



МБУ ЦСО

Социально - психологическая программа «Принципы позитивного общения»

Цель программы: Обучение сотрудников Центра принципам позитивного общения, необходимых в работе с клиентами, а также способам предупреждения синдрома эмоционального выгорания.

Программа разработана психологом
МБУ ЦСО Яйского муниципального района
Стрельниковой Е.В.

2014 - 2016 гг

Социально - психологическая программа «Принципы позитивного общения»

Цель программы

- ü Обучение сотрудников Центра, принципам позитивного общения необходимых в работе с клиентами, а также способам предупреждения синдрома эмоционального выгорания

Задачи программы

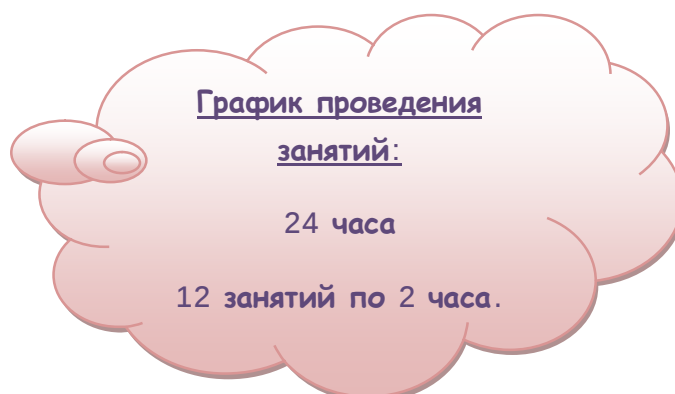
1. Раскрыть требования к профессии «Социальный работник».
2. Изучить особенности работы с клиентами с учётом возрастного, гендерного и других аспектов.
3. Обучить формам и методам оказания клиентам психологической помощи.
4. Представить информацию о способах предупреждения синдрома профессионального выгорания.



- Социальные работники
- Мед. Сестры
- Зав. отделением соц. обслуживания на дому



- § Психологические тренинги
- § Лекции
- § Беседы
- § Мозговой штурм
- § Индивидуальное консультирование
- § Групповое консультирование



Критерии эффективности:

- ü Уровень конфликтности между социальными работниками и клиентами
- ü Рациональное использование знаний о возрастных особенностях пожилых граждан, гендерном аспекте в работе с клиентами и др.
- ü Использование в работе эффективных форм и методов оказания клиенту психологической помощи.
- ü Снижение уровня синдрома эмоционального выгорания среди социальных работников и зав. отделением соц. обслуживания на дому.

Диагностические методики:

- Ø Методика К. Томаса. Исследование особенностей реагирования в конфликтной ситуации
- Ø Методика определения жизненной удовлетворённости
- Ø Методика диагностики уровня синдрома эмоционального выгорания В.В. Бойко

Диагностика проводится на первых и последних занятиях



Тематический план занятий

№ п/п	Тема занятий		Количество часов
1.	<u>Первый блок:</u> «Требования к профессии «социальный работник»		6 часов
	1. Работник социальной сферы третьего тысячелетия	2 часа	
	2. Этические нормы и требования к профессии «социальный работник». Высшая цель.	2 часа	
	3. Этическая ответственность работника социальной сферы в отношении коллег.	2 часа	
2.	<u>Второй блок:</u> «Индивидуальный подход в работе с клиентами»		6 часов
	1. Возрастные особенности людей пожилого возраста	2 часа	
	2. Гендерный аспект в работе с	2 часа	

	клиентами		
	3. Пять типов восприятия старости у пожилых людей	2 часа	
3.	Третий блок: «Формы и методы оказания клиентам психологической помощи»		6 часов
	1. Обучение методу «Активное слушание»	2 часа	
	2. Выведение клиента в ресурсное состояние	2 часа	
	3. Творчество, как способ выведения клиента из стресса (индивидуальная работа с клиентами)	2 часа	
4.	Четвёртый блок: «Способы предупреждения синдрома эмоционального выгорания»		6 часов
	1. Признаки СЭВ. Способы предупреждения	2 часа	
	2. Аутотренинг. Использование аффirmаций	2 часа	
	3. Методы психологической защиты	2 часа	
Итого:			24 часа

Позитивный настрой в конце рабочей недели

Еженедельно по вторникам и четвергам, во 2 половине дня проводится релаксационный тренинг для сотрудников и специалистов Центра.

Продолжительность встречи 45-60 минут.

Основная цель релаксационных тренингов – помочь сотрудникам и специалистам избавиться от усталости, поднять настроение, улучшить самочувствие, тем самым обеспечить позитивный настрой.

Занятие 1 «Судно, на котором я плыву»

Цель:

Осознанию самого себя, развитие способности видеть и достигать поставленные цели, релаксация.

Задачи:

1. Погружение в свой внутренний мир, ориентация в нем;
2. Развитие рефлексии подростков путем обращения к проективным формам;
3. Привитие способности обращаться к внутренним резервам.

Материалы:

бумага А4, фломастеры, карандаши, краски.

Ход

1. Упражнение «Актуальное состояние»

Каждый из участников группы, по очереди, говорит свое актуальное состояние, настроение и настрой на работу.

2. Упражнение «Люди странного города»

Ведущий рассказывает о странном городе, где на площади находятся старинные часы. Как только часы бьют один раз, все жители этого города здороваются следующим образом: потирают друг другу ладошки, если часы бьют два раза – трутся спинками, если часы бьют три раза – прикасаются коленками друг к другу. По команде все начинают ходить по комнате в свободном порядке. Психолог издает какой-либо звук, например: хлопает в ладоши один, два или три раза, и все

начинают здороваться условным способом.

Молодцы. А теперь давайте займем свои места и приступим к работе.

3. Релаксация

- Устройтесь по удобнее, займите такое положение, которое кажется вам наиболее комфортным. Закройте глаза и до конца упражнения не открывайте их и не шевелитесь.

Ваше тело начинает постепенно расслабляться. Вы чувствуете, как исчезает напряжение в мышцах. С каждым произносимым словом каждый мускул тела все больше наполняется ощущением покоя и приятной вялости. Ваше дыхание ровное, спокойное. Воздух свободно заполняет легкие и легко покидает их. Сердце бьется четко, ритмично. Обратите свой внутренний взор к пальцам правой руки. Копчики пальцев правой руки как будто касаются поверхности теплой воды. Вы чувствуете пульсацию в кончиках пальцев. Возникает ощущение, что рука постепенно погружается в теплую воду. Эта волшебная вода омывает вашу правую кисть, расслабляет ее и поднимается вверх, по руке... До локтя... Еще выше... Вот уже вся ваша рука погружается в приятную теплоту, расслабляется... По венам и артериям правой руки бежит свежая обновленная кровь, даруя ей отдых и питая новыми силами... Дыхание ровное, спокойное. Сердце бьется четко, ритмично... А теперь ваш внутренний взор обращается к пальцам левой руки. Вы чувствуете пульсацию в кончиках пальцев. Возникает ощущение, что рука постепенно погружается в теплую воду. Эта вода омывает вашу левую кисть, расслабляет ее и поднимается вверх по руке... До локтя... Еще выше... Вот уже вся ваша рука погружается в приятную теплоту, расслабляется... Дыхание ровное, спокойное. Сердце бьется четко, ритмично...

