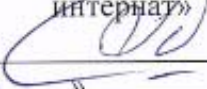


СОГЛАСОВАНО

Зам. директора
«Кимовский психоневрологический
интернат»
 О.М. Рубченкова
« » 2021г.

УТВЕРЖДАЮ

Директор
«Кимовский психоневрологический
интернат»
 А.Н. Пюров
« » 2021г.

КОМПЛЕКСНАЯ ПРОГРАММА
ПСИХОЛОГИЧЕСКОГО СОПРОВОЖДЕНИЯ ЛЮДЕЙ
С ОГРАНИЧЕННЫМИ ВОЗМОЖНОСТЯМИ ЗДОРОВЬЯ

Подготовила психолог
Т.А. Михайлина

2021г.

КОМПЛЕКСНАЯ ПРОГРАММА ПСИХОЛОГИЧЕСКОГО СОПРОВОЖДЕНИЯ ЛЮДЕЙ С ОГРАНИЧЕННЫМИ ВОЗМОЖНОСТЯМИ ЗДОРОВЬЯ

ОГЛАВЛЕНИЕ

1. ВВЕДЕНИЕ

2. ОСНОВНЫЕ НАПРАВЛЕНИЯ ПСИХОЛОГИЧЕСКОГО СОПРОВОЖДЕНИЯ ЛИЦ С ОГРАНИЧЕННЫМИ ВОЗМОЖНОСТЯМИ ЗДОРОВЬЯ В РАМКАХ ПЕРИОДА РЕАБИЛИТАЦИИ

2.1 ПСИХОЛОГИЧЕСКАЯ ДИАГНОСТИКА И ОБСЛЕДОВАНИЕ ЛИЧНОСТИ

2.2 СОЦИАЛЬНО-ПСИХОЛОГИЧЕСКОЕ КОНСУЛЬТИРОВАНИЕ

2.3 СОЦИАЛЬНО- ПСИХОЛОГИЧЕСКИЙ ТРЕНИНГ

2.3.1 ТРЕНИНГ «ЗНАКОМСТВО»

2.3.2 ТРЕНИНГ «ЭМОЦИОНАЛЬНАЯ САМОРЕГУЛЯЦИЯ»

2.3.3 ТРЕНИНГ «ОВЛАДЕНИЕ ТЕХНИКАМИ САМОПОМОЩИ»

2.3.4 ТРЕНИНГ «УВЕРЕННОЕ ПОВЕДЕНИЕ»

2.3.5 ТРЕНИНГ «ТЕХНОЛОГИИ ИСПОЛНЕНИЯ ЖЕЛАНИЙ»

2.3.6 ТРЕНИНГ «Я СЕБЯ ПОНИМАЮ»

2.3.7 ТРЕНИНГ «СКАЗКОТЕРАПИЯ»

2.3.8 ТРЕНИНГ «ПЕРСПЕКТИВА»

2.3.9 ТРЕНИНГ «ФОРМИРОВАНИЕ СТРЕССОУСТОЙЧИВОСТЬ. ПРОФИЛАКТИКА СТРЕССА»

2.3.10 ТРЕНИНГ «ЗАКЛЮЧИТЕЛЬНЫЙ»

2.4 ПСИХОЛОГИЧЕСКАЯ ПОМОЩЬ

2.5 ПСИХОЛОГИЧЕСКАЯ КОРРЕКЦИЯ

2.5.1 Мое «Я»

2.5.2 Внутренние ресурсы

2.5.3 Работа с самооценкой

2.5.4 Мониторинг эмоционального состояния

2.5.5 Построение жизненной перспективы

2.5.6 Работа с самопринятием

2.6 ПРОФОРИЕНТАЦИЯ

2.7 ПОСТРЕАБИЛИТАЦИОННОЕ СОПРОВОЖДЕНИЕ

2.8 ПСИХОЛОГИЧЕСКОЕ СОПРОВОЖДЕНИЕ СОТРУДНИКОВ

3 БИБЛИОГРАФИЯ

1. ВВЕДЕНИЕ

В настоящее время особое внимание уделяется социальной поддержке людей с ограниченными возможностями здоровья, открываются новые реабилитационные центры, внедряются инновационные способы работы с данной категорией лиц, происходят изменения политики государства по отношению к инвалидам, пересматриваются ранее разработанные критерии, способы взаимодействия, реабилитационного процесса в целом. Проблема психологической реабилитации является неотъемлемой частью комплексной реабилитации и оказывает непосредственное влияние на реабилитационный потенциал инвалидов, на их процесс адаптации к своему дефекту, интеграцию в современный социум. В существующих реалиях проблема психологического сопровождения людей с ограниченными возможностями здоровья приобретает все большую актуальность. По ее особенностям написано большое количество научных работ, в частности таких как: диссертационная работа Халак М.Е. «Психологическое сопровождение восстановительного лечения лиц с ограниченными возможностями и низким психологическим реабилитационным потенциалом»; исследование Клемешевой Ю.Н., Воскресенской О.Н. «Реабилитационный потенциал и его оценка при заболеваниях нервной системы» [15]; диссертационная работа Порохиной Ж.В. «Психологический реабилитационный потенциал инвалида (на примере больных с ишемической болезнью сердца)» и многие другие. Однако, следует отметить, что на данный момент недостаточно изучена специфика психологического сопровождения лиц с ограниченными возможностями здоровья проходящих курс реабилитации в условиях реабилитационного центра и ее постреабилитационный эффект в целом, не описаны психологические техники работы с инвалидами трудоспособного возраста, не разработаны программы, пособия с методиками психологического сопровождения. Данная проблема является актуальной в настоящее время, вопрос психологического сопровождения остается дискуссионным и по сей день. Психологическое сопровождение людей с ограниченными возможностями, представляет собой многоуровневый процесс, направленный на достижение оптимального уровня функционирования человека; стимулирует человека использовать адаптивные формы поведения, наиболее актуальные в современном социуме, формирует специфические условия, в рамках которых психологические проблемы решаются с опорой на сохраненные, здоровые качества его личности, дают возможность для развития позитивных аспектов личности клиента, минимизируют имеющиеся у него нарушения. Психологическое сопровождение в условиях реабилитационного центра опирается на основные постулаты холистического подхода, что обусловлено тенденцией взаимного дополнения. Холистический подход (З. Фрейд, К. Юнг, А. Адлер, К. Хорни, Я. Морено, К. Роджерс) позволяет объединить элементы разнообразных методов работы: музыкотерапию, кинотерапию, психодраму, ароматерапию, арт-терапию, сказкотерапию, телесно-ориентированную терапию и др. в единый реабилитационный процесс, что способствует всестороннему, целостному развитию личности. Выделены основные направления психологического сопровождения: психологическая диагностика и обследование личности, психологическое консультирование, психологическая коррекция (арт-терапия, сенсорная комната, ароматерапия, музыкотерапия), тренинги, психологическая помощь (кинотерапия, беседы, поддержка, выслушивание, подбадривание, мотивирование к активности), профориентирование, постреабилитационное сопровождение. Так же были выявлены наиболее актуальные темы реабилитационных мероприятий: развитие универсальных адаптационных психологических навыков (коммуникативных, самоконтроля, саморегуляции, стрессоустойчивости, тренировка памяти и т.п.), снятия последствий психотравмирующих ситуаций, нервно-психической напряженности, продуктивная

адаптация и социализация и пр. Задачами психологического сопровождения является подбор таких психологических техник, наглядного материала, сюжетов, кинопродукции, афоризмов, музыки, которые способствуют повышению реабилитационного потенциала клиентов; способствуют формированию позитивной фокусировки внимания; нацеливает на преодоление трудностей, мотивирует придерживаться активной жизненной позиции, поддерживать друг друга, делиться опытом и знаниями с окружающими, искать себя в новых направлениях, в иной деятельности; побуждает к эффективной адаптации, повышению уровня самостоятельности, уверенности, что способствует продуктивной интеграции в современный социум. На данный момент нет универсального определения понятия «психологический реабилитационный потенциал», нет единой модели компонентного состава данного понятия.

В данной работе «психологический реабилитационный потенциал» рассматривается с позиций холистического подхода, как комплекс работ познавательных процессов, эмоционально-волевой сферы личности, совокупность адаптационных возможностей личности, личностной направленности, заинтересованности, готовности к психологической работе над собственной личностью и открытость к получению нового опыта, определяющие степень возможного восстановления, продуктивной интеграции в современный социум (социализации).

Понятие «психосоматический потенциал адаптационной динамики» введено для разведения области психологической работы. Важно учитывать степень адаптации к дефекту личности, стадию и глубину переживания утраты здоровья, привычного образа жизни. Психологическое сопровождение лиц, имеющих ограничения по здоровью мы дифференцируем по двум основаниям: инвалид детства и приобретенная инвалидность, где так же важно учитывать давность и степень пораженности соматического субстрата. Мы считаем целесообразным различать понятия «интегративная адаптация» и «корректирующее обучение». Не все индивиды, которые приспособились к окружающей действительности, поддаются корректирующему обучению. При поражении зон головного мозга у инвалидов детства обучение выстраивается на основе учета и обхода зон поражения, при интегративной адаптации ищутся новые обходные пути перемещения доминант за счет образования новых нейронных связей в коре головного мозга (Д. Ухтомский). Для лиц, переживших травму (инсульт, черепно-мозговая травма) работа ведется по восстановлению пораженных зон мозга. Познавательные процессы эмоционально-волевой сферы, мотивация, цели, запрос открытость к получению нового опыта направленность личности "Психологический реабилитационный потенциал"

Проблема понятия «психологический реабилитационный потенциал» и его компонентный состав остаются дискуссионными и по сей день. Психологическая реабилитация является неотъемлемой частью комплексной реабилитации. Личность клиента необходимо рассматривать с позиций холистического подхода. При формировании программы психологической реабилитации каждую личность рассматривают как уникальную, учитывая его запрос, цели и возможности. Изначально намеченный план психологической реабилитации необходимо реконструировать с учетом вновь возникающих изменений, что благоприятно влияет на повышение реабилитационного потенциала личности. Для прохождения курса реабилитации в реабилитационном центре необходимо наличие индивидуальной программы реабилитации инвалида (ИПР) [8, No4. – С. 20-26], [18, No 93. –С. 10-14], [25, С. 303-307]. ИПР представляет собой комплекс оптимальных для инвалидов реабилитационных мероприятий, включающих в себя отдельные виды, формы, объемы, сроки и порядок реализации медицинских, профессиональных и других мер, направленных на восстановление, компенсацию

нарушенных или утраченных функций организма, восстановление, компенсацию способностей инвалидов к определенному виду деятельности [30]. Для зачисления на курс реабилитации необходимо прохождение медицинского осмотра непосредственно у врачей реабилитационного центра [1]. Далее происходит знакомство с психологом. Неотъемлемой процедурой первой встречи поступающего на реабилитацию с психологом является прохождение психологической диагностики, по результатам которой выявляются реабилитационные возможности, особенности работы познавательных процессов, эмоционально-волевой сферы, мотивации, уточняется запрос клиента, выявляется реабилитационный потенциал в целом.

