очищается, распрямляется... Затем поток устремляется дальше, вниз... Очищает живот, тазовую область...

Теперь он течет по ногам... Очень медленно и бережно он промывает бедра, колени, голени... Вы чувствуете, как ноги наливаются приятной тяжестью... От голени к стопам... По стопам поток вытекает наружу и выталкивает, все то ненужное, что накопилось, что мешает, причиняет боль... Вы видите и чувствуете вытекающий мутный поток, который впитывается в землю... А золотистый поток продолжает вымывать все лишнее... До тех пор, пока не появится такой же золотистый, искрящийся поток света...

Медленно откройте глаза... Потянитесь...

Здравствуете, очень чистые, золотисто-светящиеся люди!»

4. Процедура «Лотерея». Участникам предлагается конверт, в котором на отдельных листах бумаги представлены рекомендации улучшения качества жизни, повышения удовольствия от жизни. Задание следовать неделю этой рекомендации и рассказать о чувствах, мыслях и результатах на следующей встрече.

5. Завершающий шеринг: чему научил вас сегодняшний день? Что вы поняли, почувствовали? вспомните с чем шли на занятие, о чем думали, что ожидали увидеть, услышать и что услышали. Подумайте о том, что вы не сказали в группе, хотя и хотели. Скажите это.

Встреча №5.

Цель: повышение самооценки, осознание природы компонентов самооценки через актуализацию детских воспоминаний.

1.Шеринг. Время: 5 мин на каждого участника.

Как вы себя чувствуете в настоящий момент? Что хорошего, (интересного, необычного) случилось в вашей жизни со времени последнего занятия? Какие свои взгляды или переживания за это время вы пересмотрели и обдумали? Какие пожелания, ожидания у вас есть на это занятие?

2. Разминка.

Упражнение «Комплимент». Время: 20 мин

Цель: актуализация позитивного отношения к себе, развитие самопринятия; эмоциональной близости с группой.

Оборудование: резиновый мячик (мягкая игрушка).

Участники бросают друг другу мяч (первым бросает мяч ведущий), кому предназначался мяч, должен сделать себе три комплимента. Если он затрудняется, группа может помогать, говоря ему комплимент.

Обсуждение: какие затруднения были у вас в процессе упражнения? Что было легче, говорить комплименты себе или другим? Что вы поняли? Видите ли вы параллели со своей жизнью?

3. Основной блок.

Упражнение «Четыре квадрата» [3].

Время: 30 мин

Обсуждение.

Наша самооценка по своей природе во многом определена тем, как воспринимали и называли нас в детстве значимые для нас взрослые.

Работа с внутренним Родителем и Ребенком(Смирнова Т.П.) . Время: 30 минут с обсуждением.

Работа в парах. У участников завязаны глаза. Дается запрет на разговоры. Выражение эмоций и контакт только через руки участников. Участникам дается возможность (по очереди) взять на себя роль Родителя (мамы или папы), который должен почувствовать потребности Ребенка и удовлетворить их нужным образом, но только при помощи одних рук. Например: поиграть, утешить, успокоить, обнять и т.п

Обсуждение: какие чувства вызвало упражнение? Как они проявились? С какими событиями были связаны в настоящем? В прошлом? Какие выводы вы сделали?

Упражнение «А что бы сказала мама?»[155]. Время: 35-40 мин.

Цель: Анализ значимых установок и отношений, осознание причин возникновения оценивания себя.

1) Разделить лист пополам и по вертикали. Слева выписать имена наиболее значимых в детстве людей (до 8-10 лет) не более 8 человек (сверстники в этот список не входят).

2) Справа написать оценочные суждения «Что бы он сказал обо мне». Важно, чтобы фразы писались спонтанно, не подвергаясь анализу.

3) Проанализировать полученный материал: Какие характеристики для вас до сих пор важны и оказывают влияние на самооценку? Чего больше – положительного или отрицательного? Чья оценка для вас была особенно важна?

4) Участники выбирают по одной отрицательной оценочной категории, которая оказывает наиболее сильное влияние. Эта характеристика пишется крупными буквами на листе.

5) Все встают, и держа надписи у груди хаотично перемещаются по комнате, сталкиваясь в паре задают друг другу вопрос: «Ты ... (неумеха, размазня, глупыш и т.п.)?» В ответ партнер задает такой же вопрос, читая характеристику на листе. Отвечать на вопрос не нужно.

6) «Стоп-кадр». Ведущий предлагает вспомнить, какие чувства переживались во время действия, представить где в каких обстоятельствах вы чувствовали себя такими. (Участники отвечают по желанию).

7) Участникам предлагается перевернуть лист с надписью и написать «каким я хочу быть» и «как я хочу себя чувствовать» (т.е. было «выскачка» стало «активная», «толстая» - «красивая»).

Примечание: важно, чтобы слово было подобрано самим участником и отражало желаемую оценочную категорию.

8) Действие с перемещением продолжается так же как и в предыдущем случае. Только теперь на вопрос «Ты...?», следует ответ «Да, я ...!»

Обсуждение: Какие чувства и мысли вызвало это упражнение? Чьи слова чаще всего возникают у вас при оценке себя? Кто и как повлиял на вашу самооценку?

4. Процедура «Лотерея». Участникам предлагается конверт, в котором на отдельных листах бумаги представлены рекомендации улучшения качества жизни, повышения удовольствия от жизни. Задание следовать неделю этой рекомендации и рассказать о чувствах, мыслях и результатах на следующей встрече.

5. Завершающий шеринг: чему научил вас сегодняшний день? Что вы поняли, почувствовали? Что хотели бы сказать друг другу на прощание?

Встреча №6.

Цель: создание условий для формирования намерения расстаться с неконструктивными чувствами (обидой, злостью и др.)

1. Шеринг. Время: 5 мин на каждого участника.

Как вы себя чувствуете в настоящий момент? Что хорошего, (интересного, необычного) случилось в вашей жизни со времени последнего занятия? Какие свои взгляды или переживания за это время вы пересмотрели и обдумали? Какие пожелания, ожидания у вас есть на это занятие?

2. Разминка. Упражнение «Эмпатия» [134]. Время: 20 мин.

Цель: осмысление проблем взаимной оценки в группе, при восприятии людьми друг друга.

Ход: два добровольца выходят за дверь. Группа договаривается, кто из участников будет смотреть на каждого вошедшего с открытой неприязнью, со скрытой неприязнью, с симпатией (по одному человеку). Остальным предлагается стараться смотреть нейтрально. Ведущий говорит: «Подойди к каждому, посмотри в глаза. Мы здесь договорились, что некоторые члены группы будут смотреть на тебя как-то необычно. Почувствуй это и скажи, как относится к тебе каждый из присутствующих». После ответов участникам необходимо раскрыть свои задания.

В обсуждении затрагивается тема недооценки или переоценки количества эмоционально окрашенных взглядов.

3. Основной блок. Работа с эмоциями.

Упражнение «Тумба-Юмба» [154], [155]. 15 мин.

Цель: исследование индивидуальных стратегий агрессивного поведения, снижение эмоционального напряжения.

Оборудование: просторное помещение (коридор), газеты, скоч.

Участникам предлагается разделить на 2 группы и встать в шеренгу напротив друг друга. Им вручаются «дубинки» из скрученной газеты.

Инструкция: «Жили-были два первобытных племени – Тумба и Юмба. Неплохие были ребята, но дикари. Время от времени бились они за раздел территории... Сейчас вы будете изображать эти битву. Биться можно тем, что у вас в руках, при этом обязательно приговаривать «Вот тебе, Юмба!», «Вот тебе, Тумба!». Нельзя наносить удары по лицу и голове. Готовы? Начали!»

Примечание: необходимо запоминать, кто и как из участников действует. При актуализации сопротивления, обратить внимание участников на газетные «дубинки» свои

и других участников. Степень обтрепанности «дубинок» остановит сопротивление и повысит степень осознания своей агрессии.