Обратите луч своего внимания к ногам. Ступни расслабляются. Они чувствуют приятное тепло, напоминающее тепло от огня, горящего в камине. Ощущение такое, как будто ваши ноги стоят на каминной решетке. Доброе, ласковое тепло поднимается по ногам вверх, даруя живительное расслабление и отдых мышцам... Напряжение исчезает... И вот уже мышцы ног расслабляются – от кончиков пальцев до бедра...

Дыхание ровное, спокойное. Сердце бьется четко, ритмично...

Есть еще один источник тепла в вашем теле. Он – в районе солнечного сплетения. Словно маленькое солнышко пропитывает своими животворящими лучами ваши внутренние органы и дарит им здоровье, помогает лучше функционировать... Расправляются, расслабляются мышцы живота и груди... По всему телу распространяется приятное расслабляющее тепло, которое создает ощущение покоя и отдыха... Исчезает напряжение в плечах, в шейном отделе, в нижней части затылка... Вы чувствуете, как скопившееся здесь напряжение растворяется и исчезает... Уходит... Дыхание ровное, спокойное. Сердце бьется четко, ритмично... Теперь ваш внутренний взор обращается к лицу. Расслабляются мышцы лица... Уходит напряжение из скул... Из челюстей... Губы становятся мягкими и

податливыми... Разглаживаются морщинки на лбу... Веки перестают подрагивать... Они просто сомкнуты и неподвижны... Все мышцы лица расслаблены... Легкий, прохладный ветерок омывает ваше лицо... Он приятен и добр - этот воздушный поцелуй... Воздух несет вам свою целебную энергию... Дыхание ровное, спокойное. Сердце бьется четко, ритмично...

Все ваше тело наслаждается полным покоем... Напряжение спадает, растворяется, уходит... Усталость улетучивается... Вас наполняет сладостное ощущение отдыха, расслабленности, покоя... Покоя, наполняющего вас новыми силами, свежей и чистой энергией...

Вы расслаблены и свободны. Вы можете оказаться там, где вам хочется быть. Там, где вам хорошо. Для кого-то, может быть, это его собственный дом, для кого-то – это уголок двора, где он любил прятаться в детстве. А для кого-то просто полянка в летнем лесу, где можно валяться в траве и увидеть над собой ослепительную голубизну... Побудьте немного в этом месте. Напитайтесь позитивной энергией этого дорогого для вас места...

А теперь пойдем дальше... Вы не торопясь, идете по дороге и вот уже слышите шум моря – волны накатываются на берег и снова отбегают. И этот звук нельзя спутать ни с чем. Еще поворот, и перед вами во – всю ширь, в полмира – вечно подвижная поверхность моря. Звук прибоя здесь слышен гораздо отчетливей, вы почувствуете на губах соленый привкус брызг и видите порт, полный кораблей. Каких только судов здесь нет! Смешались времена и страны в этом волшебном порту. Тут и огромные современные океанские лайнеры, и индейские челноки, выдолбленные из ствола дерева, и древнегреческие пироги, и пиратские шхуны, и катера, и яхты, и рыбацкие баркасы, и изящные бригантины, и катамараны. Вплоть до атомоходов, авианосцев и "Наутилуса" капитана Немо...

Вы идете вдоль пирсов и любуетесь всем этим разнообразием форм, красок, оснасток. Знайте, что любое из этих судов может стать вашим. Выберите себе то, что наиболее подходит вам, что нравится вам, что отвечает вашим потребностям и представлениям о нужном именно вам судне... Осмотрите внимательно то, что вы выбрали. Это громадный фрегат или обычная парусная лодка? А может быть, легкий моторный катер? Какова форма этого судна? Обтекаемая, устремленная вперед, рассчитанная на скорость? Или это тяжеловесная, но прочная конструкция, способная выдержать любой шторм? В какой цвет окрашены борта вашего судна? Есть ли у него якорь? А может быть, он вам совсем не нужен? Прочитайте надпись на борту корабля. Каково его название? Какими буквами написано это название?

Взойдите на ваше судно. Кто встречает вас там? Или на борту никого нет? Как выглядит встречающий? Прислушайтесь: он что-то говорит вам... Осмотрите судно изнутри. Если это достаточно большой корабль, не торопясь обойдите его. Загляните в каюты и в рубку... Подымитесь на капитанский мостик... Прогуляйтесь по палубам, спуститесь в трюм... Что вы увидели во всех этих частях своего судна? Зайдите в каюту, которую будете занимать вы. Или просто определите

какое-то место для себя на своем судне. Посмотрите – здесь лежит сложенный в несколько раз лист бумаги. Разверните его. Это карта. На ней обозначена цель вашего первого плавания. Что это за цель? Есть ли название пункта назначения? Отправляйтесь в свое плавание. Ваше судно покидает порт... Все дальше и дальше берег... Вот уже и скрылись за горизонтом верхушки самых высоких мачт кораблей, оставшихся в порту. Вы в море на своем судне, вы сами выбрали свой путь в этом безбрежном морском пространстве... Вы двигаетесь к своей цели... Далеко ли она? Что вас ждет на пути? Не знаю... Сейчас вы увидите продолжение своего фильма о собственном плавании. Смотрите...

Ведущий замолкает. Пусть воображение участников поработает без всяких подсказок в течение одной-двух минут.

Но пора сделать остановку в нашем плавании. Направьте свое судно в ближайшую гавань... Вот и завершается на сегодня ваше путешествие. Вы спускаетесь по трапу. Прежде чем уйти, оглянитесь, посмотрите еще раз на свое судно, запомните, каким вы оставляете его сегодня. Наверное, вы еще не раз будете возвращаться на него, чтобы продолжать и дальше свое плавание. Помните, что оно будет всегда ждать вас у пирса... Вы уходите дальше и дальше от своего судна... И вновь переноситесь сюда, в эту комнату, начинаете ощущать свое тело... Сейчас я начну считать от семи до одного. С каждой следующей цифрой вы станете все больше выходить из состояния расслабленности – вплоть до того момента, когда я назову цифру "один" и вы встанете отдохнувшими, бодрыми, полными новых сил и энергии.

С этого момента голос ведущего должен также становиться более бодрым, звучным, эмоциональным. Однако спешить здесь не нужно.

Итак, семь... Вы чувствуете, как к вам возвращается ощущение собственного тела... Вялость и апатия отступают. Вы начинаете возвращаться в свое нормальное состояние. Шесть... Ваши мышцы наполняются силой и энергией... Вы пока неподвижны, но пройдет несколько мгновений, и вы сможете легко встать и начать двигаться... Пять... Сохраняется состояние спокойствия, но оно начинает наполняться ощущением силы и возможности действовать... Расслабленность заменяется собранностью... Четыре. Вы чувствуете, что окончательно пришли в себя и уже готовы к проявлению активности. Бодрость и энергия все больше наполняют вас. Три. Пошевелите ступнями. Вы полностью чувствуете свои ноги и способны легко напрячь мышцы. Пошевелите пальцами рук. Медленно сожмите пальцы в кулак. Два. Не открывая глаз, поверочайте головой. Вы бодрый, наполнены силой и энергией. Вы хорошо отдохнули. Вы спокойны и уверены в себе. Один. Открыли глаза. Вы можете потянуться, встать, если у вас появится такое желание.