Реабилитационный потенциал определяет степень возможного восстановления биопсихосоциального статуса инвалида и является многомерной и многоуровневой по основным исходам болезни, формам жизнедеятельности и положению в обществе количественной прогностической характеристикой [16], [15]. После психологической диагностики и обследования личности клиента психолог обрабатывает полученные результаты и формирует оптимальные группы для эффективной работы, разрабатывает для каждого поступившего на реабилитацию индивидуальный маршрут реабилитации (ИМР) на установленные сроки (курс реабилитации составляет 21 день), прописывает необходимые психологические мероприятия в ИМР. ИМР разрабатывается на одну неделю. В конце каждой недели отслеживается динамика, люди начинают раскрываться, у них появляются вопросы, запросы, друзья, единомышленники, формируются новые цели. На вторую неделю прописывается ИМР с учетом новых обстоятельств, сформировавшихся целей и запросов. По завершении курса реабилитации проводится мониторинг психологического сопровождения, по результатам которого даются рекомендации. Групповые мероприятия: тренинг, арт-терапия и иные – представляются в несколько модифицированном виде относительно программ, сконструированных для людей без серьезных телесных (физических) ограничений. Все занятия рассчитаны на час –полтора часа, что связано с ограничениями по психосоматическому статусу клиентов. В данных условиях с большой осторожностью следует включать в тренинги техники, затрагивающие глубинные процессы личности, т.к. существует риск, что данный процесс может быть не завершен в течение одного занятия. Однако, это не означает, что от них можно полностью отказаться в групповой работе, т.к. целый ряд поставленных самими участниками задач возможно решить лишь при работе в группе. Выходом из данной ситуации является возможность разработать все занятия (тренинг, арт-терапия, кино клуб и др.) одной реабилитационной недели на одну тему (повышение коммуникативных навыков или повышение стрессоустойчивости, тренировка памяти). Например, в понедельник на арт-терапии поработать на тему: «Мое хорошее настроение»; во вторник на тренинге поговорить об эмоциях, обсудить возникающие трудности контроля своих эмоциональных состояний, обменяться опытом. В среду на киноклубе посмотреть фильм, посвященный эмоциям. В пятницу на тренинге освоить универсальные психотехники, позволяющие контролировать эмоциональные состояния. Для повышения эффективности реабилитационного периода необходимо внедрение кинофильмов и мультипликационных фильмов, наглядных презентаций, соответствующих теме реабилитационной недели, которые интегрируются во все виды психологических мероприятий. Просмотр эпизодов роликов активизирует все рецепторные зоны восприятия, задействует эмоциональный аспект личности, что не только экономит время, но и способствует наиболее эффективному восприятию и запоминанию. Презентации, музыкальное сопровождение, эпизоды являются необходимыми составляющими при участии в тренингах лиц с ослабленным слухом, с

нарушениями зрения, с нарушениями работы познавательных процессов (нарушения концентрации внимания, замедленное мышление и др.)

При формировании групп важно использовать дифференцированный подход к клиентам, которые впервые получили инвалидность и к клиентам, которые являются инвалидами детства. При подборе психологических техник, упражнений учитываются специфика заболевания (уровень развития познавательных процессов, степени нарушений двигательных, слуховых, зрительных и речевых функций организма, эмоционально-волевой сферы и др.), уровень мотивации, запросы и цели клиентов, степень их готовности к работе над своей личностью, учитываются ресурсы людей, их реабилитационные возможности.

Для людей со сниженным интеллектом подбираются мультипликационные фильмы, веселые, энергичные упражнения и разминки. В тренинговые занятия обязательно включаются двигательные разминки, т.к. у данной категории лиц нет возможности концентрировать внимание длительное время на одной проблеме. Информация дается ярко, наглядно, по возможности, в игровой форме, что связано с особенностями их восприятия, спецификой работы головного мозга. Для людей с сохранным интеллектом проводятся тренинги в соответствии с разработанной программой. При участии в группе людей с нарушениями опорно-двигательного аппарата не допускается большое количество двигательных упражнений, требующих перемещения по комнате, по возможности, они исключаются. В случае необходимости допускается небольшое количество двигательных упражнений или разминок, но важно, чтобы были задействованы все участники группы, поэтому целесообразно использование роли наблюдателя, «контролера» за другими участниками, ходом упражнения, нарушениями инструкций, комбинирование в равные пары (взаимодополняющие). При выраженных нарушениях речи формируется отдельная тренинговая группа из небольшого числа участников или работа проводится индивидуально. Это связано с невозможностью проговаривания собственных чувств, ощущений, затрудненностью обратной связи, что является неотъемлемой частью тренинга. Основным направлением работы с данной группой являются релаксация, снятие напряжения, зажимов при помощи техник визуализации, самоконтроля и самопомощи, музыкотерапии, ароматерапии, кинотерапии и др. Для данной категории лиц, в большей степени, уделяется индивидуальной психологической работе. При незначительных нарушениях речи не формируется отдельная группа. На тренингах, в которых участвуют слабовидящие клиенты, особое внимание уделяется озвучиванию, проговариванию происходящего, изображенного.

Основными задачами психологического сопровождения людей с ограниченными возможностями здоровья в условиях реабилитационного центра являются:

1. Формирование позитивной «Я-концепции».
2. Гармоничное развитие личности через раскрытие творческого потенциала, телесных и психических ресурсов, способствование сохранению физического, психологического, социального здоровья, формированию позитивного мышления, приобретению позитивного опыта взаимодействия в различных кризисных ситуациях.
3. Знакомство с теоретическими и практическими подходами в области здоровьесбережения, стрессоустойчивости, отработка на практике технологий снятия психоэмоционального напряжения, общее оздоровление организма.

Развитие и совершенствование ресурсов личности. Актуализация поиска своего индивидуального стиля жизни. Стимуляция интереса к самопознанию, самоизменению, самосовершенствованию. После прохождения курса реабилитации у людей с ограниченными возможностями здоровья отмечается положительная динамика.

Происходит расширение круга социальных контактов, улучшается характер взаимодействия, повышается уровень уверенности в собственных силах, формируются новые цели к достижению, гармонизируется эмоционально-волевая сфера, расширяется спектр возможностей к действию, появляется желание самореализации, открываются новые возможности и перспективы развития.

Критерии оценки: улучшение общего самочувствия участников группы, изменение в личной жизни и профессиональной карьере, ослабление или полный уход психосоматических симптомов, повышение уровня энергетической заряженности, что проявляется в повышении работоспособности и концентрации внимания при достижении поставленных целей, улучшается качество жизни, увеличивается количество возможных поведенческих выборов, появляется субъективное чувство стабильности, совершенствуются межличностные отношения. Психологическое сопровождение в условиях реабилитационного центра имеет свою специфику и сложности. Психологические занятия должны включать в себя наглядный материал, носить целевой характер, но не быть длительными по времени. Основная цель психологического сопровождения заключается в повышение реабилитационного потенциала клиента.

Реализация программы: программа реализуется по трем направлениям: теоретическое, диагностическое и практическое. Методы могут варьироваться в зависимости от требований ситуации.

2. ОСНОВНЫЕ НАПРАВЛЕНИЯ ПСИХОЛОГИЧЕСКОГО СОПРОВОЖДЕНИЯ ЛИЦ С ОГРАНИЧЕННЫМИ ВОЗМОЖНОСТЯМИ ЗДОРОВЬЯ В РАМКАХ ПЕРИОДА РЕАБИЛИТАЦИИ

2.1 ПСИХОЛОГИЧЕСКАЯ ДИАГНОСТИКА И ОБСЛЕДОВАНИЕ ЛИЧНОСТИ

Цели: выявление психологического реабилитационного потенциала личности.

Задачи: разработка индивидуальной программы реабилитации, способствующей повышению реабилитационного потенциала личности.

Описание программы психологической диагностики и обследования личности

1. На первом этапе психолог, опираясь на авторское структурированное интервью, знакомится с клиентом, выявляет его социальные статус и положение, уточняет запрос к реабилитационному центру и психологу, информирует о возможностях психологической службы.

2. На втором этапе психолог осуществляет нейропсихологическую диагностику личности, позволяющую выявить ее физиологические возможности: динамический и пространственный праксис, зрительный и слуховой гнозис, эмоционально-волевую сферу, возможности интеллекта (память, внимание, восприятие, и мышление). Для достижения данной цели используется батарея методик: диагностическое наблюдение, «Цветовой тест Люшера» (модификация Элькина), структурированное интервью, «Кулак-ребро-ладонь» (Е.Д. Хомская. Нейропсихология), методика Кооса, «Конфликтная проба» (Е.Д. Хомская. Нейропсихология), запоминание двух групп элементов (Е.Д. Хомская. Нейропсихология), установление последовательности событий, понимание сюжетных картинок (С.Я. Рубинштейн. Экспериментальные методики психологии), узнавание наложенных контурных фигур, восприятие и воспроизведение ритмов (Е.Д. Хомская. Нейропсихология).

3. На третьем этапе выявляется тип личности (темперамент, характер) по методике Мегедь, Овчарова.

4. На четвертом этапе исследуется психическое состояние личности и мотивация достижений (Проективная методика Пономаренко Л.П., Лашина О.).

5. Психолог дает рекомендации и разрабатывает индивидуальную программу психологической реабилитации личности. А так же психолог дает рекомендации сотрудникам по способам эффективного взаимодействия с каждым клиентом.

6. На шестом этапе проводится мониторинг, направленный на отслеживание динамики психоэмоционального состояния, комфортности пребывания в реабилитационном центре, адаптационных возможностей, мотивации достижений (авторское структурированное интервью, С.Я. Рубинштейн).

Протоколы диагностики психологического обследования личности представлены в приложениях 2, 3.

2.2 СОЦИАЛЬНО-ПСИХОЛОГИЧЕСКОЕ КОНСУЛЬТИРОВАНИЕ

Цели: выявление проблемы, выстраивание гипотезы, поиск путей решения проблемы.

Задачи: позитивное переосмысление сложившейся ситуации, поиск внутренних резервов, самостоятельное принятие жизненно-важных решений.

Основные психотехники, применяемые в рамках социально-психологического консультирования:

Техника «Пустого стула» (модификация Позуновой И.А.) [14] Пустой стул (иногда вспомогательный стул) — это один из наиболее широко известных и часто применяемых методов ролевых игр, в психодраме и гештальттерапии. Здесь протагонист (лицо, желающее решить проблему) действует без помощи вспомогательных лиц, т.е., протагонист в этой технике взаимодействует с воображаемым кем-то или чем-то, представленным одним или несколькими пустыми стульями. Стулья служат заместителями отсутствующих лиц, предметов, явлений и т. д. Они могут представлять неодушевленные объекты, такие, как комната, стойка, дом. Они могут представлять точку зрения, черту характера, навык или помехи (имеются в виду место в служебной иерархии, преобладание, профессия или род занятий, страх, чувство собственной неполноценности, препятствия, камень преткновения). Чаще, однако, пустой стул используется, чтобы представлять человека, с которым протагонист эмоционально связан. В технике пустого стула протагонист разговаривает с воображаемым кем-то или чем-то в форме монолога или обмена ролями. Он все время меняется ролями и местами с отсутствующим кем-то или чем-то. Этот «двусторонний монолог» поддерживает ход действия. В своей простейшей форме техника пустого стула использует один стул. Но сцена может быть расширена, усложнена и в этом случае можно использовать несколько пустых стульев, представляющих несколько ролей.