Обсуждение: что вы чувствовали во время «битвы»? как вели себя? какие выводы сделали о себе и как это отражается на вашей жизни? Где и с кем вы ведете себя подобным образом? Является ли это для вас проблемой?

Работа с обидами [155].

Давайте вспомним поговорки: «На обиженных воду возят!», «Нельзя обидеть – можно обидеться». Что мы делаем с обидами? Варианты. «Коллекционирование обид» - человек собирает обиды, так как в детстве фантики или значки. Он становится очень внимательным к поведению окружающих. Он ждет, когда его обидят. И это чувство начинает возникать даже по самым незначительным поводам: не так посмотрели, не тем тоном сказали, не заметили то-то и то-то, отрезали самый маленький кусок, не дали сказать... Эта стратегия закрепляется с детства. Ребенок становится грустным, пассивным, безучастным. А взрослые – озадачены и растеряны. Ребенок не плачет, ничего не требует, ничего не говорит, он даже в обиде не признается, он просто печален. У взрослых в ответ возникает чувство вины. И если ребенку удастся «обвиноватить» своих обидчиков – он отомщен. Так появляются на свет «Мученики» - люди, которые добиваются почти всего при помощи демонстрации своей печали.

«Все хорошо!» - это стратегия заключается в привычке глотать обиды, делать вид, что ничего не произошло. Ребенок думает: «До моих чувств никому нет дела, все любят веселых». «Проглоченные» чувства чаще всего застревают в горле, оно начинает болеть. Потом вырастает для всех приятный, воспитанный, доброжелательный, безотказный и безответный человек. У окружающих постоянно возникает желание стукнуть его посильнее – делом, взглядом, словом или поступком. А у него бывают слезы, но одинокие, тайком, в подушку.

«Эффект пароварки» - когда накопленные обиды постепенно создают непреодолимое внутреннее напряжение, и человек «взрывается» яростью или истерикой. В любом случае последствия – негативные. Принародная истерика создает репутацию «психа ненормального». А после выплеска гнева и ярости могут остаться испорченными отношения. Ребенок может пугаться таких своих чувств, пытаться их подавлять, но в результате круг замыкается: спрятанные обиды – нарастающее психоэмоциональное напряжение – «взрыв» и далее по кругу. С возрастом мало что меняется. Разве что интервалы становятся подлиннее, но и последствия похуже: увольнения, разводы, потеря друзей, одиночество.

Что общего во всех стратегиях? Обида, гнев считаются плохим чувством. Когда это случается первый раз, ребенок получает оценку окружающих: обижаться, злиться – плохо, мы тебя таким не любим. И когда мы вырастаем, начинаем поступать со своими чувствами также, как раньше с ними поступали взрослые – мы начинаем их игнорировать, подавлять, засмеивать, отрицать...

Упражнение «Комок обид». Время: 10-15 мин. (Швецова И.) [155].

Цель: формирование желания и возможности избавиться от негативных переживаний.

Оборудование: листы бумаги в большом количестве и мусорная корзина.

На отдельных листах стопки бумаги участникам предлагается записать обиды на кого-то, мучащие их, и чувства, которые они вызывают. Например, ненавижу одноклассников ...Они причинили мне столько боли!» Все записи нужно скомкать и спрятать под одежду так, чтобы они соприкасались с голой кожей. «Почувствуйте на себе свои обиды переживания. Почувствуйте, какие они причиняют вам неудобства. Обратите внимание, куда, в какие места вы запрятали комки своих обид...». Затем участникам предлагается походить по комнате. Почувствовать все неудобства. Можно спрашивать встречного «Что ты носишь в себе?» и выслушать ответ. Когда все участники возвращаются на свои места. В середину круга ставится мусорная корзина. Каждый желающий может выбросить свою обиду, еще раз ее озвучив. Например: «Я выбрасываю свою обиду на отца!»

Обсуждение: как вы сейчас себя чувствуете? Что изменилось?

Вопросы для самостоятельного анализа: как это повлияло на твою жизнь? Что ты тогда почувствовал и понял? Какие выводы были сделаны? Почему именно сейчас это вспомнилось? Ты видишь параллели с сегодняшней жизнью? Чему тебя научил этот случай?

Упражнение «Утрата». Время: 30-40 мин (Шевцова И.) [155].

Цель: принятие утрат, отпускание обид через исследования утрат детства, анализа их влияния на нынешнюю жизнь, выявления смысла и скрытых уроков. Снятие эмоционального напряжения.

Оборудование: свободные стулья, пластилин, возможно музыкальное сопровождение работы с пластилином.

1 этап: ведущий предлагает участникам закрыть глаза и вспомнить свою детскую утрату. «Вспомните случай или событие своего детства, которое можно отнести к утрате... Постарайтесь воспроизвести в памяти детали происходящего с вами и вокруг вас. Вспомните свои детские переживания: чувства, мысли, свое поведение, поступки...»

2 этап: участникам предлагается слепить из пластилина символический образ своей детской утраты.

3 этап: работа в парах: один рассказывает о своей утрате от лица ребенка, которым он был на тот момент. Затем он пересаживается на пустой стул и становится той утратой и далее ведется диалог от лица символа с партнером сидящим напротив. Он задает вопросы, направленные на понимание сути и смысла утраты: почему ты пропал? (уехал, потерялся, умер); чему ты хотел научить ...(имя)? Ты понимал, что причинял ...(имя) боль, страдания? Какой смысл в том, что ты пропал?

4. Участники меняются ролями.

5. Участникам предлагается перелепить образ утраты, так, что бы теперь он символизировал смысл полученного урока.

Обсуждение: какие чувства вы пережили во время упражнения? Удалось ли найти смысл в утрате и в чем он? К чему привело это событие? Какие качества личности сформировались в вас благодаря этой утрате? Что означает образ приобретения?

Примечание: для тех, кто не смог избавиться от острого переживания обиды на кого-то индивидуально рекомендуется упражнение «Письмо тому, кто ...» (Авидон И., Гончукова О.) [3].

4. Процедура «Лотерея». Участникам предлагается конверт, в котором на отдельных листах бумаги представлены рекомендации улучшения качества жизни, повышения удовольствия от жизни. Задание следовать неделю этой рекомендации и рассказать о чувствах, мыслях и результатах на следующей встрече.

5. Завершающий шеринг: чему научил вас сегодняшний день? Что вы поняли, почувствовали? Что хотели бы сказать друг другу на прощание?

Встреча № 7.

Цель: продолжение работы с эмоциями; создание условий для разрешения внутриличностного конфликта, повышения уверенности в себе.

1. Шеринг. Время: не более 5 мин на каждого участника (50 мин).

Как вы себя чувствуете в настоящий момент? Что хорошего, (интересного, необычного) случилось в вашей жизни со времени последнего занятия? Какие свои взгляды или переживания за это время вы пересмотрели и обдумали? Какие пожелания, ожидания у вас есть на это занятие?

2. Разминка. «Твои достоинства» [118]. Время: 10 мин.

Цель: Укрепления самооценки, создания в группе позитивного настроения.

Участники, сидя в кругу, перекидывают друг другу мячик. Тот, кто поймал его, говорит одно достоинство того, кто бросил мяч и одно свое, свою сильную сторону, после чего перекидывает мячик кому-нибудь из тех участников, у кого он еще не побывал. Перекидывают пока до тех пор, пока мяч не побывает в руках у каждого 3 раза.

Обсуждение: Какие эмоции возникали у участников, когда нужно было называть свои сильные стороны, достоинства? Вызывало ли это упражнение у кого-либо затруднения? Если да то в чем именно они состояли, как их удалось преодолеть?

3. Основной блок.

Процедура «Вентиляция эмоций» (Козлов Н.И). Время: 1, 5 часа.

Цель: обеспечить свободное, беспрепятственное, без сдерживания проявление чувств; снятие психоэмоционального напряжения, освобождение от негативных эмоций.