Вопросы для обсуждения:

Какое судно вы выбрали для своего плавания? Опишите его.

В какой цвет оно оказалось окрашенным?

Как оно называется?

Встретил ли вас кто-либо на борту судна?

Что сказал вам встречающий?

Что любопытного обнаружили вы при осмотре судна?

Какова цель вашего плавания, зафиксированная на карте?

Увидели ли вы название конечного пункта?

Какая стояла погода при вашем выходе из порта?

Что произошло с вами во время плавания?

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

Почти наверняка на ведущего обрушатся вопросы типа: "А что означают слова капитана судна? А почему мой корабль назывался именно так? В чем смысл событий, произошедших со мной в плавании?". Нам представляется, что ведущему лучше воздержаться от оценок и интерпретаций, посоветовав участникам самим поразмышлять о символике образов, подаренных им подсознанием.

4. Арт-терапевтическое упражнение «Рисунок корабля»

А теперь, я предлагаю вам нарисовать ваши корабли. Вы можете расположиться как вам удобно, не торопитесь, на работу вы можете потратить столько времени, сколько считаете нужным.

5. Представление своего корабля.

6. Упражнение «Гавань»

Представьте, что этот лист бумаги та гавань, в которой вы остановили свой корабль. Вы остановили его там в своих представлениях, а теперь у вас есть возможность расположить там свои рисунки так, чтобы вашему кораблю было комфортно. Прощайтесь со своим кораблем, но помните, что вы сможете в

любой момент возвращаться на него, чтобы продолжать и дальше свое плавание. Оно будет всегда ждать вас у пирса... Теперь, давайте вернемся в круг.

7. Упражнение «Актуальное состояние»

Каждый из участников группы, по очереди, говорит свое актуальное состояние.



С древнейших времен определенные цветы считались символом "Я". Это касается как европейской, так и восточной традиций. В Китае это был золотой цветок, в Индии и Тибете — лотос, в Европе и Персии — роза. Примеры можно найти в произведениях французских трубадуров и у Данте. Роза в центре креста — символ ряда духовных учений.

Обычно "Я" отождествляется символически с уже раскрытым цветком. Хотя это и статичное изображение, его визуализация может оказать стимулирующее действие. Однако наиболее эффективным средством стимуляции процессов, протекающих в сверхсознании, является динамическая визуализация, когда из закрытого бутона рождается цветок во всем его великолепии.

Этот динамический символ соответствует реальности, которая лежит в основе раскрытия человека и всех природных процессов. Это внутренняя энергия или жизненное начало, работающее с непреодолимой силой изнутри и обеспечивающее непрерывный рост и эволюцию. Внутренняя жизненная сила — фактор, который в конечном итоге освобождает наше сознание от сковывающих его цепей и ведет к раскрытию нашего духовного центра, нашего "Я".



1. Сядьте по удобней. Закройте глаза. Глубоко вдохните несколько раз и расслабьтесь.
2. Представьте себе розовый куст с цветами и бутонами. Обратите внимание на один из бутонов. Он еще полностью закрыт, лишь наверху можно увидеть розовую точку. Сосредоточьтесь на изображении, удерживая его в центре сознания.

3. Вообразите, что зеленая чашечка начинает раскрываться, обнажая пока еще закрытые лепестки цветка. Наконец, перед вашим мысленным взором должен предстать весь бутон, состоящий из розовых лепестков.
4. Лепестки начинают медленно раскрываться, расходиться в стороны. Это происходит до тех пор, пока перед вами не предстанет свежая, прекрасная роза во всем ее великолепии и полном цветении. Попробуйте уловить ее характерный запах, который не спутаешь ни с чем.
5. Теперь представьте, что на розу падает солнечный луч, освещая и согревая ее... В течение некоторого времени удерживайте это изображение.
6. Посмотрите в центр цветка. Там вы должны увидеть лицо мудрого существа, полного понимания и любви к вам.
7. Заговорите с ним о самом важном в вашей жизни в настоящий момент. Задавайте вопросы о том, что имеет для вас большое значение: о проблемах, направлении или выборе, который предстоит сделать. Потратьте на это нужное количество времени. (Если есть желание, то здесь можно сделать перерыв и записать все, что имело место, давая оценку вашим инсайтам.)
8. Теперь отождествите себя с розой. Вообразите, что вы стали розой или вобрали цветок внутрь себя. Удостоверьтесь, что роза вместе с мудрым существом находится внутри вас, что вы можете легко вступить в контакт с ними, использовать
- присущие им качества. В символическом смысле вы и есть эта роза, это мудрое существо. Та же самая сила, которая оживотворяет вселенную и создает розу, способна пробудить в вас ваше внутреннее “Я” и проявить все, что оно излучает.
9. Представьте, что вы стали розовым кустом. Ваши корни пронизывают землю, от которой поступают питательные вещества. Ваши листья и цветы растут, тянутся вверх, питаются энергией солнечного света и согреваются ею.
10. Вообразите, что вы — другие розовые кусты, растения и деревья. Вы — все, что существует за счет этой жизненной энергии и составляет часть планеты, великого целого. Попробуйте удержать это ощущение в течение какого-то периода времени. Затем откройте глаза.
11. У вас может возникнуть желание записать все, обращая особое внимание на диалог с мудрецом. Можно также зафиксировать информацию, касающуюся любых других инсайтов.



Занятие 3. Графическая проективная методика «Человек, который срывает яблоко с дерева»

Цель: Получить представление о доминирующих способах достижения целей или особых сочетаниях стратегий, образующих определенный стилевой тип

Инструкция: «Нарисуйте человека, который срывает яблоко с дерева».

Материалы: бумага формата А4, набор фломастеров или карандашей 12 цветов, включая серый и черный.

Изображение оценивается по четырнадцати формальным критериям (14 шкал). Степень выраженности каждого формального признака учитывается количественно (в баллах от 0 до 5). Регистрируется и подсчитывается частота встречаемости признака (элемента), соответствующего категории наблюдения, далее производится содержательная интерпретация результатов статистического анализа.

Арт-терапевтические шкалы формальных элементов

- ü «Значимость цвета». Позволяет оценить, насколько значим цвет в изображении.
- ü «Адекватность цвета». Позволяет оценить, насколько цвет соответствует предмету изображения.
- ü «Энергия». Позволяет оценить общее количество затраченных при создании рисунка сил (насколько энергичным, трудоемким был процесс рисования).
- ü «Пространство». Позволяет оценить, сколько места на листе занимает изображение (пространственные особенности изображения).

- ü «Интеграция». Позволяет оценить взаимосвязанность элементов изображения.
- ü «Логика». Позволяет оценить наличие случайных, не связанных с содержанием задания элементов изображения.
- ü «Реализм». Позволяет оценить степень правдоподобия изображения.
- ü «Решение проблемы». Позволяет оценить, каким образом изображенный человек достает яблоко с дерева и достает ли он его вообще.
- ü «Уровень развития». Позволяет оценить степень зрелости изобразительного языка испытуемого (в соответствии с критериями Маргарет Ловенфельд).
- ü «Детали объектов и окружающего пространства». Позволяет оценить степень детализации изображения.
- ü «Качество линии». Позволяет оценить степень умения испытуемого рисовать линии (свидетельствует также о мере контроля процесса рисования линии).
- ü «Человек». Позволяет оценить правдоподобность изображения человеческой фигуры (данный признак связан с самоидентификацией и ощущением схемы собственного тела).
- ü «Ротация». Позволяет оценить степень наклона дерева и человека по отношению к вертикальной оси.
- ü «Персеверация». Позволяет оценить наличие неадекватно многократной ответной реакции на стимул.