Инструкции. Психолог ставит пустой стул в центр пространства действия напротив протагониста (или членов группы в случае группового лечения) и дает следующие инструкции: «Я хотел бы, чтобы вы посмотрели на стул. Сконцентрируйте внимание на пустом стуле. Когда смотрите на стул, попробуйте посадить на него в своем воображении кого-то, с кем у вас «не закончен разговор». Попробуйте как можно более отчетливо и точно представить себе этого человека и задержите его образ на несколько секунд». Затем психолог спрашивает протагониста или членов группы, насколько четкий образ им удалось воссоздать и продолжает: «Теперь мне бы хотелось, чтобы вы обратились к человеку, которого вы только что представили себе сидящим на стуле, и сказали все, что у вас есть ему сказать». Человек излагает свою проблему относительно того лица, отношения с которым его волнуют. Затем он представляет этого человека сидящим на этом стуле. Рассказывает о нем: кто он, сколько лет, чем занимается, что любит делать и т.д. Затем он задает нужный вопрос, на который хочет услышать конкретный истинный ответ, и садится на стул. В этот момент протагонист начинает настолько явно «чувствовать» другого человека, что ощущает телом все эмоциональные всплески, переживания, боль, радость и другие чувства, как если бы они были его собственными. Вопрос задан. Человек проигрывает другого человека, вжившись в его образ, практически чувствует и понимает ответ на заданный им вопрос. Психолог тоже подключается к действию, задает вопросы от имени протагониста. Сидя на стуле, чувствуя чужую душу, протагонист слушает себя и говорит то, что чувствует, то, что первым придет в голову (слова, картинки, ощущения) Психолог предлагает решить проблему, задает вопрос о том, чего хочет человек, как ему, по его мнению, можно помочь.

Желательно довести психодраму до позитива, найти приемлемые решения. Далее, снимаем роль с человека, его проигрывающего ее, говоря: «Ты не (имя проигрываемого лица....), ты –(имя протагониста)», представляя, словно невидимая оболочка спадает с головы, плеч, рук и ног, со всего тела. Роль снята. Важно отследить, чтоб деролинг прошел качественно, и человек не остался в чужом образе. Далее обсуждается услышанное, накидываются гипотезы, принимаются решения, как лучше поступать в том или ином случае.

«Энергия исцеления» (авторское упражнение Ползунова И.А) Подумайте, какой в вашем теле есть орган, на который Вы всегда можете опереться, который никогда вас не подводит. Он дарит силу и свою энергию исцеления. Представьте его, рассмотрите его, увидите, какого цвета энергия, почувствуйте ее тепло, осознайте ее силу. Теперь вспомните обстоятельства, вызывающие у вас негативные эмоции, материализуйте проблему (боль, страх, обиду и др.) в образ. Почувствуйте, в какой части тела живет эта проблема, имеющая определенный образ (пятно, туман и т.п.), поговорите с ней сначала, узнав, зачем и откуда она пришла, что хочет сказать, чему научить, от чего спасти. Предложите ей уйти, сказав, что Вы изменились, многое осознали, многому научились и теперь в ней не нуждаетесь. Если боль, страх, проблема не уходят, то направьте усилием воли в своем воображении поток энергии (скорее, это будет свет определенного цвета) в то место, где живет проблема. Пусть энергия исцеления от самого сильного и надежного органа расплавит негативный образ. В конце упражнения должна почувствоваться или пустота, которую тоже заполняем исцеляющим светом, или наполненность гармонией, покоем. Придут позитивные идеи, улучшится самочувствие и настроение.

Приемы для расслабления и переключения на позитив (Ползунова И.А)

- 1.Постирайте руками –через руки снимается напряжение, через воду идет очищение, расслабление
- 2.Пересадите цветы, повозитесь в земле–так вы получите массу приятных ощущений, своеобразный релакс.
- 3.Примите душ –вода чистит, успокаивает –как и все стихии
- 4.Послушайте спокойную музыку, оставшись один на один с собой-музыка восстанавливает, гармонизирует состояние, лечит
- 5.Помечтайте –мечты способны материализовываться и исполняться, т.к. мысли, как зерна –стоит их посадить, они «прорастают»в реальности исполнением желаний. Главное – правильно их сформулировать и отпустить. («Секрет», «Великая тайна воды», В.Синельников «Сила намерения» и др.)
- 6.Посмотрите или почитайте что-либо веселое –так снимается напряжение, происходит исцеление смехом, улыбкой
- 7.Потанцуйте или пройдите пешком, даже если не очень хотелось выходить из дома–так снимается мышечное напряжение, перемена обстановки идет на пользу, помогая переключиться с негатива на позитив, мыслить в ином, продуктивном ключе
- 8.Найдите себе хобби, вспомнив, чего больше всего вам хотелось в детстве, что у вас лучше всего получалось, опираясь на свои интересы, способности, увлечения–это радует, повышает самооценку, т.к., когда что-то получается, мы гордимся собой, делаем это еще лучше, становимся увереннее
- 9.Найдите того, кто нуждается в поддержке –помогайте и заботьтесь, почувствуйте себя нужным, необходимым, -это придает сил, значимости, помогает найти смысл в жизни
- 10.По возможности, больше путешествуйте, меняйте места и обстоятельства (пребывания в одном месте)-это стимулирует к позитивному перепрограммированию мыслей, построению планов и целей.» Большое видится на расстоянии» -вы сможете лучше понять,

в каком направлении двигаться, абстрагировавшись от места, где были связаны с проблемой территориально

11.Рисуйте, как умеете. Главное, чтоб это вам доставляло удовольствие

12.Утром, открыв глаза, поблагодарите этот огромный мир за все, что у Вас есть, перечислив до мелочей. Вы увидите, насколько Вы богаты и счастливы

13.Учитесь и умеете в каждом миге жизни заметить ценное, позитивное. Останавливайте негативный ход мыслей усилием воли, используйте различные техники (визуализацию, медитацию, аффирмации и др.)

14.Старайтесь больше быть на природе, общаться с животными и помните девиз: «Хочешь быть позитивным человеком –общайся с позитивными людьми!»

15.Заботьтесь о себе, полюбите себя, уважайте себя. Тогда от Вас будет идти энергия счастья, добра, которую будут чувствовать окружающие, они будут притягиваться к Вам (именно добрые и позитивные), это и будет укреплять Ваши позиции

16.Придумайте свои способы«Остановка мыслей» (модификация коллекции упражнений Ползунова И.А)Внутренний диалог—понятие в психологии, описывающее процесс непрерывного внутреннего общения человека с самим собой, внутриличностной аутокоммуникации (англ.). Одним из элементов, который обеспечивает диалогизм самосознания, является рефлексия —обращение внимания субъекта на своё собственное состояние и опыт. Внутренний диалог —результат присутствия внутри сознания сразу нескольких субъектов общения. Внутренний диалог бывает как полезным, так и нет. Иногда он продуктивен, а иногда нет. И тогда появляется нужда в его остановке.

Техники остановки внутреннего диалога (модификация И.А. Ползунова)

Инструкция: При выполнении многих из предлагаемых вниманию техник желательно находится в тихом и спокойном месте, в домашней обстановке.

1.Представьте, что в правой руке у Вас большая красная кнопка «Стоп». Когда Вы почувствуете волну гнева, нарастающий страх или боль, беспорядочно и непрерывно крутящиеся мысли, мысленно нажмите на эту кнопку (можно даже нажать, сжав кулак-это будет еще продуктивнее). В голове на 1-2 секунды возникнет пауза, пустота. Используйте ее для перепрограммирования мыслей. «Представьте, что в левой руке розовая или голубая кнопка «Пуск» -нажмите ее и скажите: «Что это я делаю? Зачем мне мыслить негативно? У меня есть много чего, что является для меня наиболее интересным и важным, я умею многое, я сейчас буду делать то, что меня радует, я –молодец, я-мудрый и гармоничный человек». Рассуждайте о себе позитивно, стройте планы. Вскоре состояние нормализуется.

2.Отстранитесь от мыслей, дайте им течь самим по себе. Представьте, что Вы смотрите фильм из своих мыслей. Затем задайте вопрос: «А какая будет следующая моя мысль?». Вы не услышите ответа. Будет тишина. Каждый раз, практикуя, подержите тишину подольше. Думайте о хорошем после того, как выйдете из упражнения. Тишина в голове способствует восстановлению и выздоровлению (по методике Фрэнка Кинслоу, «Секрет мгновенного исцеления»[2])

3.Представьте голову собачьей конурой, а мысли Ваши –это лай собаки. Уверенно и строго скажите собаке: «Тихо, замолчи!». Вы увидите в своем воображении, как собака заползает в будку, в голове становится тихо, на душе –спокойно. Ставьте себе цели, решайте позитивно вставшие перед вами задачи.

4.Гнев, агрессию, негативные эмоции можно выдохнуть, представив их темным туманом. Три выдоха обычно хватает для освобождения. Мысленно сожгите туман в огне.

5.Остановка внутреннего диалога с помощью силы воли. Просто остановите внутренний диалог усилием воли и наблюдайте за внутренней тишиной.

6. Представьте в уме большой белый экран, примерно как в кинотеатре, и постарайтесь удержать этот образ в голове. Старайтесь представить это себе как можно чётче. Когда у вас получилось удерживать чёткий образ экрана в голове, начните медленно перемещать свой взгляд по нему, сначала от одного угла до другого, затем просто хаотически перемещать взгляд.

7. Представьте себе сочное и спелое яблоко. Создайте чёткий образ яблока в своей голове, начните разглядывать его и приближать к себе, рассматривая его особенности и цвет, затем представьте, что вы подносите яблоко к своему носу и вдыхаете его запах, постарайтесь почувствовать аромат свежего и сочного яблока. Затем поднесите яблоко ко рту и откусите кусочек, начните медленно пережёвывать его, почувствуйте его вкус и сочность. Почувствуйте, как глотаете кусочек, и он медленно опускает к вам в желудок. Представляйте этот процесс пока не посчитаете нужным остановиться.

8. Начните считать в уме от 1 до 100, проговаривая каждую цифру в уме и делая между цифрами небольшую паузу. Как только вы сможете досчитать до 20 не сбиваясь, начните совмещать счёт с дыханием: Вдох-выдох-1-вдох-выдох-2 и так далее. Каждый раз, когда появляется мысль, начинайте сначала и не спешите досчитать до ста, это не цель. Цель-сам процесс, в котором вы замещаете внутренний диалог счётом в уме. Как только вы сможете досчитать до 50 не разу не сбившись, попробуйте останавливать внутренний диалог силой воли.