1 этап: лепка образа страха в трудных ситуациях, отношениях. Вариант: работа с пластилином. Время: 10-15 минут.

2 этап: Проговаривание трудных эмоций. Время 20-30 минут. Работа в парах. Одному нужно называть и описывать свои переживания, тайные страхи партнеру, которому нужно эмпатийно их выслушать.

3. этап: Смена пары. «Представьте, что ваш партнер, тот человек, с которым связан ваш страх. Смотрите ему в глаза, не отводите взгляда, запоминайте свои ощущения и эмоции». Время – 10-15 минут.

Обсуждение в парах: Чего ты боишься? Чего хочешь?

Обсуждение в группе.

Работа со страхами через тело [43], [88]. Время: 1,5 часа

Работа с внутренними выгодами страха

«Я прошу вас погрузиться в фантазию о прошлом или возможном грядущем событии, связанным со страхом. Это событие могло случиться на прошлой неделе, в прошлом месяце или в прошлом году. Я попрошу вас обратиться к вашей памяти и попросить ее вызвать в вашем уме одну из таких ситуаций. Я прошу вас рассмотреть, как вы одеты, какого цвета ваша одежда. Посмотрите, если ли на этой мысленной картинке другие люди. Можете ли вы услышать какие-либо звуки и если да, то какие?»

Теперь я прошу вас осознать чувство страха. Где именно он находится внутри вашего тела? Обратитесь к вашей памяти и позвольте ей открыть вам как можно больше. Осознайте ваш страх. Почувствуйте его как можно сильнее. И в тот момент, когда страх достигнет максимума, я попрошу вас отвлечься от всех остальных воспоминаний и сконцентрировать внимание на самом страхе. Осознайте, где внутри вашего тела находится страх. Я прошу вас направить внимание на страх внутри тела. Где он

ощущается физически? В каком месте? Как только ваш ум захочет вернуться к воспоминаниям о событии и объяснить вам, почему вы боитесь, мягко возвратите внимание на само чувство страха. Я прошу вас начать воспринимать страх просто как один из видов энергии. Почувствуйте вашу эмоцию как энергию и позвольте этой энергии делать все, что ей угодно. Не пытайтесь изменять ее.

Посмотрите на картину, возникшую в вашем уме. Взгляните на людей и окружающую обстановку. Осознайте, как чувство страха усиливается, как усиливаются ощущения, связанные со страхом. Слышите ли вы какие-либо звуки (может быть, голоса других людей)? Продолжайте смотреть фильм под названием «Страх». Позвольте чувству страха оставаться на месте и осознавайте физическое напряжение, если оно появится.

Очень мягко переведите внимание с истории по имени «страх» на сам страх. Осознайте, где находится страх внутри вашего тела. У него может быть определенный цвет или форма. Осознайте их, но, прежде всего, наблюдайте за энергией по имени «страх», воспринимая его просто как один из видов энергии. Продолжайте наблюдать за энергией внутри вашего тела и за тем, куда и как она движется. Удерживайте ваше внимание на ощущении энергии. Наблюдайте за энергией. Осознайте ваше тело и ваше дыхание, а затем, когда вы будете готовы к этому, вернитесь назад в комнату.

Обсуждение

4. Ресурсно-медитативное упражнение «Поток света» [3].

5. Процедура «Лотерея». Участникам предлагается конверт, в котором на отдельных листах бумаги представлены рекомендации улучшения качества жизни, повышения удовольствия от жизни. Задание следовать неделю этой рекомендации и рассказать о чувствах, мыслях и результатах на следующей встрече.

6. Завершающий шеринг: чему научил вас сегодняшний день? Что вы поняли, почувствовали? Что хотели бы сказать друг другу на прощание?

Встреча № 8.

Цель: развитие рефлексии; преодоление страха перемен; принятие на себя ответственности за свою жизнь, судьбу.

1. Шеринг. Время: 5 мин на каждого участника.

Как вы себя чувствуете в настоящий момент? Что хорошего, (интересного, необычного) случилось в вашей жизни со времени последнего занятия? Какие свои взгляды или переживания за это время вы пересмотрели и обдумали? Какие пожелания, ожидания у вас есть на это занятие?

2. Разминка.

Упражнение «Золотая рыбка» (В.Г. Ромек)[117].

Время 20 мин., обсуждение – 5 мин. на каждого участника.

Инструкция: Каждый участник перед группой делает короткое сообщение на тему: «Какие три желания я попросил бы выполнить золотую рыбку, попадись она мне в руки».

Обсуждение: Легко ли было выбрать три желания? Не остались ли какие-либо желания забытыми? Может ли ваши желания выполнить кто-либо другой? Кто-то из группы? Можете ли вы сами что-либо сделать для выполнения ваших желаний?

Примечание: Имеет смысл тщательно фиксировать высказанные участниками желания для последующего анализа. Записи могут пригодиться при выполнении дальнейших упражнений. Некоторые желания могут быть тут же «исполнены» (драматизированы) с применением бихевиоральной психодрамы. В этом случае пользуются методикой «психодраматическая проба будущего».

3. Основной блок. Работа с жизненным временем [77], [135].

Введение: среди наших эмоций достаточно часто присутствует страх времени и перемен. Время – категория абстрактная. Мы начинаем ее понимать только в школьном возрасте. Беспечность ребенка может раздражать взрослых, и они стараются дать понять ребенку, что если он потеряет время сегодня, то завтра будет плохо. «если ты не будешь учиться читать, тебя не возьмут в школу», «если я много не буду работать, то нам будет нечего есть»; «если ты не будешь хорошо учиться, станешь дворником». Нашей платой является – неумение жить настоящим, стремление все предугадывать, контролировать. На это уходит много энергии и чревато разочарованиями. Мы ожидали одно, а вышло...

Нас может не устраивать наша жизнь, но бывает легче смириться с неудобствами, чем что-то поменять. Привычно не значит хорошо, но мы держимся за это, потому что страшно что-то менять. А вдруг будет хуже? Корни этой проблемы кроются в поведении родителей по отношению к ребенку, а именно – совершать перемены в его жизни, не ставя его в известность. Эти перемены не плохие, но неожиданные для ребенка и поэтому пугающие. Справиться с этим страхом во взрослом возрасте можно, если понять, что осознанные перемены в жизни способствуют улучшению ее качества.

Упражнение «Баланс реальный и желательный» (В.Г. Ромек)[118].

Цель: осознание стереотипных действий, того куда тратится время, выявление «расхитителей времени».

Время упражнения – 5 мин., обсуждение – 5-7 мин. на каждого участника

Материалы: Карточки с двумя кругами, расположенными один под другим.

1 этап: «Попробуйте на этом круге нарисовать, в каком соотношении в настоящее время находятся ваша работа (профессиональная деятельность), работа по дому и

развлечения (путешествия, отдых, увлечения). Не следует высчитывать для этого соотношение времени, которое вы проводите на работе и дома. Используйте в качестве ориентира "психологическое время" – ваши внутренние ощущения. Разделите круг на соответствующее основным занятиям число секторов так, чтобы размер сектора соответствовал "психологическому пространству", занимаемому этим видом деятельности».

2 этап: «Теперь переверните карточку и на чистом круге нарисуйте идеальное для вас соотношение разных видов деятельности. Расскажите, пожалуйста, что вы изобразили на карточке».

Обсуждение: Какие расхождения имеются между реальным и идеальным положением вещей? Что можно сделать, чтобы приблизить одно к другому? От кого или от чего это зависит?

Примечание: Тренерам имеет смысл запомнить или записать для себя участников и сферы их деятельности, по которым обнаружится максимальное расхождение.

Рефлексивная самодиагностика «Кризисы и вершины» (Варламова Е.П.) [20].