Качественная интерпретация

Испытуемые могут вообразить и нарисовать любое дерево (желаемой высоты и т.п.), достаточное количество яблок на нем, растущих так низко, насколько это необходимо для элементарного решения задачи, а также человека любого роста.

Как ни странно, большинство испытуемых (и детей и взрослых) изображают не просто человека, срывающего яблоко с дерева, а человека, решающего довольно сложную проблему.

Различаются подходы и способы достижения воображаемой цели. К примеру, довольно часто встречаются следующие рисунки: человек, встав на цыпочки, изо всех сил тянется за яблоком или трясет дерево; сбивает плоды палкой; влезает на лестницу; карабкается по стволу; даже покоряет горную вершину...

Возникает вопрос: что побуждает испытуемых моделировать ситуацию как проблемную, трудноразрешимую или неразрешимую вовсе? Чем определяется количество затраченных воображаемым человеком усилий для достижения желаемого? Может быть, самой символической целью —

яблоком? Видимо, неспроста авторы теста предлагают «сорвать» именно яблоко, а не плод вообще.



Все быстрое - символ, сравнение.
Гете. «Фауст»
(пер. Б. Пастернака)

Змий-искуситель в библейском мифе соблазнил Еву вкусить яблока - запретного плода от древа познания добра и зла.

Богиня раздора Эрида подбросила гостям золотое яблоко с надписью «Прекраснейшей». Из-за него поспорили Афродита, Афина и Гера - так появилось выражение «яблоко раздора».

Не менее образно выражение «яблочко на блюдечке...».

Считается, что символы - это знаки, или образы различных психологических реальностей.

Срывание яблока логично рассматривать в контексте динамических символов как действие, во время которого человек проявляет способность продвигаться к цели своего психического «освобождения».

По мнению Р. Ассаджиоли, техника сознательного использования символов путем их визуализации способствует интеграции сознательных элементов личности с бессознательными, а также до некоторой степени - логического мышления с бессознательными нелогическими личностными проявлениями.

Воображение (в смысле способности к вызову и созданию образов) - одна из наиболее важных спонтанно-активных функций человеческой психики как на сознательном, так и на бессознательном уровне. Каждый образ включает в себе моторный импульс, который можно преобразовать в действие.

Словом, образы способны создавать физические условия и соответствующие им внешние действия.

Визуализировать, вызвать в воображении символическое яблоко, которое срывает человек, - значит представить действие, происходящее во времени. Эти процессы также сопровождаются феноменом идентификации автора с динамическими символическими сценами, что является объективным основанием для качественной интерпретации рисунков.

Динамический образ человека, срывающего яблоко, можно отнести к так называемым «детским символам». Это впечатления раннего детства, которые способны пробудить позитивные чувства, положительные эмоции: Рождество, воздушные шары, парад на празднике, река на закате, детская песенка или книжка...

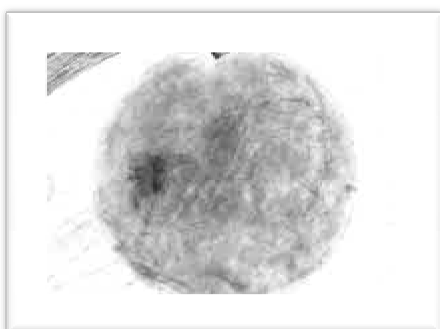
Данные символы и символические сцены обращены к препсихотическому состоянию человека и способствуют установлению связи между этим состоянием и нормальной частью его личности, которая в настоящий момент может быть скрыта или подавлена. Обращение к «детским символам» позволит психологу наиболее успешно установить контакт с ребенком (подростком, взрослым) и оказать ему необходимую поддержку. Однако данный метод, по мнению Р. Ассаджиоли, трудно применим к слишком экстравертированным, ригидным или интеллектуальным субъектам, имеющим очень четкие представления о себе и окружающем мире на уровне своего сознательного «Я» и слабую связь с бессознательным. Такие люди не любят символы, или, во всяком случае, символы им ничего не говорят. Поэтому будет весьма интересным и полезным, подчеркивает автор, сначала поэкспериментировать на себе, а потом уже применять техники в измененном или адаптированном виде в сфере образования.

ГРАФИЧЕСКИЕ ИНДИКАТОРЫ

Язык рисунка, язык символов сравнивают с голосом бессознательного, звучащего в те моменты, когда сознанию не хватает слов. Интерпретация позволяет лучше понять самобытность душевного мира автора, который отражается в его изобразительном продукте. Очевидно, что каждый рисунок человека, срывающего яблоко, глубоко индивидуален, поскольку автор сам проецирует реальность и по-своему интерпретирует ее. Вместе с тем разнохарактерные рисунки нетрудно систематизировать, например, по следующим основаниям:

- 1) содержание (сюжет), наличие заданных объектов (человек, дерево, яблоко), полнота или фрагментарность изображения этих объектов;
- 2) способ действия (что изображено: подготовка, само действие или конечный результат);
- 3) результат (какие усилия приложены человеком для достижения цели, насколько успешен результат: сорвано ли яблоко).

ПРИМЕРЫ РИСУНКОВ



Молодая девушка изобразила огромное розовое яблоко и фрагментарно ветку с зеленым листиком (см. рис. 1). Пальцы невидимого зрителю человека неизвестного возраста и пола едва прикасаются к этому яблоку.

Словом, зритель не видит ни человека, ни дерева, ни результата. Это довольно редкое явление, и оно, вероятно, не связано с возрастом «художника».

Подобные работы встречаются и у взрослых.

По мнению некоторых исследователей, изображение ветки вместо дерева, возможно, свидетельствует об инфантильности автора, а слишком большие размеры объекта - о внутренней раскованности, свободе.

Иным образом интерпретируют названные признаки Б.Е. Егоров, Е.С.

Романова. По их мнению, созревающие плоды - это созревающие проблемы личности «художника». Количество изображенных плодов равно числу решаемых проблем, находящихся в активной проработке, а упавшие яблоки свидетельствуют о проблемах решенных.

По Коху, наличие яблок на дереве означает чувство вины.

Вместе с тем не следует забывать и о когнитивном образе: яблоко в представлении многих людей - съедобный (вкусный) плод. Поэтому психологу важно обратить внимание на то, как выглядит визуализированное яблоко: спелым, сочным, зеленым, сморщенным, кислым, сладким, вкусным, «дичком». Встречаются рисунки, на которых человек берет яблоко червивое или гнилое, и даже ест такое яблоко (см. рис. 2).

Особый случай, если воображаемый человек поднимает упавшие или кем-то сорванные яблоки.

В окончательных выводах психологу следует быть очень осторожным и деликатным. К примеру, Г.М. Ферс в книге «Тайный мир рисунка» приводит рисунок шестидесятилетнего мужчины в качестве иллюстрации творческого потенциала в решении проблем. На этом рисунке изображено высокое дерево с одним-единственным яблоком, которое пытается сорвать человек, висящий на ветках вниз головой.