2.3 СОЦИАЛЬНО-ПСИХОЛОГИЧЕСКИЙ ТРЕНИНГ

Основной целью групповой тренинговой терапии является формирование уверенности в собственных жизненных силах, собственных возможностях через развитие самооценки, самопринятия, самопознания. Тренинги, разработанные для данной категории лиц рассчитаны на 1-1,5 часа, что связано с особенностями здоровья участников тренинговой группы. При выборе темы тренинга учитывается запрос группы, особенности работы познавательных процессов, эмоционально-волевой сферы, ограничения по здоровью, уровень адаптации к своему дефекту и пребыванию в реабилитационном центре, готовность к работе со своим «Я». В связи с временными ограничениями тренинги одной реабилитационной недели взаимосвязаны с другими видами психологической коррекции. Наиболее актуальные направления работы в группе: эмоциональная саморегуляция, принятие себя, овладение техниками самопомощи, уверенное поведение, выстраивание жизненной перспективы, поиск ресурса для решения проблем, особенности взаимоотношений в социуме, формирование позитивного мышления. Целью работы психолога является создание благоприятной атмосферы процесса реабилитации, способствующей личностному развитию с опорой на внутренние резервы, что дает возможность дальнейшему самостоятельному саморазвитию, самосовершенствованию. В предлагаемой программе представлены наиболее актуальные и значимые темы для лиц с ограниченными возможностями здоровья, представлен широкий спектр возможных психотехник, способов отработки проблем, что позволяет варьировать набор упражнений в зависимости от возможностей группы, ее состава, повторного участия членов группы.

2.3.1 ТРЕНИНГ «ЗНАКОМСТВО»

Цель тренинга: знакомство клиентов друг с другом, с психологами, с возможностями психологической работы. Совместный выбор наиболее актуальных тренинговых тем; формирование комфортной, доверительной атмосферы, способствующей самораскрытию, саморазвитию, раскрепощению, творческой активности, повышению общего психоэмоционального тонуса.

Материалы: экран, проектор, ноутбук, презентация, музыкальное сопровождение, цветные карандаши

Упражнение «ИСТОРИЯ МОЕГО ИМЕНИ» (модификация Зорина Е.А.) [7, С. 47]

Участники сидят в кругу. Они по очереди представляются группе и рассказывают о своем имени. Обычно люди легко включаются в рассказывание о своем имени, но для облегчения первого шага можно выдать им примерный перечень вопросов, на которые они могут, если захотят, опираться по ходу рассказа:

- Как меня обычно называют разные люди?
- Как я предпочитаю, чтобы меня называли?
- Кто выбрал мне имя?
- Носит ли это имя кто-то еще из моих родственников?
- Кого из именитых тезок я бы вспомнил?
- Что означает мое имя?
- Хотел бы я, чтобы меня звали иначе?
- Были ли какие-то смешные случаи, связанные с вашим именем?

Рекомендации: данные вопросы для наглядности возможно представить в мультимедийной презентации.

Информационный блок. Психолог рассказывает о предлагаемых видах услуг, представляя работу психологической службы, подробно описывает возможности психологической реабилитации, озвучивает планируемые темы групповых занятий, учитывая запрос участников группы, а так же указывает место и время планируемых встреч. Принятие правил работы группы:

- общение по принципу «здесь и сейчас» (обсуждение того, что происходит непосредственно в группе в данный момент);
- принцип персонификации высказываний («я-высказывание»);
- правило активного участия;
- принцип доверительного общения;
- принцип конфиденциальности;
- позитивная фокусировка внимания;
- позитивное отношение к себе и окружающим;
- правило «стоп»;
- искренность;
- открытость;
- уважение говорящего;
- говорить по существу;
- правило «регламент»
- правило «обратной связи» -по запросу

Рекомендации: сначала идет обсуждение того, как должна существовать, работать группа. Затем тренер предлагает стандартные правила, которые представлены в презентации. Далее группа обсуждает, что уместно, какие правила она принимает и какие правила необходимо добавить.

Упражнение с карандашами «ПОЧУВСТВУЙ МЕНЯ» (модификация Зориной Е.А.)
Участникам группы предлагается выбрать из предложенных цветных карандашей один понравившийся и рассмотреть его, сделать различного рода действия с ним. Затем, каждый представляет наиболее привычную в повседневной жизни манипуляцию с карандашом в руке, и все участники повторяют предложенный жест, движение за автором, пытаясь почувствовать его настроение, психическое состояние.

Обратная связь. Психолог дает интерпретацию выбранных цветов с опорой на работы [33], [19]

Разминка «КОЛПАК»[7] Это очень веселая подвижная разминка, которая обычно пользуется большим успехом у участников любых тренингов. Она помогает снять напряжение, переключиться с одной темы на другую, повысить уровень внимания и сосредоточенности. Все участники стоят в кругу. Сначала тренер зачитывает небольшое шуточное четверостишие:

Колпак мой треугольный.

Треугольный мой колпак.

А если не треугольный,

То это не мой колпак.

Далее тренер последовательно вводит инструкцию: вместо слова «колпак» участники должны дважды хлопнуть себя по голове; вместо слова «мой» — показать на себя; слово «треугольный» изображается выбрасыванием трех пальцев (слог «тре») и выставлением вперед локтя (часть слова «угольный»). Само заменяемое слово не произносится. Каждое вводимое условие тренер проговаривает и показывает; делает он это достаточно медленно, последовательно усложняя инструкцию. Постепенно темп выполнения упражнения увеличивается. Тренеру необходимо следить, чтобы все участники работали синхронно, в одном темпе. Когда у группы получается показывать стихотворение со скоростью разговорной речи, разминка заканчивается. В этом упражнении важно, чтобы сам тренер мог показывать каждое слово очень быстро. Это будет своеобразным примером для группы.

Упражнение «СЛЕПОЙ И ПОВОДЫРЬ» [24]

Участники тренинга разбиваются на пары и определяются, кто из них будет первым исполнять роль «слепого», а кто роль «поводыря». После распределения они получают задание: «поводырь» становится за спиной «слепого», который закрывает глаза. «Поводыри» всех пар, прижимаясь к «слепым», берут их руки в свои. Они начинают водить своих «слепых» по комнате, подводя друг к другу, знакомят их. «Поводыри» руками «слепых» начинают трогать лицо и тело другого «слепого». Все происходит молча. При выполнении этого упражнения обязательно проявляются конвенциональные запреты на прикосновение, в первую очередь, сексуальные. Затем происходит обсуждение. Ведущий помогает участникам не убежать от темы запретов, спрашивая: «Какие чувства вызвало это упражнение, приятно ли было ощущать руками другого человека, было необычно, неловко, интересно, удалось ли узнать что-нибудь новое при таком способе знакомства? Какие чувства возникли по отношению к партнеру, как чувствовался «поводырь», делал он что-то лишнее, или не хватало его активности, хотелось, чтобы он более активно действовал вашими руками и т. д.».

Рекомендации: при участии в тренинге лиц, имеющих затруднения в передвижении, возможно присваивание им роли «наблюдателя – контролера» и роль «слепого». При закрытых глазах предлагаются разнообразные предметы на возможность тактильного восприятия, подводятся другие участники и пр. При нечетном числе участников тренер включается в игру.

Упражнение с направленным воображением «РАДУГА» (модификация Ползуновой И.А.) [19]

Цель: цветотерапия, коррекция. Представьте, что вы находитесь под радугой. Радуга эта необычная - в ней не 7 цветов, как обычно, а невообразимое множество. Находиться под радугой - это к счастью. Но радуга может еще и лечить, и восстанавливать силы, и помочь исполнить то, что вы попросите, наполняя вас соответствующим цветом. Итак, вы стоите под радугой, любуетесь ее красотой и многообразием цвета. Теперь вы можете попросить у нее тот цвет, который даст вам силы, чтоб справляться с трудностями. Первый представившийся вам цвет является истинный, именно тем, который нужен для исполнения вашей просьбы. Теперь представьте, что от радуги отделяется дуга того цвета, который вам представился. Она снижается и превращается в облако того же цвета. Облако опускается и окутывает вас, словно одеялом, цветом, который пришел по вашей просьбе. Касаясь вашей кожи, облако превращается в капельки того же цвета, которые при соприкосновении впитываются в ваше тело - ровно столько, сколько телу и душе нужно, необходимо. Остальное, избыточное, испаряется, словно пар. Теперь попросите у радуги тот цвет, который подарит вам здоровье, уверенность в себе, здоровье определенного органа, хорошее настроение, удачу, добрые отношения, очищение от вредных мыслей, привычек, страхов и т.д. На любую отдельную просьбу представляйте, как от радуги отделяется дуга определенного цвета, первого, пришедшего на ум, снижается, превращается в облако, а оно, в свою очередь, окутывает вас бережно этим цветом, превращается в цветные капельки, которые впитываются в кожу, восполняя цветовой дисбаланс, излечивая, даруя хорошее настроение и бодрое расположение духа, уверенность в себе и т.д. Цвета могут совпадать при некоторых запросах. Это нормально. Цвет может лечить любой орган, он приходит определенный на каждую проблему. Цвет восстанавливает нервную систему, снимает слабость и головокружение, дарует силы, укрепляет вас изнутри, делает моложе, красивее. Используйте упражнение, когда почувствуете необходимость восстановить работу каких-либо органов, улучшить самочувствие, привести мысли в порядок, отдохнуть.

Обратная связь.

2.3.2 ТРЕНИНГ «ЭМОЦИОНАЛЬНАЯ САМОРЕГУЛЯЦИЯ»

Цель тренинга: освоение психологических техник управления эмоциями, способствующих в преодолении барьеров, страхов, работе со стрессами различной этиологии (происхождения), а так же овладение методами развития позитивного мышления

Материалы: экран, проектор, ноутбук, презентация, музыкальное сопровождение, пластилин, бумага

Вступительная часть. Участникам группы задается вопрос: «Что такое эмоции? Эмоция- это друг или враг? Каким образом вы справляетесь со своими эмоциями?» Информационный блок. Психолог дает определение термину «эмоции», рассказывает о влиянии мыслей на эмоции и чувства на человека, об их роли в формировании страхов и депрессивного состояния.

Разминка «МЕНЯЮТСЯ МЕСТАМИ ТЕ, КТО...» [7,С 87] Все участники сидят в кругу на стульях. Ведущий убирает свой стул и говорит, что он сейчас назовет одно качество или предмет и те, у кого это качество (предмет) есть, должны будут поменяться местами. Участники должны стараться как можно быстрее занять освободившиеся стулья. Тот, кто не успевает занять место, становится ведущим. Каждый новый кон игры начинается словами «Меняются местами те, кто...». Сначала имеет смысл вводить в игру простые признаки. Например, ведущий может предложить поменяться тем, у кого светлые волосы, у кого в одежде присутствует красный цвет, кто любит проводить свободное время с друзьями и т. д. В дальнейшем формулировки могут стать более сложными, требующими рефлексии участников и дающими определенную диагностическую информацию. Например, меняются те, для кого свобода самовыражения важнее продвижения по карьерной лестнице; для кого в работе важнее коллектив, а не выполняемые обязанности и др. Тренер может заранее подготовить ряд характеристик, связанных с темой занятия, или ввести дополнительное условие, согласно которому водящие должны придумывать характеристики, связанные с тренингом в целом.