Цель: осознание движущей силы кризисов и преодоление страха перед ними, избавление от оценочного стереотипа оценки по основаниям кризисы-вершины через осознание значение каждого события жизни в контексте судьбы в целом.

Инструкция: придумайте сказочного героя, отражающего Ваш идеал личности. Представьте этот персонаж в момент его максимальной жизненной самореализации. Теперь с этой позиции и от имени этого персонажа опишите всю его предыдущую жизнь. Выделите последовательную цепь событий, которые привели его к этой кульминации.

Изложите его жизнь в 2 вариантах:

1 – всю его предшествующую вершине жизнь опишите как цепь кризисов (падений, неудач, ударов судьбы).

2 - всю его предшествующую вершине жизнь опишите как последовательность вершин (достижений, удач, подарков судьбы).

Проанализируйте каким образом каждый кризис или вершина продвигали героя к его пику жизненной самореализации.

Обсуждение.

Упражнение «Прекращение вечной борьбы» (Н.Д. Линде) [88].

Время выполнения: 5 минут на вступление, 10-15 мин на упражнение и 30 мин на обсуждение.

Участникам группы для введения в тему рассказывается индийская притча.

«Один человек, как и тысяча тысяч других, мечтал разбогатеть и удовлетворить все свои желания. Он понимал, что заработать столько он не сможет, но он слышал, что где-то в лесу живет мудрец, который знает великую мантру. Если эту мантру произнести, то явится великий джин, который выполнит любые поручения.

Он долго искал именно этого мудреца, в конце концов, нашел, и, упав в ноги, молил открыть ему великую мантру. Мудрец уговаривал его отказаться от своей безумной затеи. «Если ты не найдешь работы для джина, то он тебя убьет», - предупредил мудрец. Но человек только рассмеялся: «У меня столько желаний, что я просто завалю его работой, ему некогда будет отдыхать!» - сказал он. Он так просил, что, в конце концов, мудрец не выдержал и открыл ему тайну.

Недалеко отойдя, человек произнес мантру, и явился джин ростом до небес. Все, что просил у него человек, появлялось тут же: дворцы, золото и драгоценные камни, парки и мосты, танцовщицы и воины, слоны, груженные разнообразным богатством... Очень скоро человек не мог придумать, что еще попросить, и джин проревел: «Давай мне работу или я убью тебя!» В отчаянии человек бросился к мудрецу, на ходу выдумывая что-то для джина, а тот гнался за ним.

Снова, упав в ноги мудрецу, человек завопил: «О-о-о, я понял, какой я был глупец! Спаси меня, я так раскаиваюсь!» «Ладно, раз ты раскаиваешься, я помогу тебе, - ответил тот, - видишь ту собаку с закорюченным (иначе не скажешь - Н.Л.) хвостом? Тащи ее сюда, и вели джину раскорючить ей хвост».

Джин совершенно измучился с этим заданием, только он раскорючил собаке хвост, как он снова закорючился, он опять раскорючил, а хвост опять закорючился, он раскорючил - хвост закорючился... Он вконец вспотел и сдался. «Никогда я не сталкивался ни с чем подобным. Отпустите меня, и я вас не трону» - сказал он.

Джина с миром отпустили, и человек снова упал на колени перед мудрецом. «Прости меня, я был полным идиотом, теперь я все понял и хочу стать твоим учеником! Преподай мне твой первый урок!» - возопил он. «Ладно, - сказал мудрец, - это и есть мой первый урок: весь этот мир подобен закорюченному собачьему хвосту. Все люди пытаются его раскорючить, а он снова закорючивается, они его раскорючивают, а он опять закорючиваются, они его раскорючивают, а он закорючивается... Потому что его исходное свойство - быть закорюченным...»

Мы часто боремся с какими-то явлениями, людьми, сами с собой. Мы хотим переделать этот мир в соответствии со своими желаниями и представлениями. Например, мы постоянно спорим со своими родителями или мужем (женой), тратим на эту борьбу много энергии, но это не приносит никакого успеха. Наоборот, то с чем мы усиленно

боремся, разрастается и крепнет, как будто питается затраченной нами энергией. А мы вместо продуктивной жизни продолжаем бесконечную и бесполезную войну внутри себя.

В этом упражнении вам предлагается вернуть себе ту энергию, которая была затрачена на борьбу с тем или иным явлением. Вы почувствуете себя сильнее тех явлений, с которыми боролись.

Инструкция: «сосредоточьтесь на мысли о возвращении всей энергии, затрачиваемой вами на ту или иную борьбу. Представьте себе нечто, с чем вы так усиленно боритесь или боролись без всякого успеха. Если это действительно что-то или кто-то опасный для вас, то подумайте о более эффективной самозащите. Если же вы поняли, что эта борьба бесплодна и приводит только к вашему истощению, то призовите всю напрасно истраченную энергию обратно и примите ее как свой энергетический потенциал. Пригласите всю энергию из прошлого, из будущего, куда она была вами направлена. Откажитесь от напрасной и непродуктивной борьбы, чтобы жить хорошо прямо сейчас».

Обсуждение.

Примечание: групповое обсуждение результатов выявляет многие нерешенные проблемы и может вызвать философскую дискуссию.

4. Процедура «Лотерея». Участникам предлагается конверт, в котором на отдельных листах бумаги представлены рекомендации улучшения качества жизни, повышения удовольствия от жизни. Задание следовать неделю этой рекомендации и рассказать о чувствах, мыслях и результатах на следующей встрече.

5. Завершающий шеринг: Что вы сегодня поняли, почувствовали? Какой новый опыт вы вынесли из этой встречи? Что хотели бы сказать друг другу на прощание?

Встреча № 9.

Цель: переосмысление своей жизни, развитие принятия ответственности за свою жизнь, судьбу.

1. Шеринг. Время: 5 мин на каждого участника.

Как вы себя чувствуете в настоящий момент? Что хорошего, (интересного, необычного) случилось в вашей жизни со времени последнего занятия? Какие свои взгляды или переживания за это время вы пересмотрели и обдумали? Какие пожелания, ожидания у вас есть на это занятие?

2. Разминка. Игра «Летающие, ползающие, бегающие» [82].

Время: 10 мин.

Цель: развитие эмпатии и рефлексии; визуального канала восприятия.

Участникам раздаются карточки, на которых написаны названия животных. Названия повторяются попарно. Участники читают свои карточки так, чтобы никто больше этого не видел. Задача: найти свою пару. Правила: использовать только невербальные приемы: жесты, мимику, пантомимику, походку, но нельзя произносить характерные для животного звуки. Когда участники находят свою пару, они остаются рядом, но продолжают молчать. Когда все пары находятся, ведущий и группа проверяют, что получилось, чрез небольшую демо-версию.

Обсуждение: легко ли было найти свою пару? На что вы ориентировались при поиске? Какими средствами для самопрезентации вы пользовались?

3. Основной блок.

Для актуализации темы судьбы и счастья участникам предлагается подумать над вопросом: что может влиять на ощущение счастья? Что нужно человеку для счастья? Далее, участникам предлагается притча (Пезешкиан).

«Жил когда-то один очень могущественный царь. Было у него всё, о чём только может мечтать человек: красивый дворец, богатство, власть и даже здоровье. У него была жена и дети, много слуг. Все его малейшие желания мгновенно исполнялись, но это не приносило ему радости. Грозный и мрачный сидел он на троне, пытаясь понять, откуда такая неудовлетворённость, чего ему не хватает? И вот однажды он понял, что у него нет счастья. Вызвав придворного врача, он сказал:

— Я хочу быть счастливым. Сделай меня счастливым, и я тебя озолочу. А если не выполнишь моё желание, велю отрубить тебе голову!

Врач был в растерянности: «Что делать? Как сделать кого-то счастливым, никто этого не знает, ибо счастье — это внутреннее состояние! Но царь обезумел, а с ним шутки плохи».

— Я должен подумать, государь, — ответил врач, — заглянуть в древние трактаты. К утру я найду решение.