Однако подобную интерпретацию вряд ли можно применить к похожему по сюжету рисунку (см. рис. 3), выполненному двадцатилетней девушкой-студенткой. Нетрудно заметить, какие невероятные усилия приходится затрачивать скалолазу в стремлении достать заветный плод.



Причем, как и на рисунке десятилетнего мальчика (см. рис. 5), обозначено лишь действие (человек тянется за яблоком), но неизвестен конечный результат.

Есть рисунки, которые не содержат информации о том, каким способом удалось достичь цели. Известен только итог: яблоки в руках, корзине и т.п. (рис. 2, 4). Можно только догадываться, кто именно собрал урожай. Стало быть, важно понять, как человек видит проблему. Пытается ли найти решение?

Каким образом действует? Действует ли вообще? Использует подручные средства, изобретает новые, упрощает или усложняет задачу?

Ответы на данные вопросы, возможно, прояснят стратегию, которой обычно придерживается субъект в ситуации выбора и принятия решения. По целевой функции (или эффективности) стратегии принято подразделять на удовлетворяющие, оптимизирующие, максимизирующие.



При удовлетворяющей (минимизирующей) стратегии любой способ действия рассматривается как приемлемый, если он обещает хотя бы какое-то решение проблемы.

Оптимизирующая стратегия ориентирована на выбор наиболее эффективного варианта действия при данных обстоятельствах и ограничениях.

Максимизирующая стратегия нацелена на наилучший результат.

Итак, по рисунку «Человек, срывающий яблоко с дерева» с большой долей вероятности можно судить о доминирующих способах достижения целей или особых сочетаниях стратегий, образующих определенный стилевой тип принятия решений.

Таким образом, полученный результат в значительной мере несет на себе отпечаток личности рисовальщика, его настроения, состояния, чувств, особенностей представлений, отношений, личного жизненного опыта, преобладающих стратегий поведения и т.д.

Поэтому, как тонко подметил П. Брутше, «интерпретация рисунка — это и таинственная игра, и научная работа».

Занятие 4. Рисуночный тест «Рисуем характер...»

Цель: познание самого себя, своего характера.

Инструкция: Участники карандашом или фломастером заполняют двенадцать предложенных квадратов, дополняя изображения по своему усмотрению.

После этого обращаются к комментарию нарисованного.

Занятие 5. Визуализация «Мудрец из храма»

Цель: снятие психоэмоционального напряжения, мышечное расслабление и диагностика актуального психического состояния.

Необходимое время: 40 минут.

Материалы: Нет.

Подготовка: Специальной подготовки не требуется.

Процедура:

Представьте себя, стоящем на поляне в летнем лесу. Густая трава поднимается до колен, и лепестки цветов касаются ваших ног. Вокруг деревья, их листвой

шелестит теплый ветерок. Солнечные лучи создают причудливую мозаику света и тени. До вас доносятся пересвисты птиц, стрекотание кузнечиков, потрескивание веток. Вам приятен аромат трав и цветов. Кудрявые барашки в синеве летнего неба предвещают отличную погоду.

Вы пересекаете поляну и углубляетесь в лес. Под вашими ногами узкая тропинка. Она едва заметна в траве. Видно, по ней нечасто ходят. Вы не торопясь идете по лесу и неожиданно видите сквозь кроны деревьев крышу здания необычной архитектуры. Вы направляетесь к этому зданию. Деревья отступают, и вы оказываетесь перед удивительным строением. Это храм. Он стоит далеко от суеты городов и уличной толкотни, от погони за призрачным счастьем. Этот храм – место тишины и спокойствия, место для размышлений и углубления в себя. Несколько широких ступеней ведут к тяжелой дубовой двери. Солнечные лучи играют на позолоте узоров, украшающих дверь. Вы подымаетесь по ступеням и, взявшись за золотую ручку, открываете дверь. Она поддается неожиданно легко и бесшумно. Внутри храма – полусумрак и приятная прохлада. Все звуки остаются снаружи. На стенах старинные росписи. Повсюду полки, на которых множество книг, странных фолиантов, свитков. Напротив двери, через которую вы вошли, – большой дубовый стол, за которым сидит старец в белоснежной одежде. Его добрые и мудрые глаза устремлены на вас. Прямо перед ним в подсвечнике горит свеча.

Подойдите поближе к старцу. Это мудрец, знающий все сокровенные тайны мира, события прошлого и будущего. Вы можете спросить его о том, что вас волнует, – и, возможно, вы получите ответ, которого так долго искали... Мудрец указывает вам на свечу. Вглядитесь в это живое пламя, в его волшебную сердцевину. Смотрите на него... Внутри пламени появляется сначала размытый, а теперь все более четкий образ... Переведите взгляд на мудреца. Он держит в руках календарь. На листе календаря четко выделяется дата запомните ее...

Время посещения храма заканчивается. Поблагодарите мудреца за то, что встретился с вами...

Вы выходите из храма и прикрываете за собой дверь. Здесь, снаружи, по-прежнему солнечный день. Вы спускаетесь по ступеням и снова выходите на лесную тропинку, по которой возвращаетесь к полянке, где началось ваше путешествие. Вы останавливаетесь, в последний раз окидываете взглядом пейзаж вокруг... и вновь переноситесь сюда, в эту комнату...

Занятие 6. Индивидуальная работа – изготовление коллажа «Моя жизнь» (карта желаний)

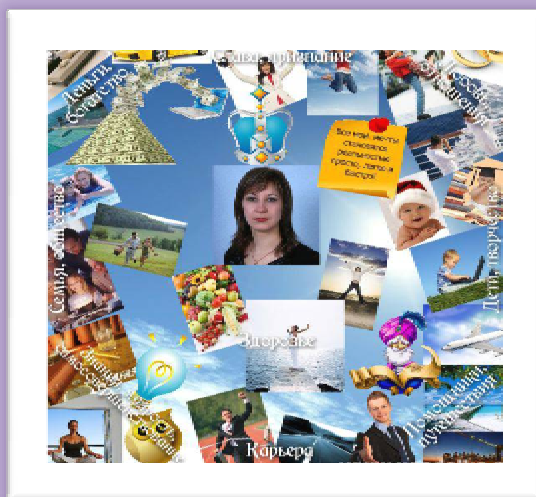
**Если будешь улыбаться,
все мечты начнут сбываться!**

Цель: осознание потребностей, поиск способов их удовлетворения.

Коллаж Желаний, он же «Плакаты Желаний», она же «Газета счастья», она же «Карта Сокровищ» или Визуализация – это коллаж, на котором изображаются Ваши желания и мечты.

Воображение – это главный инструмент любого человека, потому что мы можем сделать только то, что можем себе представить! Так как большую часть информации наш мозг получает через глаза, то и реальные картинки и фотографии становятся самыми действенными элементами самопрограммирования. Если ТЫ МОЖЕШЬ ЭТО представить, ТЫ МОЖЕШЬ этого ДОБИТЬСЯ! Мечты сбываются! В противном случае природа не наделила бы нас способностью мечтать.

Коллажи бывают **Годовые**, затрагивающие все сферы нашей жизни и **Тематические**, призванные улучшить какую-то определенную сферу, например, получить желанную работу; отправиться в путешествие, улучшить отношения в семье и т.д. В этой статье мы будем говорить о составлении именно Годового коллажа желаний, т.к. Тематический коллаж – это просто одна из его составляющих, и он изготавливается по тем же принципам.