Основная часть. Методики отработки негативных эмоций, работа с позитивным мышлением

Упражнение «КНОПКА СТОП и КНОПКА ПУСК» [4]Один из приемов поведенческой психотерапии, появившийся в 1950-е гг. Применяется при обсессивно-фобических состояниях для контроля реакций предвосхищения. Наиболее распространенный вариант психотерапии: в ходе сеанса человеку предлагается закрыть глаза и проговорить контролируруемую мысль. Без промежуточной паузы психолог резко и громко произносит слово «Стоп!», которое должно прозвучать неожиданно. Эта процедура повторяется несколько раз с варьированием содержания проговариваемой мысли. Следующий этап: клиент произносит контролируемую мысль про себя, при этом поднимает вверх палец, когда мысль приняла отчетливые очертания. На это психотерапевт реагирует немедленным восклицанием «Стоп!». Процедура многократно повторяется. Далее клиента обучают выкрикивать слово «Стоп!» при намеренном вспоминании нежелательной мысли.

Заключительный этап: клиент мысленно выкрикивает «Стоп!» при намеренном, а затем и при непроизвольном появлении нежелательной мысли. Процедура повторяется до тех пор, пока действия пациента не достигнут полного автоматизма.

Методика используется в течение дня всякий раз при появлении нежелательных мыслей-мишеней. Кроме того, для поддержания уровня автоматизма больной клиент повторять упражнения самостоятельно по меньшей мере 2 раза в день по 5-10 минут. Нами предлагается модификация упражнения. Когда вы раздражены, испуганы, разгневаны

представьте, что в вашей правой ладони есть кнопка красного цвета –это кнопка «СТОП», она отвечает за ход мыслей, за остановку мыслительного процесса, и розовая или голубая кнопка «ПУСК» - в левой. Мысленно, в момент эмоционального напряжения, вы нажимаете кнопку «СТОП» (можно даже сжать ладонь, словно нажимая на нее.). Кнопка «СТОП» останавливает ход негативных мыслей и наплыв раздражения, в этот момент в голове возникает тишина, которую надо использовать для переориентирования мыслей и действий на положительный лад. Кнопка «ПУСК» помогает перепрограммировать ваши мысли; нажав на нее, вы начинаете спокойно анализировать происходящее и понимать, что это не стоит раздражения, ссор и конфликтов, что все можно исправить, что вас вовсе не хотели обидеть...

Упражнение «ИСЦЕЛЯЮЩЕЕ ДЫХАНИЕ» (Авторское упражнение Ползунова И.А, опираясь на психосинтез Р.Ассаджоли)

Упражнение на дыхание, способное гармонизировать состояние: Необходимо представить гнев, раздражение и т.п. в виде темного тумана внутри своего тела, т.е., придать им тот образ, с которым будет легче работать, нежели с абстракцией. На вдохе впускаем в себя солнечный свет, который будет заполнять изнутри все тело, частично сжигать темный туман обид, тревог, раздражения и т.д., на выдохе -выдыхаем темный туман, представив перед собой костер, в котором он сгорает. Буквально 3 вдоха-выдоха помогают справиться с негативными эмоциями и плохим самочувствием, улучшают настроение.

Упражнение «ВОЛШЕБНЫЙ ЛАСТИК» (модификация упражнения по работе с негативными мыслеобразами) Необходимо представить, что событие, которое доставляет тревогу, переживание, словно зафиксировано, отпечатано на картине. Вы берете в руки ластик, которым можно стереть любое изображение и начинаете работать. Возможно, в некоторых случаях, придется приложить немало усилий, чтобы воссозданная негативно окрашенная картина стала исчезать. Но зато эффект не заставит себя долго ждать -улучшается самочувствие и настроение, а образы, уничтоженные с помощью волшебного ластика, очень тяжело даже при желании вернуть в воображении. Другой вариант упражнения -когда образы сжигаются в огне, а человек наблюдает, как сгорает полотно, оставляя в душе чувство легкости и покоя.

Упражнение «СОБАЧЬЯ КОНУРА» (модификация упражнения по остановке мыслей) Это упражнение очень хорошо использовать для временной остановки потока мыслей, когда нужно сосредоточиться на чем-то более позитивном, найти нужный ресурс для решения проблемы. Нужно представить, что ваша голова -это конура, а мысли, которые не дают покоя, -это лающая возле конуры собака. Строго и уверенно дайте собаке команду: «Замолчи!». Вы этот момент в голове наступает тишина, мысли словно улечиваются, мыслительный процесс останавливается на несколько секунд, что дает возможность успокоиться и переоценить обстановку, не включаясь в конфликт или в процесс самобичевания.

Упражнение «ГРОМООТВОД» (модификация упражнения по работе с эмоциями) Когда вы чувствуете, что в вас закипает злость, раздражение, нарастает страх, нужно найти металлический предмет, который располагается так, словно его основание находится под землей. Таким предметом может послужить обычная батарея, если она не находится в процессе нагревания, накаливания. Подержитесь некоторое время за так называемый «громоотвод», представьте, как через руку, через пальцы, раздражение, гнев, обида, боль, страх, уходят в землю. Возможно, вы даже ощутите некоторые вибрации в руке и в теле, а потом обязательно почувствуете легкость. Таким образом, вы сможете не включиться в конфликт, избежать дальнейшего накала страстей, освободитесь от страха.

Упражнение «КАКАЯ БУДЕТ ТВОЯ СЛЕДУЮЩАЯ МЫСЛЬ?»[31]

Понаблюдайте как бы со стороны свои мысли, как они текут сами по себе. А потом задайте сами себе вопрос: «А какая будет следующая моя мысль?». Вы заметите, что в голове наступит долгожданная тишина, которая будет длиться несколько секунд. Но этого будет достаточно и для отдыха, и для того, чтоб начать мыслить позитивно. Так как, вместе с ходом мыслей прекращается напряжение, перестают рождаться эмоции, перерастающие в поступки. Мысля позитивно, вы сможете работать на свое оздоровление, на создание ресурсов для дальнейшего решения поставленных перед вами задач.

Упражнение «ПЛАСТИЛИН» (авторское упражнение Ползунова И.А.) Возьмите кусочек пластилина, помните его в руке, почувствуйте его текстуру, его мягкость. Закройте глаза и, продолжая мять пластилин, начните вспоминать все те неприятные жизненные ситуации, которые с вами произошли с того момента, как вы начали себя осознавать. Быть может, кто-то проронил в ваш адрес недоброе слово, кто-то предал, кто-то не понял, не выслушал, не принял. Возможно, кто-то ранил вас своим поступком или взглядом, и эта боль до сих пор осталась в вашем сердце, словно острая игла... Пластилин обладает способностью впитывать как хорошее, так и плохое. Сейчас, вспоминая все свои неприятности, обиды и боль, словно заново переживая негативный опыт, почувствуйте, что где-то в теле, скорее - в области грудной клетки, накапливается что-то неприятное, тяжелое. Представьте то, что вызывает эти ощущения, образом (легче представить темное пятно, грязь, туман, мазут). Вспоминайте, разминайте пластилин в руках и начинайте потихоньку отпускать то, что сконцентрировалось в теле негативное, через руки, через пальцы – в кусочек пластилина. Делайте упражнение до тех пор, пока не почувствуете, что достаточно, пока все до последней капли негатива не уйдет в пластилин. Если во время упражнения захочется плакать – это нормально, позвольте себе эту слабость. По окончании упражнения откройте глаза, рассмотрите ту фигурку, которая у вас получилась. Задайте себе вопрос: о чем она вам хочет рассказать (постарайтесь услышать себя с самых первых ощущений, мыслей).

Упражнение с направленным воображением «КОСТЕР» (Авторское упражнение Ползунова И.А, опираясь на методику упражнений с направленным воображением Р.Ассаджиоли) Представьте, что вы стоите пред костром. Пламя разгорается все ярче и ярче. Огонь способен сжигать не только мусор и хлам, но и плохие воспоминания, обиды, боль, страхи и сомнения, болезни и плохое настроения, неверие в себя и неудачи. Представьте, что каждый сухой листочек, сгорающий в костре - это ваша заплаканная или невыплаканная слезинка; каждая сухая веточка – это неудача из прошлого, каждая сухая травинка – это страдание и боль, болезнь. Посмотрите, что еще горит в вашем костре, дайте наименование всем тем образам, которые сейчас уничтожает огонь (например, бумага, старые газеты - это те отношения, которые доставили вам страдания и боль...). Пусть ваш костер догорит, дотла сжигая весь мусор и хлам, а вместе с ним – и все то плохое, что мешало вам поверить в себя, полюбить себя, найти силы для преодоления препятствий на жизненном пути. **Обратная связь**

2.3.3 ТРЕНИНГ «ОВЛАДЕНИЕ ТЕХНИКАМИ САМОПОМОЩИ»

Цель тренинга: освоение психологических техник самопомощи, способствующих преодолению страхов, депрессивных состояний, стрессов.

Материалы: экран, проектор, ноутбук, презентация, музыкальное сопровождение, ручки или карандаши, бумага.

Вступительная часть. Участникам группы задается вопрос: «С чего начинается ваш день? Какую музыку вы слушаете? Какого цвета одежду вы предпочитаете? Какая фоновая заставка на мониторе вашего компьютера? Какие фильмы вы любите? Какие книги вы читаете? Просмотр и обсуждение кинофильма BBC «Разум человека» («The human mind»), часть 2 «Индивидуальность», эпизод №6. Информационный блок. Психолог дает рекомендации как окружающая среда влияет на психоэмоциональное состояние личности.

Приемы для расслабления и переключения на позитив

1. Постирайте руками – через руки снимается напряжение
2. Пересадите цветы, повозитесь в земле
3. Примите душ – вода чистит, успокаивает – как и все стихии
4. Послушайте спокойную музыку, оставшись один на один с собой.
5. Помечтайте – мечты способны материализовываться и исполняться («Секрет», «Великая тайна воды», В. Синельников «Сила намерения» и др.).
6. Посмотрите или почитайте что-либо веселое – так снимается напряжение
7. Потанцуйте или пройдите пешком, даже если не очень хотелось выходить из дома.
8. Найдите себе хобби, вспомнив, чего хотелось в детстве или опираясь на свои интересы, способности, увлечения
9. Найдите того, кто нуждается в поддержке – помогайте и заботьтесь, почувствуйте себя нужным, необходимым
10. По-возможности, больше путешествуйте, меняйте места и обстоятельства (пребывания в одном месте)
11. Рисуйте, как умеете. Главное, чтоб Вам доставляло удовольствие
12. Утром, открыв глаза, поблагодарите Вселенную за все, что у Вас есть, перечислив до мелочей. Вы увидите, насколько Вы богаты и счастливы
13. Учитесь и умеете в каждом миге жизни защитить ценное, позитивное. Останавливайте негативный хор мыслей усилием воли, используйте техники.
14. Старайтесь больше быть на природе, общаться с животными и помните девиз: «Хочешь быть позитивным человеком – общайся с позитивными людьми!»
15. Заботьтесь о себе, полюбите себя, уважайте себя. Тогда от Вас будет идти энергия счастья, добра, которую будут чувствовать окружающие, они будут притягиваться к Вам (именно добрые и позитивные), что будет укреплять Ваши позиции
16. Придумайте свои способы

Рекомендации: данные рекомендации возможно представить в виде буклетов Методы саморегуляции (по материалам книги Монина Г. Б., Раппала Н. В. Тренинг «Ресурсы стрессоустойчивости»)[20].