Он думал всю ночь, перерыл множество книг, но в медицинской литературе ничего не сообщалось о счастье. Задача была трудной, и он совсем было отчаялся. Наконец, под утро он нашёл решение. Всё очень просто!

— Ваше величество, — сказал он, — нужно достать рубашку счастливого человека и носить её, тогда у вас будет счастье, и вы узнаете, что это такое.

Услышав это, царь очень обрадовался: такое простое средство! Он позвал первого министра и велел ему:

— Найди счастливого человека, возьми у него рубашку и принеси мне. Да поскорей!

Министр вышел озадаченным. Прежде всего, он отправился к самому богатому человеку и попросил у него рубашку, но тот ответил:

— Можешь взять сколько угодно рубашек, для царя мне ничего не жалко, но я не могу назвать себя счастливым. И спасибо тебе за подсказку. Теперь я тоже пошлю своих слуг искать счастливого человека.

Министр обошёл многих людей, но никто из них не был счастлив. Каждый изъявил полную готовность: «Чтобы наш царь был счастлив, мы отдадим всё, что там рубашки! Мы отдадим свои жизни, но мы сами несчастливы, поэтому наши рубашки не подойдут».

Министр очень расстроился: «Что делать? Беда свалилась на мою голову, и теперь мне отвечать! Врач ловко выкрутился!» И он почувствовал себя очень несчастным, и уже совсем, было, отчаялся, но вот кто-то посоветовал ему:

— Не печалься, я знаю одного святого человека, он, должно быть, счастливый. По ночам он играет на флейте на берегу реки. Ты, наверное, слышал его?

— Да, — ответил министр, — иногда, посреди ночи, я бывал очарован дивными звуками. Кто этот человек? Как найти его?

— Мы найдём его на берегу реки, он приходит туда каждую ночь.

И вот ночью они пришли на берег реки. Человек играл на флейте, и было так хорошо! Звуки были исполнены такой благодати, что министр почувствовал себя совершенно счастливым.

— О! — воскликнул он. — Я нашёл того, кто мне нужен! — И, бросившись к святому, спросил: «Ты счастлив?»

— Да, — ответил тот, — я счастлив, счастье переполняет меня!

Министр заплясал от радости и воскликнул:

— О, мне нужна поскорее твоя рубашка!

Но человек ничего не ответил.

— Почему ты молчишь? — спросил министр. — Дай же мне скорее твою рубашку, она нужна царю!

— Но это невозможно, у меня нет рубашки. Темно, и ты не видишь, что я голый, — ответил музыкант.

— Как же ты можешь быть счастливым, если у тебя нет даже рубашки? — спросил министр.

— В том-то и дело, — ответил святой, — раньше я был очень богатым и самоуверенным человеком, но страдающим. И жизнь, нанося мне удары, отсекая, как великий скульптор, всё лишнее, создавала меня. И вот однажды, потеряв всё — и

богатство, и самоуверенность, и своё несчастье, — я стал свободным от всего этого, и даже от самого себя. И тогда счастье наполнило меня».

Обсуждение:

Рефлексивная самодиагностика «Варианты жизни» [41], [157].

Цель: осмысление и переосмысление стиля жизни, жизненных целей.

Оборудование: карточки с текстами, представляющими описание различных вариантов жизни.

Задача: читая карточки, отложить те, которые напоминают описанием собственную жизнь.

Обсуждение:

Рефлексивная самодиагностика «Моя роль в моей судьбе» [19-21].

Цель: конструирование, осмысление и переосмысление различных вариантов своей судьбы с точки зрения трех личностных позиций.

Инструкция: на трех листах начертить таблицы с заголовками «Я - жертва», «Я - халевщик», «Я - творец». В каждой таблице три равных столбца:

События прошлого, настоящего и будущего	Выгоды, ценностисобытий	Издержки, плата

Обсуждение.

4. Процедура «Лотерея». Участникам предлагается конверт, в котором на отдельных листах бумаги представлены рекомендации улучшения качества жизни, повышения удовольствия от жизни. Задание следовать неделю этой рекомендации и рассказать о чувствах, мыслях и результатах на следующей встрече.

5. Завершающий шеринг: чему научил вас сегодняшний день? Что вы сегодня поняли, почувствовали? Что хотели бы сказать друг другу на прощание?

Встреча № 10.

Цель: осознание своего потенциала; развитие оптимизма; закрепление позитивных изменений.

1. Шеринг. Время: 5 мин на каждого участника.

Как вы себя чувствуете в настоящий момент? Что хорошего, (интересного, необычного) случилось в вашей жизни со времени последнего занятия? Какие свои взгляды или переживания за это время вы пересмотрели и обдумали? Какие пожелания, ожидания у вас есть на это занятие?

2. Разминка. Упражнение «Падение в бездну» [25]. Время: 10 мин.

Цель: провокация и преодоление проблем межличностного взаимодействия; повышение доверия к миру; избавление от страха, недоверия к окружающим.

Участник (по желанию) встает на стул спиной к группе, которая стоит позади него в две шеренги с вытянутыми руками. Задача падающего: скрестить руки на груди (чтобы никого не ударить), расслабиться и упасть на руки группы. Задача группы: обеспечить мягкое приземление участника. Падение происходит по сигналу ведущего.

Другим вариантом может быть упражнение «Поводырь».

Обсуждение: Что произошло? Какие чувства вы испытали? Какие мысли приходили на ум? Какие параллели вы увидели со своей жизнью? Как сейчас себя чувствуете? Что изменилось?

3. Основной блок.

Упражнение «Мир без меня и со мной». Время: 1 час

Цель: осознание представлений о мире и своем месте в нем, своих взаимоотношений с миром; выявление локуса контроля, мотивов взаимодействия с окружающим миром.

Материалы: бумага формата А3, цветные мелки.

1 этап. Участникам предлагается изобразить окружающий мир со всеми важными для них объектами.

2 этап. Найти на этом рисунке и прорисовать место для себя.

При обсуждении анализируются границы и объекты мира; соотношения места для себя с общим пространством; характер объектов мира, их значимость в цветовом аспекте; символизацию представленного «Я»; отношение к прошлому и будущему.

Упражнение «Хорошее в плохом» [117].Время: 1,5 ч

Инструкция: "Вспомните о неприятном событии, которое произошло с вами в прошлом или которого можно ожидать в будущем. Подумайте, что в этом событии может быть хорошего, и расскажите нам об этом. Я попрошу членов группы помогать друг другу в поисках позитива. Предлагайте, пожалуйста, любые подходящие в голову варианты".

Обсуждение: "Существуют ли ситуации, при которых невозможно найти позитивное в нежелательных событиях? Что мешает обращать внимание на позитивное?"

Примечание: Если участники группы начинают критиковать или оспаривать найденный "позитив", то тренеру необходимо решительно вмешаться. Суть приема не в том, чтобы критиковать позитив, а в том, чтобы набрать как можно больше позитива. Нереалистичный или ложный позитив отпадет сам собой. Тренерам нужно также помогать участникам рассказать о позитивном во всех подробностях и при возможности представить его максимально образно – во всех деталях.

Домашнее задание: Если в вашем присутствии кто-либо будет рассказывать о негативных событиях, то попробуйте сами найти в них позитивное и расскажите об этом позитиве партнеру по разговору. Конечно, партнер будет сопротивляться и оспаривать ваши слова. Будьте настойчивы и скажите, что вы все же остаетесь при своем мнении.

Ресурсная медитация «Путь к цели» [59], [145]. Время: 15 мин.

Цель: развитие мотива достижения цели

«Подумайте еще раз про те цели, которые вы перед собой ставили. Сядьте удобно. Закройте глаза. Наберите в легкие воздух и медленно выдохните. Представьте, что с воздухом вас покидают хлопоты, ненужные мысли, напряжение. Сосредоточьтесь на выбранной вами цели.