Тематический коллаж

Годовой и Тематический коллаж может быть **Индивидуальным**, т.е. предназначаться только Вам и отражать чаянья Вашей души, или **Семейным**. Последний, учитывает интересы и желания всех участников семьи и изготавливается совместными усилиями. Можно привлечь даже самых взрослых и самых маленьких членов семьи, ведь для творчества и мечты нет ограничений в возрасте!

Когда лучше всего приступать к изготовлению Коллажа?



Мой ответ – правильно тогда – когда Вы чувствуете желание и готовы приступить! Очень хорошо, если желание и возможность творить придутся на:

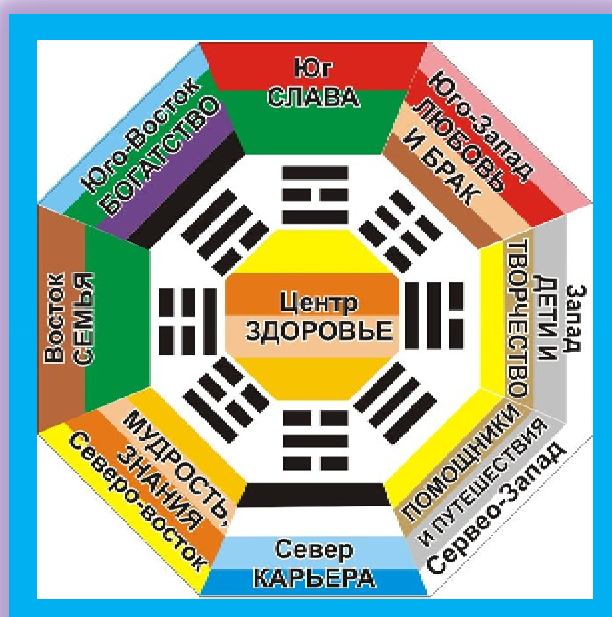
- период растущей луны, самыми благоприятными считаются с 1 по 5 лунные дни;
- день Вашего рождения (благоприятный период месяц до и после дня рождения);
- лунный день, в который Вы родились, даже если это убывающая луна;
- новогодние праздники: календарный новый год, старый новый год, китайский новый год и т.д.;
- в зависимости от Вашего вероисповедания на различные религиозные праздники, так например для буддистов – это 9 и 21 лунные дни – дни Дака и Дакини соответственно; полнолуние, самое мощное – майское полнолуние – день рождения Будды;
- Ваш вариант;
- Самый главный день – это тот, когда Вам просто хочется творить!

Итак, звезды сошлись, теперь самое время определиться со **структурой коллажа**. Для Годового коллажа лучшим образом подходит **сетка Ба-гуа системы Фен-шуй**. Почему именно она? Потому что она включает в себя все сферы нашей жизни:

- **Здоровье;**
- **Семью;**
- **Любовь и взаимоотношения;**

- ü Детей;
- ü Творчество;
- ü Карьеру;
- ü Успех;
- ü Богатство;
- ü Мудрость/Знания;
- ü Помощников/Защитников;
- ü Путешествия.

Для построения гармоничной и счастливой жизни, важно задать вектор желаемого развития во всех перечисленных сферах.



Способы изготовления Коллажа:



- 1.
2. Нарисовать от руки/красками/карандашами/фломастерами на чистом листе бумаге формат A1, A2, A3, A4 и для этого не обязательно быть художником, но должно соблюдаться главное условие – Ваш коллаж Вам должен **ОЧЕНЬ** нравится!
3. Наклеить заранее собранные картинки и фразы из газет и журналов на листе бумаги формат A1, A2, A3, A4. Также можно загрузить и распечатать из сети интернет понравившиеся Вам картинки в виде фотографий, картинок на цветном и даже черно-белом принтере.

4. Распечатать в формате А1, А2, А3, А4 нарисованный в любом из графических редакторов Коллаж, составленный из картинок и фото, закаченных в интернет или нарисованных собственноручно.
5. Комбинация трех предыдущих способов.
6. Ваш вариант.

Пошаговая инструкция по изготовлению Годового коллажа:

В нашем примере мы используем структуру сетки Ба-гуа системы Фен-шуй, Вы можете использовать любую другую, понравившуюся Вам систему, но лучше всего сработает та, которую Вы создадите сами!

ШАГ 1. Желания должны быть четкими, ясными и записанными на бумаге.

Берем чистый лист в бумажном или электронном виде, желаемого формата. Лучше всего подходит ватман размером А1. Расчерчиваем его на 9 равных частей, даем название всем секторам:

1.Богатство, благосостояние	2.Слава, успех	3.Любовь, Брак
4.Отношения с любимыми людьми, родителями, друзьями	5.Я, Здоровье	6.Дети, Творчество
7.Мудрость, знание, путешествия	8.Карьера, жизненный путь, новые проекты.	9.Помощники, Значимые люди, Защитники, Покровители

Чтобы получить от жизни то, чего хочешь, необходимо в первую очередь определить, а чего же ты хочешь. Поэтому в каждый сектор записываем наши цели и желания на ближайший год или более:

- Желание должно быть четко и ясно выражено несколькими словами в утвердительной форме и настоящем времени, как будто Вы УЖЕ обладаете желаемым;
- Без частички «НЕ»;
- Желание должно приносить удовольствие Вам и Вашим близким;
- Желание должно быть безопасно для Вас и окружающих;
- Сознание не надо расширять, просто перестаньте его ограничивать. Мечтайте, пишите, достигайте и ни в чем себе не отказывайте на радость Вам и Вашим близким!

ВАЖНО!!! В процессе заполнения один сектор оставляем пустым. Какой – Вы увидите сами. Этот сектор пока закрыт от Вас и Высшие силы сами определяют, какой сюрприз Вам устроить в нем. По своей наполненности Сектора у мужчин и женщин будут отличаться, т.к. мужчина – реализуется в достижениях, а женщина в отношениях.

Так, например:

1. СЕКТОР «Богатство, благосостояние»

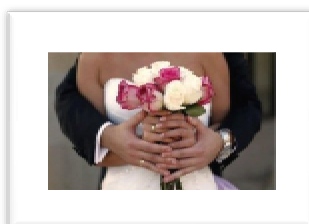


- я/наша семья владеет на правах собственности домом в горной местности Крыма, с камином и бассейном;
- у меня есть кольцо с большим темно синим сапфиром и бриллиантами;
- я легко привлекаю деньги в свою жизнь;
- деньги ко мне приходят легко и часто;
- у меня большой гардероб красивых платьев, обуви и несколько шуб, в которых я выгляжу восхитительно;
- я владелица нового джипа Range Rover красного цвета;
- мой ежемесячный доход – 10 000\$;
- и т.д.

2. СЕКТОР «Слава, успех»:

- я самый молодой участник рейтинга Forbes;
- мы с моим мужем – идеальная пара;
- я – магнит для любви, удачи и денег;
- я выиграла в лотерею 1.000.000\$;
- и т.д.

3. СЕКТОР «Любовь, брак»



- мужчина моей мечты сделал мне предложение руки и сердца;
- моя свадьба самая красивая;
- мой медовый месяц на островах;
- я любимая и любящая жена;
- я счастлива в браке;
- и т.д.