1. **Метод «Зеркало»**, основанный на механизме биологической обратной связи (БОС), существующей между внешним проявлением эмоций и нашей эмоциональной памятью. Данный метод заключается в том, что если мы, используя волевое усилие, придаем своему телу и лицу выражение радости или спокойствия, то наше эмоциональное состояние действительно изменяется в лучшую сторону. Рекомендации: группа совместно выполняет данную инструкцию. Например, дружно улыбаемся и следим за происходящими

изменениями собственных ощущений. Для яркости, можно включить «заразительный смех» (музыкальное сопровождение).

2. **Метод полной рационализации** предстоящего события предполагает многократное представление события с высокой степенью детализации. Этот метод основан на том, что негативные эмоции часто возникают в ситуации дефицита информации о чем-либо. Используя этот метод, мы искусственно заполняем данный информационный вакуум.

Рекомендации: группа совместно обсуждает данную инструкцию.

3. **Метод избирательной позитивной ретроспекции** предполагает анализ сложных жизненных ситуаций, которые человеку удалось успешно разрешить. Наши прошлые достижения — это наши ресурсы, на которые мы можем опереться в любой момент. Результатом использования данного метода может быть состояние внутренней уверенности, основанное на активизации своих прошлых успехов.

Рекомендации: группа совместно обсуждает данную инструкцию.

4. **Метод «Опыт»** прямо противоположен предыдущему. Используя его, человек вспоминает и анализирует свои ошибки и неудачи, стараясь выявить наиболее типичные, и характерные для себя причины неудач (неумение слушать партнера, плохая предварительная подготовка к переговорам; для женщин этой ошибкой может быть вера в свою «внешнюю привлекательность» и т. д.).

Рекомендации: группа совместно обсуждает данную инструкцию.

5. **Метод предельного мысленного усиления возможной неудачи** основан на том, что мы «смотрим в лицо» своему страху, давая нашему воображению возможность нарисовать самые мрачные картины будущего. Пережив эти пессимистичные образы, мы получаем энергию, которая уходит на «вытеснение» из сознания этой травмирующей информации. Иногда людям помогает, когда они просто спрашивают себя: «Что может случиться самое худшее в этой ситуации? Что я тогда смогу сделать?»

Рекомендации: группа совместно обсуждает данную инструкцию. Доброволец предлагает возможную ситуацию неудачи, исход которой группа утрирует, преувеличит до абсурда.

Основные приемы самоподдержки [23]

Техника 1. «Отрезать, отрубить». Она пригодна для работы с любыми негативными мыслями («у меня опять ничего не выйдет», «все это бесполезно, не стоит усилий» и т.д. и т.п.). Как только почувствуете, что в душу закралась подобная мысль, — немедленно «отрежьте ее и отбросьте», сделав для этого резкий, «отрезающий» жест левой рукой и зрительно представив, как вы «отрезаете» и отбрасываете эту мысль.

После этого отбрасывающего жеста продолжайте дальше заниматься визуализацией: поместите на место удаленной негативной мысли другую (конечно же, позитивную). Все встанет на свои места.

Рекомендация: группа выполняет совместно данное упражнение.

Техника 2. «Лейбл или Ярлык». Если в голову пришла негативная мысль, надо мысленно отстраниться от нее и наблюдать за ней со стороны, но не позволять этой мысли завладеть собой. Некоторые считают, что действие этой техники усиливается, когда вы представите, как не просто «выгнали» негативную мысль вовне, но произвели в воображении некоторые действия над ней. К примеру, представили, как будто брызнули на нее краской из баллончика, пометили ее (ядовито-зеленая, канареечно-желтая и т.п.) и уже теперь наблюдаете со стороны. Негативные мысли имеют силу только над вами и только в том случае, если вы реагируете на них страхом, тревогой. Они получают эту силу от вас. Как только вы перестаете на них реагировать, они теряют власть. Скажите: Это всего лишь негативная мысль!

Рекомендации: группа совместно обсуждает данную инструкцию.

Техника 3. Преувеличение. Как только обнаружится негативная мысль, преувеличьте ее до абсурда, сделайте ее смешной.

Рекомендация: группа выполняет совместно данное упражнение, рассуждения идут вслух.

Техника 4. «Признание своих достоинств». Помогает при излишней самокритичности.

Одно из противоядий - осознать, что вы - так же, как и другие люди, - не можете и не должны быть совершенством. Но вы достаточно хороши для того, чтобы жить, радоваться и, конечно, быть успешным. А теперь - сам самоподдерживающий прием (женщины примут его скорее, чем мужчины!). Каждый день, когда вы стоите перед зеркалом и собираетесь на работу, уверенно смотрите в зеркало, прямо в глаза самому себе и говорите не менее трех раз: «Я, конечно, не совершенство, но достаточно хорош (хороша)!». При этом хорошо, если вы улыбнетесь себе!

Рекомендация: группа выполняет совместно данное упражнение, под музыку из к/ф «Мэри Поппинс, до свидания» Леди Совершенство.

Помощь человеку в экстремальной ситуации, вызвавшей сильные эмоции [22]

1. Предоставление возможности выпустить пар.
2. Предоставление возможности снятия острого стресса: громко покричать, потопать ногами.

Рекомендация: все участники встают и громко кричат и топают.

3. Расслабление (не успокаивание себя).
4. Переключение режима работы мозга. Десенсибилизация глаз. Например, можно три минуты тщательно изучать какой-либо предмет в поле зрения (стол, камень, дерево и др.). Будто в скором времени придется сдать экзамен, вспоминая все детали этого предмета.

Рекомендация: группа выполняет совместно данное упражнение.

5. Отстранение от ситуации: увидеть ситуацию сверху, снизу, сбоку, издали, вблизи (но обязательно увидеть себя в этой ситуации).

Рекомендация: группа выполняет совместно данное упражнение.

6. Деперсонализация своей карты: будто ситуацию увидел терминатор, Владимир Путин, Алла Пугачева, Николай Валуйев и другие сильные успешные личности.

7. Анализ проблемы: главная проблема - следствие проблемы - имеющиеся уже решения.

Особенности публичного выступления (к разговору о самопрезентации) [22]

Накануне выступления:

1. Отрепетировать накануне выступление перед зеркалом.
2. При возможности накануне посетить место выступления, «освоить» пространство, оценить размер помещения, освещение, дистанцию. Продумать элементы одежды, макияжа (для женщины).

Непосредственно перед выступлением:

1. Перед входом в аудиторию прогуляться быстрым шагом, энергично пройти в выбранное место.
2. Использовать дыхательное упражнение (например, технику «Глубокое дыхание»).
3. Произнести «заклинание» (формулу самовнушения, помогающую мобилизовать силы).
4. Руки опустить по бокам (будто опереться в пол).
5. Подвигать кистями рук, пальцами.

Во время выступления:

1. Выдержать паузу длительностью 5-10 секунд.
2. Уловить настроение аудитории.
3. Нащупать верный тон.
4. Демонстрировать уверенное поведение с первой секунды.

5. Выразить удовольствие от встречи.
6. Двигаться при любом удобном случае.
7. Стоять, не опираясь ни на что.
8. Если сидите – ступни плашмя на полу (возможность быстро встать).
9. Обмениваться взглядами со слушателями.
10. Сосредоточиться на одном доброжелательном лице.

Требования к речи оратора:

1. Ответить для себя на вопросы: кому я буду говорить? Для чего? Что должны уяснить слушатели?
2. Логическая организация речи: последовательность, непротиворечивость, обоснованность.
3. Выразительность речи: меняющаяся интонация, яркие словесные образы, оригинальные сравнения, паузы.
4. Вариативность приемов изложения: диалоги, вопросы.
5. Умеренный темп речи
6. Переключение внимания.
7. Иллюстративные жесты.
8. Использование юмора

Рекомендация: добровольцы проигрывают рекомендации, представленные в данном упражнении.

Техники самоподдержки и саморегуляции «Я верю что я...»[20]. – уникальный и неповторимый, – могу сказать «нет», когда это необходимо, – добрый и отзывчивый человек, – хороший друг, – имею право быть самим собой со всеми моими достоинствами и недостатками, – учусь на своих ошибках, – могу понять своих родителей и они понимают меня, хотя это не всегда просто, – отстаивать свою позицию, – принимать решения, касающиеся моей жизни, – не отчаиваюсь из-за проблем, какими бы они ни были, – могу доставлять радость себе и другим.

Рекомендация: все фразы выводятся на экран в мультимедийной презентации и проговариваются хором. Позитивное мышление [22].

Цена величия — это ответственность за каждую свою мысль (У. Черчилль).

Рекомендация: данное высказывание для наглядности необходимо представить в мультимедийной презентации.

Склонность мыслить позитивно является важным ресурсом стрессоустойчивости. Один из самых известных специалистов в области изучения оптимизма и пессимизма доктор М. Зелигман [1997] отмечает:

- то, как мы думаем, особенно о здоровье, может изменить наше здоровье;
- оптимисты гораздо реже подхватывают инфекционные болезни, чем пессимисты;
- у оптимистов обычно более здоровые привычки, чем у пессимистов;
- наша иммунная система лучше функционирует, если мы настроены оптимистично;
- есть свидетельства, что оптимисты живут дольше пессимистов.

Разминка «А Я ЕДУ!» (модификация Зориной Е.А.) [13, С. 24]

Цель: снятие накопившегося напряжения, тренировка переключения внимания.

Описание. Все участники сидят в кругу, ведущий тоже сидит с ними, один дополнительный пустой стул тренер ставит в круг. Психолог объясняет участникам правила игры: первый человек, у которого с правой стороны оказался пустой стул, пересаживается на него со словами: «А я еду!» (пустой стул оказался с другой стороны). Следующий человек, у которого с правой стороны оказался пустой стул, пересаживается со словами: «А я тоже!». Третий пересаживается на пустой стул со словами: «А я заяц!». Пустой стул

оказался с левой стороны от третьего участника, он хлопает по этому стулу и говорит имя любого человека из группы: «Катя!». Катя подскакивает и пересаживается на этот пустой стул. Игра начинается заново, с того человека, у которого справа оказался пустой стул и так разминка продолжается до необходимого накала, она помогает участникам запомнить мена, она позволяет немножко подвигаться, она сохраняет комфортную для начала тренинга дистанцию.

Рекомендации: данную разминку можно применять только в той группе, где все участники имеют возможность передвигаться. Возможно музыкальное сопровождение. При участии в тренинге лиц, для которых передвижения затруднены, целесообразно заменить данную разминку на другую, например, на разминку «КОЛПАК». При фразе «А я еду», можно добавить ответ на вопрос: «как я еду?», например, «а я еду уверенно, счастливо, комфортно, весело и т.д.»