Пусть в вашем сознании появится картина или образ, который символизирует эту цель. Это ваш личный, индивидуальный символ, который может быть чем угодно.

Вообразите, что перед вами длинная тропа, ведущая к вершине горы. А над горой вы видите именно тот образ, который символизирует вашу цель. По обе стороны тропы вы ощущаете присутствие разных сил, которые стараются заставить вас свернуть с пути, помешать вам достичь вершины горы ... (1 мин.)

Эти силы могут все, кроме одного – уничтожения тропы, которая ведет вас к цели. Что они предпринимают? Как пытаются вас остановить? ... (1 мин)

Ощутите себя сгустком ясной воли и намерения идти вперед. Дайте себе достаточно времени, чтобы понять стратегию каждой из Сил... (1 мин.). Продолжайте свой путь, ощущая себя направленной вперед мощью (2 мин.)

Когда вы достигните вершины горы, посмотрите внимательнее на тот образ, который символизирует вашу цель. Ощутите его присутствие, наслаждайтесь его близостью. Прочувствуйте, что означает он для вас на самом деле. Прислушайтесь к тому, что он может вам сказать... (2 мин).

Пришло время, чтобы позволить всем образам побледнеть и отойти на второй план. Заберите с собою то, что оказалось для вас важным, ценным, значимым... Возвращайтесь назад... Откройте глаза, потянитесь».

Обсуждение образов и эмоций, которые они вызвали. Обсуждение планов на будущее.

4. Процедура «Лотерея». Участникам предлагается конверт, в котором на отдельных листах бумаги представлены рекомендации улучшения качества жизни, повышения удовольствия от жизни. Задание следовать неделю этой рекомендации и рассказать о чувствах, мыслях и результатах на следующей встрече.

5. Завершающий шеринг.

Встреча № 11.

Цель: закрепление полученного опыта.

1. Шеринг. Время: 5 мин на каждого участника.

Как вы себя чувствуете в настоящий момент? Что хорошего, (интересного, необычного) случилось в вашей жизни со времени последнего занятия? Какие свои взгляды или переживания за это время вы пересмотрели и обдумали? Какие пожелания, ожидания у вас есть на это занятие?

2. Разминка. Упражнение «Статуя любви»[82]. Время: 30 мин.

Цель: снижение барьеров на выражение чувства любви и межполового взаимодействия.

Из комнаты нужно вывести равное количество юношей и девушек. Затем из круга вызываются юноша и девушка (по желанию) и группа «лепит» из них статую, изображающую любовь. Первая скульптура может быть любой. Затем приглашается юноша, из тех, кто вышел. Ему говорят, что он видит статую, изображающую любовь. Но он может ее переделать (фигуру девушки), так как он представляет себе любовь. Он «лепит» новую статую из «старой». «Теперь так?» - спрашивает ведущий – «тогда займи это место» (указывая на статую юноши). Затем приглашается девушка из вышедших и игра продолжается. Постепенно все участвующие в творчестве садятся в общий круг.

Обсуждение.

Примечание: необходимо настроить участников на то, что это должны быть страстные скульптуры, но необходимо следить за границами допустимых этических норм.

3. Основной блок.

Диагностическое упражнение «Линия моей жизни». [77]. Время: 1 час.

Цель: определение индивидуальных особенностей осознаваемых жизненных ценностей и целей прошлого, настоящего и будущего.

Инструкция: «начертите, пожалуйста, горизонтальную линию, символизирующую протяженность собственной жизни («линию жизни»), на которой отметьте вертикальным

штрихом момент настоящего времени. После этого вспомните основные важные события вашей жизни – внутренние и внешние, которые, как вы считаете, оказали влияние на то, что происходит с вами сейчас, и то, что будет происходить в будущем».

Затем участникам предлагается отметить события на линии жизни точками и обозначить цифрами. Ниже, дать название событию, например, №1 – рождение, и т.д. Знаком «+» отметьте те события, которые положительно повлияли на вашу жизнь, а знаком «-» события, повлиявшие отрицательно.

Пожалуйста, отметьте на линии жизни важные события, которые, по вашему мнению, произойдут в вашей будущей жизни. Обозначьте будущие события аналогично прошлым событиям цифрами и дайте их краткое описание, отметив затем положительность или отрицательность их влияния на вашу жизнь в будущем.

Обсуждение и анализ:

Рассчитываются следующие коэффициенты: $X \div Y$, где X – количество событий в будущем, Y – количество событий в прошлом. А также, $(X^+ + Y^+) \div (X^- + Y^-)$; $X^+ \div X^-$; $Y^+ \div Y^-$, где знак «+» обозначает количество положительных событий, знак «-» - количество отрицательных.

Анализируется: общее количество событий, которое характеризует «событийную рефлексию» личности, являющуюся одним из показателей когнитивной зрелости. Чем больше общее количество событий, тем выше уровень социальной зрелости.

Баланс между прошлым и будущим (первый коэффициент), характеризует отношение к интенсивности прошлой и будущей жизни на оси временной перспективы. По существу, он указывает на преобладающую ориентацию «событийности жизни». Значения, близкие к единице, характеризуют более зрелую личность.

Баланс между позитивными и негативными событиями жизни (второй коэффициент), характеризует в общих чертах оптимистическое или пессимистическое отношение к жизни, а именно, жизнестойчивость.

Обсуждение.

Ресурсное упражнение «Сон о будущем»[59]. Время: 15 мин, обсуждение по 5-8 мин на каждого участника.

Введение: Мы с вами плодотворно работали в течение трех месяцев. Сегодня наша последняя встреча и последняя медитация. Сейчас мысленно заглянем в свое будущее.

«Сядьте удобно, закройте глаза. Несколько раз глубоко вздохните и медленно выдохните. Пусть с каждым выдохом вас покидают хлопоты, сомнения и напряжение...

Вообразите перед собой часы с тремя стрелками – часовой, минутной и секундной. Смотрите прямо циферблат. Вообразите его себе во всех деталях. Пусть он показывает какое-то время. Наблюдайте, как стрелки идут вперед. Как двигается секундная стрелка ...что происходит с минутной... с часовой... наблюдайте за всеми тремя стрелками одновременно...секундная, а затем минутная стрелка стали так быстро вращаться, что циферблат стал мутнеть... бледнеть...растворяться в воздухе...затягивая вас внутрь...вы переноситесь в будущее... (1 мин).

Сначала вы чувствуете запахи...затем появляются звуки...затем какие-то образы... они пока не четкие... взгляде в них...(5 мин)

Образы начинают бледнеть... вы возвращаетесь через циферблат обратно, в эту комнату...

Откройте глаза. Потянитесь».

Обсуждение связи образов медитации с реальными планами и целями на будущее.

4. Завершающий шеринг. Чему научил вас тренинг? Что вы смогли понять? Как распорядитесь новым опытом, знаниями?

5. Процедура: «Прощальные подарки»

6. Хак-терапия

Встреча № 12.

Цель: анализ обратной связи; повторная диагностика.

1. Обсуждение личного опыта, ожиданий и результатов
2. Заполнение банков тестов
3. Подведение итогов и прощание с группой.

Примечания

Интерпретация образов и символов дерева [189]

Образный автопортрет относится к личности испытуемого, его конкретным проблемам, очень часто скрытым от самого человека. Мы анализируем несколько ключевых символов.

«Береза» несет в себе смысл сниженной самооценки, простоты своего существования по сравнению с другими людьми.

«Липа» - от слова липнуть, склонность излишней привязанности к кому-нибудь или чему-нибудь.

«Пальма», «фикус» - связан с экзотичностью и особенностью как самой личности, так и условий существования, которые необходимы этой личности или желание

путешествовать, жить в экзотическом месте.

«Плакучая ива» - дефицит или отсутствие смелости, воли, состояние отчаяния, мотивированное или немотивированное жизненными событиями.