4. СЕКТОР «Отношения с любимыми людьми, родителями, друзьями»:

- мои родители здоровы и счастливы;
- моему мужу нравится дарить мне подарки;
- мы с мужем часто проводим время за разговорами у камина с бокалом вина и сладостями;
- мы часто балуем друг друга, принося кофе в постель;
- моему мужу нравится проводить время с нашими детьми, они вместе играют, дурачатся, читают книги и что-то мастерят;
- и т.д.

5. СЕКТОР «Я, Здоровье»:

- я и моя семья – мы – здоровы и счастливы;
- у меня красивая, стройная фигура;
- стабильный вес моего тела – 47 кг;
- я здорова;
- у меня красивые густые волосы;
- у меня плоский животик;
- и т.д.

6. СЕКТОР «Дети, Творчество»:



- я родила красивого и здорового малыша;
- я счастливая мать, любимая и любящая женщина;
- мой сын растет послушным и умным на радость родителям;

- я легко и с радостью выражаю себя в своем творчестве, вышивая крестиком красивые картины;
- и т.д.

7. СЕКТОР «Мудрость, знание, путешествия»:

- я успешно защитила кандидатскую диссертацию;
- мы всей семьей отправились в кругосветное путешествие;
- и т.д.

8. СЕКТОР «Карьера, жизненный путь, новые проекты»:

- я успешный руководитель своего бизнеса;
- я лучший продавец;
- я постоянно профессионально расту и развиваюсь;
- и т.д.

9. СЕКТОР «Помощники, Значимые люди, Защитники, Покровители»

- мой Ангел-Хранитель всегда рядом со мной и заботиться обо мне;
- Вселенная заботится обо мне;
- Владимир Путин оказывает мне содействие в реализации моего проекта;
- и т.д.

ШАГ 2. Свой мир мы рисуем сами!

Приступаем к наклеиванию/рисованию картинок, фотографий и лозунгов. Вырезая понравившиеся изображения из журналов, мы материализуем свои желания, которые порой бывает трудно представить наяву и тем более удерживать эти мысленные образы длительное время... И здесь есть несколько простых секретов как скорее привлечь желаемое в свою жизнь:

1. Всё что Вам необходимо, – это знать, куда вы хотите прийти; правильные решения и средства для реализации желаемого возникнут сами собой! Вы отражаете только конечный результат, а не средства его достижения.
2. Прежде чем вклеить картинку, отображающую Ваше желание, посмотрите на нее и ответьте себе на вопрос: « Как я себя ощущаю, когда у меня это есть или когда я такой/такая? Ощущения от обладания этими вещами должны вызывать эмоциональный комфорт и удовольствие. Значит – это действительно Ваше желание, а не чужое; значит это желание Вашей души, а не разума и только в этом случае Ваше подсознание будет помогать Вам в осуществлении мечты.
3. Если Вы нашли в журналах, газетах или сети Интернет подходящий для Вас лозунг целиком – это значит, что в Вашей жизни нужна Вам фраза УЖЕ начала работать и очень скоро воплотиться в реальность.



4. Используйте для каждого сектора в виде подложки или фона изображение, которое отражает основу для реализации ваших желаний. Так, например, для Сектора «Богатство» подойдут изображения: золотых слитков, бриллиантов, денежных купюр и т.д.; для Секторов «Любовь, Брак» и «Отношения» основой может служить Любовь и Гармония – это сердечки, знак Инь-Янь и т.д. Если у Вас нет возможности использовать фоновое изображение, то оставшиеся незаполненные места заклейте, зарисуйте или украсьте по этому же принципу.
5. Сверху фонового изображения/подложки размещаем милые сердцу картинки с изображением материальных благ, событий, эмоций, которые мы хотим сохранить и/или привлечь в свою жизнь.
6. В Секторе «Я, Здоровье» разместите Вашу фотографию или фото семьи, не важно сколько ей лет и как Вы там выглядите, основное условие – она должна Вам нравиться и вызывать позитивные эмоции. Если вы не планируете одиночества на ближайший год, то на фотографии Вы должны быть с партнером или всей семьей. Если такой фотографии нет, поместите рядом с собой любое изображение, символизирующее для Вас противоположный пол. Так для женщины символом мужского начала может быть значок Марса, Эйфелевой башни как эроса и т.д. Старайтесь избегать фотографий где человек расположен один, ведь жизнь это всегда взаимодействие.
7. Вы можете использовать свои фото, фото знаменитостей или реальных людей, с которых Вы хотели бы брать пример и которые на ваш взгляд обладают теми качествами, которые вы хотите укрепить или привлечь в свою жизнь. Например, фото Бреда Пита и А.Джоли – как символ красивой и идеальной пары.



8. В Секторе «Богатство» старайтесь использовать те изображения, где рядом с желаемыми благами расположены люди, наслаждающиеся их использованием. Изображения людей лучше заменить на свои и/или членов Вашей семьи. Если Вы хотите

подчеркнуть наличие у Вас денег, это может быть пачка денег, полный кошелек в «Вашей» руке и т.д. На центральном изображении дома Вашей Мечты должны размещаться улыбчивые фото всех его жильцов и т.д.

9. Все средства передвижения: самолеты, яхты, автомобили и т.д.должны быть устремлены слева направо для тех, кто использует правостороннее письмо, т.к.именно смотрящий вправо автомобиль будет «смотреть в будущее»; и, наоборот, будущее будет слева для использующих левостороннее письмо.

ШАГ 3. Заряжаем коллаж Волшебной силой

Когда Коллаж полностью готов, и Вы чувствуете удовлетворение, наполненность и радость, самое время запускать желаемое в жизнь. Дайте волю Вашему творчеству, можно:

- перво-наперво озвучить вслух себе, другим, миру всё то, что Вы понимаете под каждым изображением в Вашем Коллаже;
- надписать в углу директорским почерком: К ИСПОЛНЕНИЮ, УТВЕРЖДАЮ, ДА БУДЕТ ТАК!;
- поставить дату, свою ФИО и подпись;
- заверить электронной, физической печатью или отпечатком своего пальца;
- покрыв руку краской оставить отпечаток всей руки и произнести: «Такова моя воля! Да будет так!»;
- посыпать волшебной золотой пылью (блестками) для исполнения желаний;
 - сделать коллективную медитацию и зарядить волшебной силой.



- Если Вы соблюдли все рекомендации при изготовлении коллажа и глядя на него Ваше сердце радуется и поет, Вы привлечете все желаемое в свою жизнь в течение 1 года с того дня, как зарядили коллаж к исполнению волшебной силой своего намерения;
- После «Утверждения» коллажа, не добавляйте новых изображений и картинок, т.к.этим Вы измените точку начала отсчета в реализации своих желаний.

ШАГ 4. А что дальше?

Готовый коллаж с полной уверенностью в том, что Вселенная уже приступила к его исполнению, Вы можете разместить на восточной стене Вашего дома, квартиры, комнаты, согласно рекомендациям мастеров фен-шуй или в любом другом, подходящем на Ваш взгляд.