Упражнение с направленным воображением «ВОЛШЕБНОЕ ЗЕРКАЛО» (Ползунова И.А. с опорой на психосинтез Р. Ассаджиоли)

Послушайте свое дыхание. Плавный вдох, плавный спокойный выдох. Мысли текут ровно и свободно. Отпустите их, чтоб освободить место для новых, позитивных мыслей и идей. Представьте, что вы идете по дороге к виднеющемуся вдали старинному замку. Обратите внимание, по какой местности вы идете, какое сейчас время года, и какая погода сопровождает вас в путешествии. (Можно, наоборот, обрисовать изначально теплый летний день и т.п.) Вы идете налегке. У вас очень хорошее настроение. Вы готовы встретиться с чудом. Дорога приводит вас к прекрасному замку, который стоит среди зелени лесов и полей. Его стены сверкают белизной, двери замка открыты гостям. Вы видите, что огромная зала освещена свечами, факелами, прекрасное убранство ее радует и восхищает. Вы входите в залу и видите, что, напротив, на самой центральной стене, висит огромное старинное зеркало. Зеркало это непростое -оно показывает каждому, смотрящемуся в него то, каким он должен быть на самом деле, к чему необходимо стремиться (облик, поступки и т.п.), для чего он пришел в этот мир. Оно отражает буквально все -от прически и манеры одеваться до манер, тембра голоса, все в мельчайших подробностях. Вы готовы? Тогда подходите к зеркалу, загляните в него. Не удивляйтесь, если вы увидите себя не в том возрасте, в котором вы сейчас находитесь. Зеркало способно заглянуть в будущее, намного лет вперед, и даже в прошлое. Каким вы видите себя сейчас? Отметьте все детали -это важно. Зеркало показывает вам то, каким вы должны быть на самом деле -все ваши плюсы, все ваши таланты и сильные стороны, манеру одеваться и говорить, умение держаться, думать, решать проблемы. Оно может показать вашу будущую профессию, если вы еще в поисках, или ту, какой вы наиболее соответствуете. Приглядитесь к изображению. Нравится ли вам оно? Нравится вы себе в этом образе? Наверняка, да! Это тот идеал вас, к которому вы можете стремиться, чтоб достичь успеха в жизни, чтобы быть довольными своей жизнью, чтобы получить удовлетворение от каждого дня, уметь радоваться, любить и ощущать себя любимыми и необходимыми. Почувствуйте, как сила наполняет ваше тело, как уверенность заполняет душу. Вы -личность. Вы личность с множеством талантов и умением раскрывать свои способности. Вы умны, красивы, самостоятельны, уверены в себе. Вы можете проявлять инициативу, брать на себя определенную ответственность, принимать решения, менять настоящее к лучшему. Вы добры, щедры и милосердны. Вы сильны телом и душой и абсолютно здоровы. Пусть это состояние гордости проникнет в вас как поток энергии, как яркий свет, озаряющий все вокруг, как приятные мурашки по телу. Примите это состояние и сохраните, как потенциал для развития. Побудьте еще некоторое время в этом приятном состоянии. Стремитесь к своему идеалу. А теперь поблагодарите зеркало и на счет «три» выходите из этого состояния. **Обратная связь**

2.3.4 ТРЕНИНГ «УВЕРЕННОЕ ПОВЕДЕНИЕ»

Цель тренинга: освоение психологических техник, способствующих повышению уверенности, самооценки, через раскрытие внутренних ресурсов, талантов, способностей, поиск жизненных целей.

Материалы: экран, проектор, ноутбук, презентация, музыкальное сопровождение.

Участникам группы задается вопрос: «Что такое уверенное поведение? Как выглядит уверенный человек? Как он передвигается, говорит, жестикулирует?» Просмотр и обсуждение мультипликационного фильма «БАРАШЕК И КРОЛЕНЬ»

Информационный блок. Методы саморегуляции эмоциональных состояний [22] Ю. В. Щербатых [2006] приводит следующую классификацию методов нейтрализации стресса в зависимости от природы антистрессового воздействия:

- физические методы (баня, закаливание, водные процедуры и т. д.);
- биохимические методы (фармакотерапия, алкоголь, фитотерапия, ароматерапия, использование БАД, наркотических веществ, витаминных комплексов и т. д.);
- физиологические (массаж, акупунктура, мышечная релаксация, дыхательные техники, физические упражнения, спорт, танцы и т. д.);
- психологические методы (аутотренинг, медитация, визуализация, развитие навыков целеполагания, совершенствование поведенческих навыков, групповая и индивидуальная психотерапия и т. д.). Стратегии оценки причин удачных и неудачных событий у оптимистов и пессимистов [22]

Оптимисты

Объяснение причин неудачи

Причины —временные, конкретные (не влияющие на другие сферы жизни), связаны во многом с внешними обстоятельствами

Пессимисты

Объяснение причин неудачи

Причины —постоянные, глобальные (проявляются негативно и в других сферах жизни), связаны только с личностью самого пессимиста

Оптимисты

Объяснение причин удачи

Причины —постоянные, универсальные, связаны с особенностями личности оптимиста

Пессимисты

Объяснение удачи

Причины —временные («Иногда мне везет»), конкретные (не затрагивают другие сферы жизни), связаны в основном с везением или благоприятной ситуацией. Светлые мысли порождают веселое настроение. На уровне мозга этот процесс поддерживается выработкой особых химических веществ —эндорфинов. Эндорфины вырабатываются автоматически, если мы чему-то радуемся, находимся в радостном ожидании, переживаем приятное волнение. И хотя эти вещества не могут продуцироваться непрерывно, мы можем повлиять на этот процесс, посмотрев на ситуацию с улыбкой. Как строить отношения с трудным начальником? [22]Один из стрессоров в жизни персонала —это отношения с руководителем. Этот фактор часто является стрессовым, так как позиции изначально неравны и руководитель обладает большей властью и неограниченными возможностями для манипулирования. Кроме того, психоаналитики уверены, что часто менеджеры неосознанно пытаются решить за счет персонала свои внутрличностные или семейные проблемы

Рекомендации:

1. «Грудной» начальник — удобная модель для того, чтобы научиться разрешать разногласия, не разрушая отношений. Эта способность важна для поддержания межличностных отношений и в семейной жизни.

2. Ищите что-то общее, что может вас объединять, вы не можете отличаться друг от друга во всем. Начальник — не пришелец из космоса. Он тоже человек, и ничто человеческое ему не чуждо.

3. Помните основной принцип психотерапии: мы не можем изменить другого человека, мы можем изменить только себя и свое отношение к нему. Начальник вряд ли будет меняться (начальники, в силу своего психотипа и характерологических особенностей, вообще плохо поддаются изменениям), поэтому начать изменение этой ситуации мы должны с себя.

4. Общение с плохим руководителем дает ценный опыт, как не надо руководить. Если вы станете руководителем, то уже не допустите те же ошибки в отношениях с подчиненными.

5. Уметь прощать. Позитивная психотерапия и НЛП говорят о том, что в каждый конкретный момент нашей жизни мы выбираем ту модель поведения, которая нам кажется лучшей. Скорее всего, ваш начальник считает свое поведение наилучшим, не осознавая узость своего управленческого репертуара.

6. Стараться не вешать ярлыки на начальника и себя. Не говорить: «Начальник - дремучий неандерталец», «Я — никудышный политик», лучше сказать: «У него сейчас не хватает времени на кадровую политику», «Я слишком хотел убедить его в своей правоте, не слушая его доводы. Следующий раз буду более внимательным слушателем».

7. Прежде чем уходить от такого начальника, подумайте: у другого шефа будут другие «минусы». Идеальных начальников не существует. Несомненно, уходить надо, если эти отношения влияют на ваше здоровье или вы видите, что под угрозой ставятся какие-то ваши жизненно важные принципы («Друзей нельзя предавать», «Не укради» и т. д.). Несмотря на обилие рекомендаций, направленных на оптимизацию отношений «руководитель-подчиненный», зачастую трудно найти наиболее эффективный подход в какой-то конкретной ситуации к конкретному человеку.

Упражнение «ПРОСТИ МЕНЯ» / «МНЕ ОЧЕНЬ ЖАЛЬ» / «БЛАГОДАРИЮ ТЕБЯ» / «ЛЮБЛЮ ТЕБЯ» / (Гавайская техника «Хо опонопоно»). Участники рассчитываются на «первый - второй». «Первые» номера выходят за дверь. «Вторые» номера садятся в круг и закрывают глаза. «Первые» номера входят в комнату, перемещаясь по кругу в одном направлении, шепотом на ухо, как «ангелы», говорят сидящим фразу 47 «Прости меня». Можно говорить одновременно в оба уха. Со второго круга фразу произносят с добавлением легкого прикосновения к плечу. Затем, по команде тренера, участники меняются местами. «Вторые» номера шепчут фразу «я люблю тебя».

Обратная связь. Что чувствовали в роли говорящего? Что чувствовали в роли слушающего? Что нового было открыто в самом себе?

Упражнение «СИМФОНИЯ УСПЕХА» [11] Задумайтесь о той своей мечте, которую вы обязательно хотите претворить в жизнь. И осознайте, что перед вашим внутренним взором появляются картины этой мечты. Вы видите будущее, в котором вы уже получили то, о чем сейчас только мечтаете.

Теперь сделайте вот что:

1. Сначала усильте эту картину. Сделайте ее такой, чтобы она своей силой активизировала ваши внутренние ресурсы.
2. Сейчас вы совершите мысленное путешествие в будущее. В тот момент, когда вы уже осуществили свою мечту -немного поживите в этом будущем, почувствуйте удовольствие от достижения.

3. Из будущего придут силы и ваша уверенность в настоящем, чтобы усилить вероятность достижения этой мечты.

4. Потом вы вернетесь обратно почувствуете, как данные вам ресурсы играют в вашем теле. Очень важно, чтобы любое свое позитивное чувство вы усиливали. Что значит «усиливать»? Это значит -силой воли делать его ярче, мощнее, сильнее и глубже. Чем лучше вы это сделаете, тем более сильный результат получите. Обратите внимание на то, чтобы мечта была для вас по-настоящему привлекательна, а не была бы сиюминутным желанием. Представьте, что вы уже получили то, чего сейчас лишь только хотите. Вы, действительно, будете удовлетворен этим? Вы не будете раскаиваться и сожалеть, что вложили столько сил в ерунду? Нет? Тогда вперед!

P.S. Если какие-то слова не будут подходить вам, просто пропускайте их. Это -нормально. Итак, подумайте о своей мечте. К чему вы стремитесь? И заметьте, как перед вашим внутренним взором появляются пока еще расплывчатые и туманные картины. Теперь удерживайте все свое внимание только на них. Сделайте эту картину ярче, как будто вы делаете ярче экран телевизора. Сделайте яркость такой, чтобы она вам нравилась. Легко... Просто...Теперь настройте четкость и резкость изображения, чтобы вы видели все от начала до конца. Светло... Понятно... Приятно...Если у изображения есть рамка, уберите ее, стирая ее частями, или убрав ее сразу и целиком. Свобода... Простор... Хорошо...Теперь сделайте размер изображения большим, как будто это реальная картина, которую вы вспоминаете. Еще больше... Еще... Так, чтобы вам нравилось...Посмотрите, изображение объемное или плоское? Сделайте его объемным. Как жизнь... Приятно... Тепло... Мурашки...Ваша мечта неподвижна или она двигается? Запустите движение. Нажмите кнопку «пуск». Сильно... Живо... Энергично...Вы находитесь в этой мечте или видите себя со стороны? Войдите в свою мечту, Целиком... Почувствуйте Энергию Жизни...А теперь оглядитесь мысленно вокруг себя в том моменте, где вы сейчас находитесь. Вы уже все получили. У вас все получилось. Вы все смогли. Ничто не остановило вас. Вы -Победитель. Вы осознаете, где вы чувствуете радость успеха и победы? Усиливайте! Усиливайте! Еще усиливайте! Еще! Наслаждайтесь! Улыбайтесь! Радуйтесь! Вы можете прыгать, скакать, кричать! У вас получилось все! Что вы обычно говорите себе, когда у вас все получается? Скажите себе эти слова! Еще раз! Еще! Еще больше эмоций и энергии! Усиливайте ощущение победы! Еще усиливайте!