«Сосна», «ель», «лиственница» - отражают выраженность защитных механизмов (наличие иголок). Как правило, лица, изображающие эти рисунки, склонны к доминированию, у них выражены организаторские способности и достаточно выражена активность действия

Дерево, изображенное в виде упрощенной схемы ствол и крона стремление к философствованию.

Выраженные корни - эмоциональная и духовная связь со своими родственниками. Ощущает ли испытуемый эмоциональную поддержку со стороны родственников или духовно близких наставников. Возможна выраженная потребность в устойчивости и поиске «своих корней». Отсутствие корней - говорит об отсутствии поддержки со стороны окружающих его людей, ощущении одиночества, несмотря на наличие многочисленных родственников. В глубине души он ощущает, что не может на них положиться в эмоциональных и практических вопросах, что они могут его подвести. Отсутствие доверия даже к самому себе - высшая степень проявления символа - отсутствие корней и подчеркивание это линией, отделение от почвы чертой – человек чувствует себя изолированным и несчастным.

Ствол дерева - стержневая основа личности, показывающая существование основной идеи личности. Необходимо прояснение иерархии ценностей этого человека и того, в какой области находятся его потребности: витальной, конкретно-личностной или духовной.

Ствол с заостренным верхом - говорит о наличии конкретной цели, которой посвящена и сознательно и бессознательно жизнь данной личности. Ствол и скрытый листвою верх - говорит о туманности конечной цели данной личности; он эту цель не просматривает или не задумывается о ее необходимости. Такому участнику необходима психологическая помощь в целеобразовании, определения направленности личности.

Штриховке на стволе - общее напряженное беспокойство, эмоциональные проблемы с родителями, тоска, переживание покинутости, брошенности, иногда агрессию. В психотерапевтической практике характерно для детей, испытывающих эмоциональную депривацию в семье, чем больше она выражена, тем больше внимания необходимо уделить взаимоотношениям ребенка и матери.

Пень или ствол с обрубленным верхом означает, что человек переживает личностный надлом, связанный с потерей ориентиров душевного развития, смыслов,

целей. Это значит, что данный участник тренинга нуждается в дополнительной индивидуальной психотерапевтической помощи. То же самое несет в себе смысл «сломанного дерева» - сильное потрясение, ощущение острого переживания пустоты существования.

Ствол с разными наклонами - напряженное сомнение, может внезапно переходить от одного состояния к другому. В психотерапевтической практике необходимо постоянное внимание к такому клиенту в связи с эмоционально-волевой неустойчивостью.

Далее анализируются проблемы, которые беспокоят личность. Самая крупная проблема - это наличие дупла. Далее идет количество крупных ветвей. Затем по значимости идут нарисованные плоды. Созревающие плоды - это созревающие проблемы этой личности, количество ветвей и плодов равно количеству решаемых проблем, беспокоящих этого человека. Упавшие нарисованные плоды - это созревшие и решенные проблемы личности. Наличие плодов на дереве характеризует стремление к результативности при любой деятельности. При привязке символов к конкретной ситуации испытуемого, они четко характеризуют количество проблем, беспокоящих эту личность. По Коху – это чувство вины; по Е.С. Романовой - стремление к результативности в деятельности. Можно добавить, что это может быть и количество проблем, находящихся в активной проработке личности. Отсутствие ветвей - трудности установления социальных контактов. Таким участниками тренинга необходимо развитие коммуникативных навыков.

Пейзаж вокруг дерева характеризует особенности восприятия социального окружения, а также воображение и эмоциональность испытуемого, в психотерапевтической работе особое внимание следует к произносимым словам и действиям, т.к. такие люди склонны реагировать на эмоциональные оттенки воздействия, а не на целостную картину.

Поворот композиции по горизонтали свидетельствует о независимости ума, рассудительность, в психотерапевтической работе с таким клиентом можно делать акцент на логическое обоснование и рациональный компонент эмоционального воздействия. Несколько деревьев вместо одного – инфантильность, детское поведение.

Раздаточный материал к процедуре «Лотерея»

Участникам предлагается занятие на неделю по случайному выбору.

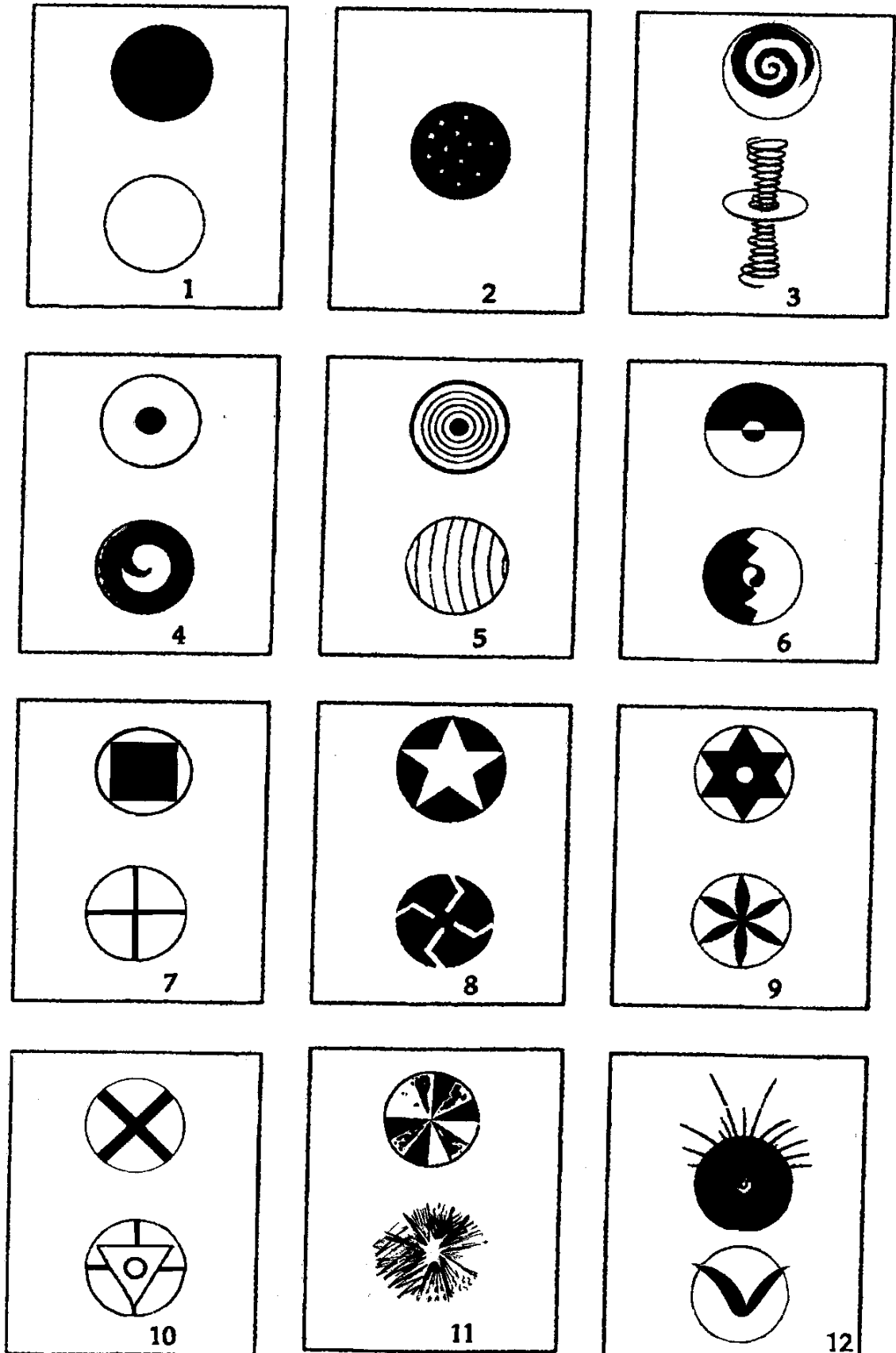
- | |
|---|
| 1. Попробуйте все делать левой рукой (если левша – то правой) |
| 2. Допустите мысль, что окружающие люди относятся к вам очень хорошо и общайтесь с людьми с точки зрения этой установки каждый день в течение недели |