Главное, чтобы Вы могли как можно чаще на него смотреть, любоваться и заражаться волшебной энергией свершения, чтобы как можно скорее привлечь желаемое в свою жизнь. Хорошо устраивать такие сеансы утром, чтобы заряжаться позитивной энергетикой на целый день и перед сном, чтобы наше подсознание во время сна способствовало осуществлению наших желаний. Носите небольшую копию формата А4 с собой, смотрите и вдохновляйтесь; сделайте заставку на мониторе Вашего компьютера и т.д.

Вы можете смело показывать Ваш коллаж абсолютно всем: друзьям, близким, членам семьи, чтобы они знали, чего Вы хотите и знали, что вам дарить. 😊

Знайте, что те, кому понравится Ваш коллаж – искренне любят Вас, а тем кому «не очень», значит «не очень». Главное не хвастайтесь своими желаниями, а искренне делитесь ними близкими!

Вы можете ставить даты на картинках по мере их осуществления в Вашей жизни.

Старые коллажи – они – наши дети – любимые и родные, они часть нас и нашего пути; необязательно с ними расставаться, можно, например, постепенно заклеивать стену в комнате вместо обоев и т.д.



Мечтайте, Желайте, Творите, Осуществляйте!

ЗАНЯТИЕ 7 «МОЯ ВСЕЛЕННАЯ»

Цели занятия:

- осознание круга своего общения, своих взаимоотношений с окружающими людьми;
- определение значимых для себя людей, наиболее ценимых в них качеств;
- формирование толерантных установок в отношении других людей.

Оборудование: листы бумаги, восковые мелки или фломастеры, ручки, «космическая музыка».



Ход занятия

1. (Звучит музыка). Всем нам приходится взаимодействовать с различными людьми, нас окружающими. Подумай о тех, с кем ты чаще всего сталкиваешься в жизни, какие отношения складываются у тебя с этими людьми...

Возможно, какой-то человек только промелькнет в твоей жизни. А кто-то, подобно планете-спутнику, постоянно находится рядом с тобой. Приятно или неприятно тебе это общение? Возможно у тебя много знакомых и товарищей, которые напоминают Млечный путь, а может у тебя есть верные друзья, которые совместно с тобой образуют созвездие, либо есть один друг, но он самая большая планета в твоей Вселенной. У тебя есть возможность подумать о том, какая она твоя Вселенная.

Как она выглядит, какие ощущения у тебя с нею связаны...

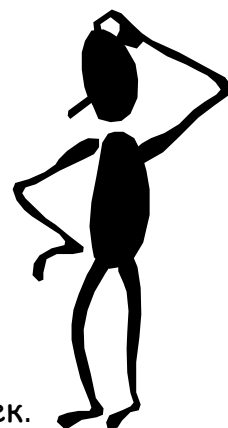
Ты можешь, еще немного попутешествовав по Вселенной своих взаимоотношений с другими людьми, определить с кем и почему не складываются отношения, общение с кем для тебя очень важно и значимо,

чем определяется эта значимость, что ты больше всего ценишь в других людях...

2. Нарисуй свою вселенную, дай названия планетам, звездам, кометам в ней. Определи ту, которая принадлежит тебе. Посели на другие люди из своего окружения.
3. Опиши свои ощущения во время путешествия по своей Вселенной. Все ли тебя в ней устраивает или что-то хотелось бы изменить? Если бы ты мог что-то изменить, то что бы это было?
4. Выдели двух человек из своего окружения, которые для тебя наиболее значимы. Запиши те качества, которые тебе нравятся в каждом из них (проставь инициалы первого и ниже перечисли эти качества, затем тоже повтори для второго). Посмотри свои списки и подчеркни те качества, которые в них совпадают. Выпиши их отдельно. Это те качества, которые ты ценишь в других.
5. А теперь определи двух человек, особенно неприятных. Запиши те качества, которые тебе в них не нравятся. Подчеркни совпадающие и выпиши их отдельно. Это те качества, которые ты не принимаешь в других.
6. Часто мы не принимаем что-то в другом человеке, потому что не знаем и не понимаем его. Один из секретов успешного общения – эмпатия, умение понять и почувствовать другого человека, взглянуть на ситуацию его глазами. Сейчас подумай о том человеке, который тебе неприятен или чем-то раздражает.

- Представь себя этим человеком.
- Изобрази его выражение лица.
- Прими его любимую позу.
- Ощути те чувства, которые у тебя возникают.
- Вспомни, какие слова, выражения использует этот человек.
- Что он любит делать?
- Как он обычно справляется с жизненными трудностями?

А теперь запиши свои мысли об этом человеке.



Занятие 8. «Рисунок имени»

Имя твое – птица в руке,

Имя твое – льдинка на языке.

*Одно единственное движенье
губ.*

Имя твое – пять букв.

Мячик, пойманный на лету,

Серебряный бубенец во рту.

Камень, кинутый в тихий пруд,

Всхлипнет так, как тебя зовут.

В легком щелканье копыт

Громкое имя твое гремит...

(М. Цветаева)

Цель: отражение отношений к членам группы. Рефлексия, отреагирование эмоций.

Ход занятия: Каждый участник группы по очереди произносит своё имя, а все остальные рисуют его в метафорическом виде.

Занятие 9. "Письмо себе через 5 лет"

Цель: осознание потребностей, прогнозирование будущего.

Занятие 10 "Воспоминание о счастливом событии"

Цель: актуализация положительного эмоционального опыта.

Занятие 11 "Общий рисунок"

Цель: развитие навыков невербальной коммуникации, сплочение группы.

Позитивный настрой на каждый день

Кроме того, ежедневно с 8-15 до 8-25 часов с целью позитивного настроения на день и поднятия жизненного тонуса для всех желающих сотрудников учреждения проводятся упражнения с использованием методов смехотерапии, танцевдвигательной терапии, психогимнастики, арт-терапии.

В начале каждого месяца на производственных планёрках, совещаниях, психологом озвучивается "цитата месяца", имеющая позитивное содержание. Цитата размещается на информационном стенде ярким пятном и призывает сотрудников ориентироваться на её содержание в эмоциональном плане. Несколько примеров таких цитат:

"Люди, которым всегда некогда, обыкновенно ничего не делают".

Г. Лихтенберг

"Большинство людей счастливы настолько, насколько они решили быть счастливыми". Э. Линкольн

"Не стыдно чего-нибудь не знать, но стыдно не хотеть учиться". Сократ

"У человека всегда бывают два мотива для всякого поступка: один, который красиво выглядит, и второй, подлинный".

Дж. Пирпонт Морган

"Никакая другая способность, которой может обладать человек, не даст ему возможности с такой быстротой сделать карьеру и добиться признания, как способность хорошо говорить".

Чонси М. Депью

"Опыт - это маленький фонарик, висящий у нас за спиной, и освещающий уже пройденный нами путь". Конфуций

"Человек, который говорит только о себе - только о себе и думает".

Д. Карнеги

"Самое страшное неверие - это неверие в самого себя".

Т. Карлейль

Ожидаемые результаты

1. Информированность сотрудников. Выполнение социальными работниками требований к профессии (внешний вид, лексика, манера общения и др.)
2. Повышение уровня знаний сотрудников о возрастных особенностях пожилых граждан, гендерном аспекте в работе с клиентами.
3. Овладение формами и методами оказания клиенту психологической помощи.
4. Использование способов предупреждения синдрома эмоционального выгорания.
5. Овладение принципами позитивного общения.