3. Заведите дневник, в который вы будете писать благодарности каждому дню
4. Сходите на пробные занятия по изучение иностранного языка, он-лайн семинары, творческие занятия, танцы; плавание, теннис, йога, фитнес и т.п.
5. Узнайте, что-то новое, интересное о городе, в котором живете
6. Интересуйтесь другими людьми, познакомьтесь с интересным вам человеком
7. Отстранитесь на время, побудьте наедине с собою. Практикуйте молчание в течение недели (по возможности)
8. Сделайте один день в неделю – днем своих удовольствий (что это будет вам виднее, возможно это какое- то изысканное блюдо, приятная музыка или любимый фильм, ароматная ванна или сеанс массажа ...)
9. Напишите список достижений или дел, которыми вы гордитесь
10. Танцуйте дома под любимую музыку каждый день в определенное время
11. Учитесь управлять тоном вашего голоса, для этого – пойте каждый день и погромче ☺
12. Посвятите эту неделю медитациям
13. Общайтесь только с теми, кто заряжает вас энергией, чьи истории воодушевляют вас
14. Сделайте себе подарок (который не должен быть едой, алкоголем и т.п.)
15. Сделайте перестановку в комнате, окружите себя вещами, которые поддерживают вас, повышают настроение
16. Освободитесь от вещей, которые напоминают вам о неудачах, о печальных событиях вашей жизни
17. Откажитесь от одной вредной привычки, заменив её на полезную
18. Откажитесь на неделю от осуждения других
19. Откажитесь от сравнения с другими – сравнивайте себя только с самим собой
20. Отметьте успехи ваших близких (можете сделать список), радуйтесь им вместе с ними
21. Отправитесь в путешествие (хотя бы недалеко).
22. Отслеживайте моменты, когда вы выходите из себя, когда нарушается ваше эмоциональное равновесие (запишите, что именно его нарушает)
23. Перестаньте смотреть и читать новости
24. Пишите в блокнот каждый день о том, в чём вы были успешны
25. Подумайте о том, чего вы давно хотели сделать и сделайте это
26. Позаботьтесь о ваших родителях (позвоните, сходите в гости, сводите их в кафе)
27. Отдайте инициативу в общении на неделю другим.
28. Пишите в блокнот каждый день то, что вас обрадовало, приятно поразило, удивило,
29. Простите своего обидчика (хотя бы одного). Поговорите с ним об этом.
30. Реализуйте свою маленькую детскую мечту. Или мечту какого-нибудь ребенка из вашего окружения
31. Сделайте то, что давно откладывали

32. Смотрите воодушевляющие фильмы о преодолении обстоятельств
33. Создайте коллаж ваших желаний и повесьте его над рабочим столом
34. Меняйте всю неделю свой привычный маршрут.
35. Все неделю выполняйте любые просьбы своих родных. Говорите им «да»
36. Сделайте неожиданный подарок кому-нибудь из друзей или близких
37. Не пользуйтесь неделю компьютером
38. Одевайтесь эту неделю в непривычном для себя стиле
39. Всю неделю делайте комплименты окружающим
40. При раздражении на кого-то или разочаровании кем-то – благодарите за полученный опыт
41. Разрешите другим людям быть самими собой – проявляться, быть успешными, глупыми, смешными, непохожими на вас. Наблюдайте.

ПРИЛОЖЕНИЕ 4

ИНДИВИДУАЛЬНЫЕ СТАДИИ МАНДАЛ (Дж. Келлог) [39]



ПСИХОЛОГИЧЕСКОЕ СОДЕРЖАНИЕ СИСТЕМЫ АРХЕТИПИЧЕСКИХ СТАДИЙ БОЛЬШОГО КРУГА МАНДАЛЫ

Дж. Келлог [39], на основе анализа клинического опыта выделила 12 циклов развития и изменений личности – «Система архетипических стадий Большого Круга Мандалы».

Первая стадия «Пустота» (Рис.1), часто отражает переживания, связанные со второй перинатальной матрицей, а также ранний опыт дуальности, переживание закрытости и темноты. Такие изображения могут иногда быть характерны для тревожно-фобических расстройств, отражать переживание угрозы и являться одним из признаков перенесенной психической травмы.

Вторая стадия «Блаженство» (Рис. 2), характеризуется текучестью, отсутствием ощущения «Я», отражает опыт внутриутробного развития, а также «пребывания у материнской груди». Мандалы с преобладанием признаков этой стадии у взрослых могут свидетельствовать о позитивном переживании психического регресса, в том числе говорить о так называемом «идеализирующем переносе».

Третья стадия «Спираль» или «Лабиринт» (Рис. 3), с онтогенетической точки зрения характеризует развитие первичных психических процессов, появление у ребенка зачатков самосознания, проявление потребности в большей самостоятельности, а также движение к еще непонятной цели.

Четвертая стадия «Начало» (Рис. 4). Нарциссизм как характеристика этой стадии указывает на потребность в утверждении собственной уникальности, однако при этом человек остаётся пассивным и проявляет зависимость от окружающих. Мандалы этой стадии иногда символизируют Эго, расположенное в центре психики. Ощущение безопасности или её отсутствия будет проявляться в тех линиях и формах, которые поддерживают центральный элемент. Как и на предыдущей стадии, здесь будут преобладать извилистые линии.

Пятая стадия: «Мишень» (Рис. 5). Данная стадия ассоциируется с ощущением беспомощности и уязвимости, может указывать на проявления магического мышления и совершение ритуальных действий, способных оградить индивида от враждебных сил. Когда окружение воспринимается как враждебное, внешние границы мандалы становятся очень толстыми и изображаются темными оттенками. На этой стадии нередко также проявления зависимого поведения.

Шестая стадия «Парадоксальное расщепление» или «Единоборство с драконом» (рис. 6), отражает эдипальную стадию психосексуального развития, стремление

освободиться от негативного опыта прошлого, борьбу с «тенью» или теми частями «Я», которые личность пытается подавить или отрицать.

Седьмая стадия «Оквadraticвание круга» (Рис. 7), отражает опыт генитальной стадии психосексуального развития, готовность к отношениям и разрешение внутренних противоречий. Она также говорит об объединении мужских и женских качеств Я.

Восьмая стадия «Функционирующее Эго» (Рис. 8), говорит об ориентации на здесь-и-сейчас, оформленной идентичности, приоритетности деятельности и профессиональных достижений при значительной внутренней свободе и достаточной спонтанности.

Девятая стадия «Кристаллизация» (Рис. 9), связана с устойчивым функционированием в семье или какой-либо институциональной системе, потребностью во взаимной поддержке и самоорганизации. В отличие от восьмой стадии, девятая стадия характеризуется снижением спонтанности, часто — повышенным самоконтролем и консервативными установками.

Десятая стадия «Ворота смерти» (Рис. 10), отражает опыт «встречи со смертью», экзистенциальные переживания, нередко также включает депрессивные эпизоды и тягостное переживание утраты.

Одиннадцатая стадия - «Фрагментация» (Рис. 11), отражает утрату прежнего чувства «Я», переживание неопределенности и неясности перспектив будущего. Эта стадия нередко связана с патологическими переживаниями (деменция, спутанность) либо с измененными состояниями сознания, сопровождающимися утратой ощущения собственной телесности.

Двенадцатая стадия - «Трансцендентный экстаз» (Рис. 12), отражает опыт обновления, формирование нового, целостного «Я». Эта стадия может рассматриваться как связанная с установлением новых отношений с трансперсональным «Я» (Самостью), формированием духовных приоритетов и успешной интеграцией опыта измененных состояний сознания.