Еще! А теперь начинайте скакать и прыгать, сохраняя свое внутреннее видение своей мечты и находясь в ней! Станцуйте танец Победителя! А сейчас остановитесь, для того, чтобы обернуться и посмотреть на тот путь, который вы прошли. Посмотрите на него. И направьте в этот путь свою энергию Победителя любым удобным вам образом. Вы можете пустить туда рску энергии, или отправить ее порывом ветра, или посыпать весь этот путь своей энергией. Обратите внимание, какого все становится цвета? Какое там есть движение? А теперь увидите себя в прошлом, когда вы еще только собирались начать путь. И пускай ваша энергия напитает этого Человека. Полностью. Всего. А теперь вернитесь обратно в настоящее, чувствуя наполняющую вас энергию и уверенность в том, что вы получите то, что хотите. Усиливайте эту уверенность. Еще. Делайте ее сильнее, мощнее, шире, глубже, ярче, звонче... Еще усиливайте. Еще... Еще сильнее... И запомните, как вы чувствуете себя, когда вы на все сто уверены в успехе. Запомните это состояние и, если вдруг вы засомневаетесь в какой-то момент, вспомните свое состояние успеха и уверенности и продолжайте действовать дальше.

«АПЛОДИСМЕНТЫ» [7].Участники сидят или стоят в кругу. По желанию один из участников выходит в центр круга, а остальные начинают ему бурно аплодировать. Аплодисменты продолжаются столько, сколько этого захочется стоящему в центре круга.

Когда он решает, что ему достаточно внимания, он благодарит группу (тем способом, который выберет он сам, —говорит «спасибо», кланяется, делает реверанс, пожимает каждому руку и т. д.) и возвращается в круг. После этого место в центре круга занимает следующий участник.

Обратная связь

2.3.5 ТРЕНИНГ «ТЕХНОЛОГИИ ИСПОЛНЕНИЯ ЖЕЛАНИЙ»

Цель тренинга: освоение психологических техник, способствующих повышению уверенности в собственных силах, нацеливающих на позитивную фокусировку внимания, успешность, активную жизненную позицию, выстраивание позитивной перспективы.

Материалы: экран, проектор, ноутбук, презентация, музыкальное сопровождение, цветные карандаши, бумага.

Вступительная часть. Участникам группы задаются вопросы: «Если бы вы были волшебниками, то кем? Что бы вы делали, каким даром вы бы обладали, кому помогали? Как вы думаете, почему не исполняются мечты?»

Информационный блок. Психолог дает информацию о ступенях исполнения желаний.

Упражнение «ВНУТРЕННЯЯ СИЛА» (авторское упражнение, Ползунова И.А) Закройте глаза и почувствуйте то место в теле, в котором живет ваша сила. От нее исходит свет, который и помогает исполнять желания. Этот свет заключен в волшебный кристалл, хранящийся в сундуке золотого или в любого другого цвета. Теперь мы откроем глаза и подарим друг другу (по кругу) нечто волшебное, что можно положить в сундучок; то, что будет усиливать действия волшебства, помогать (Почувствуйте по ассоциации, чего не хватает человеку, сидящему рядом с вами)

АРТ-ТЕРАПИЯ (модификация проективных методик) Индивидуальный рисунок.

Диагностика выявления барьеров к осуществлению желаний:

«ЧУДО-ДЕРЕВО». (Модификация, по стихотворению К.И. Чуковского «Чудо дерево», разновидность популярной «Карты желаний» -участники тренинга рисуют свое дерево, на котором располагают все свои желания). Информационный блок. Психолог делится информацией о том, какими бывают карты желаний, как правильно их составить, чтоб они начали работать, и как правильно формулировать желания, чтоб они исполнялись. Так же дается информация о целеполагании. Проверка желаний на экологичность (Участники тренинга представляют каждое из своих желаний сбывшимися, мысленно «примеряя» их на себя, словно одежду, отслеживая ощущения. Если ощущается тепло, мурашки, комфорт в любом проявлении, -это желание истинное. Если ощущается пустота или дискомфорт, то желание является ложным, чужим, не своим).

Обсуждение.

Упражнение «ЛЕДЯНАЯ СТЕНА» (Модификация Ползуновой И.А., по упражнению Лилиан Бонде «Исцеляющее дыхание») [19]Представьте, что вы на Северном полюсе, там все покрыто льдом, лежит снег, в воздухе кружатся снежинки. Но вам не холодно, потому что вы сидите в санях, в теплой шубе. Вы смотрите на полет снежинок, вы любуетесь их легкостью и изящностью. Воздух чист, он серебрится от своей чистоты и целительной силы. Вы вдыхаете этот воздух, чувствуете легкую, успокаивающую и исцеляющую прохладу, которая течет по телу, в этот момент вы оздоравливаетесь. Вы смотрите вдаль и видите, как перед вами начинает из-под льда вырастать ледяная стена, которая состоит из блоков. Стена преграждает путь, блоки ложатся один на другой, делая стену выше и выше. Каждый из этих блоков будет означать все то, что мешало вам верить в себя, двигаться вперед к цели –это ваши страхи, обиды, боль, неприятные воспоминания и многое другое. Еще немного - и вот перед вами стоит уже выросшая стена. Обратите внимание: матовая она или прозрачная; есть ли у стены зазубрены, или она ровная; какой она высоты. Представьте, что точно такая же стена выросла внутри вас -это мини-копия всех блоков, мешающих вам чувствовать себя счастливым человеком, а, в частности-страхов, неуверенности, заниженной самооценки, обид, боли, потерь, болезней, нелюбви к себе и многое другое. А теперь представьте, что солнце светит и на Северном полюсе очень ярко, и его лучи

касаются ледяной стены, которая начинает таять у вас на глазах. Сначала медленно. А потом все быстрее тает лед, тают блоки, а вместе с ними исчезают страхи и обиды, боль и неприятные воспоминания. Отметьте для себя, насколько быстро тает стена из льда. Внутри вас идет тот же процесс. Становится легче дышать. Еще мгновение - и вы свободны. Сделайте вдох и выдох, отпустив последнюю каплю напряжения. Вы видите, что перед вами – огромная лужа, которая начинает менять очертания, и из нее показываются фигуры эскимосских лаек. Они ветрячивают шерстку, подбегают к вам, начинают ласкаться. Теперь их можно погладить, запрячь в сани. Натяните поводья, собаки понесутся вперед. Еще мгновение – и ваши сани проезжают по луже, некогда бывшей ледяной стеной.... Вы оглядываетесь, видите, что лужа замерзает, покрывается льдом, а затем – снегом. Все плохое осталось позади. Сани весело мчатся вперед, туда, где на небе расстилается северное сияние. Сани останавливаются прямо перед ним. Вы можете распрячь и отпустить собак, потому что в этом месте холод и тепло разграничены невидимой чертой. Еще шаг - и вы окажетесь в теплых краях, где плещет море, где ноги утопают в теплом песке. Снимайте шубу и смело переступайте черту, направляясь к морю. Прошлое уже не повторится, будущее еще не наступило. Здесь и сейчас наслаждайтесь покоем, гармонией в душе и сердце. Оставьте положительный ресурс в себе. Танцотерапия – раскрепощение и загадывание желания. Участники тренинга кружатся под музыку в импровизированном танце, который снимает напряжение, раскрепощает и позволяет полету мысли свободно осуществить желаемое.

Упражнение «ЗАПУСК ЖЕЛАНИЙ» (модификация, опираясь на психосинтез Р.Ассаджиоли) Представьте, что у вас есть желания, которые зависят от вас, от других людей и от обстоятельств. Еще у вас есть 3 волшебных воздушных шара, в которые вы сейчас сложите свои желания - в первый положите те, которые зависят от вас (любим форматом-словами, картинками..), во второй-те, которые зависят от других людей, в третий-которые зависят от 3 обстоятельств. А теперь по очереди отпустите шары в небо, представив, что они поднимаются по лунной дорожке света. Они летят туда, где их примут, где найдут способ их осуществить.

«ПОДСКАЗКА ВСЕЛЕННОЙ» (использование психологических карт для поиска внутреннего и внешнего ресурса. Психологические карты (ИМАТОН). Упражнение на поддержку, ресурс).

Обратная связь

2.3.6 ТРЕНИНГ «Я СЕБЯ ПОНИМАЮ»

Цель тренинга: знакомство со спецификой невербального поведения, особенностями самопрезентации в социуме

Материалы: экран, проектор, ноутбук, презентация, музыкальное сопровождение.

Упражнение «ДРУЖБА НАЧИНАЕТСЯ С УЛЫБКИ» [12].

Цель: поднятие эмоционального фона. Порядок выполнения и инструкция. Перед упражнением ведущий настраивает группу на необходимый для дальнейшей работы лад следующими словами: «Конечно же, все смотрели мультфильм про Крошку Енота, который благодаря улыбке подружился со своим отражением в реке». Для участников. Сидящие в круге берутся за руки, смотрят соседу в глаза и дарят ему молча, по очереди самую добрую свою улыбку. После выполнения упражнения рекомендуется поблагодарить похвалить всех участников: «Ну что же, замечательно, спасибо вам за улыбки».

Рекомендации: включить в начале занятия отрывок из мультфильма «Крошка Енот»

«ВЫБОР ТРАЕКТОРИИ» (модификация Зориной Е.А.) [10] Эта разминочная игра также может быть отнесена к необычным способам поведенческой психодиагностики. Она может служить прологом к психотехникам, ориентированным на развитие умений осознавать собственные предпочтения и склонности. Ведущий включает фоновую музыку (среднего темпа) и дает следующую инструкцию:

—У многих людей есть привычка, размышляя над решением какой-либо сложной задачи, двигаться по замкнутой траектории. Кто-то движется по кругу... (показывает), кто-то предпочитает ходить, совершая более резкие повороты, т.е. описывая квадрат или прямоугольник... (показывает), кто-то –как будто шагает вдоль сторон треугольника... (показывает). И наконец, встречаются люди, которые, размышляя, движутся по траектории, которую мы называем зигзагом... (показывает). У вас есть несколько минут для того, чтобы подвигаться по комнате, опробуя все эти траектории. Можно уменьшать или увеличивать размеры описываемых фигур по вашему желанию. Участники начинают двигаться по комнате под музыку (разумеется, это упражнение применимо только в том случае, если позволяют размеры помещения). Ведущий мягко пресекает разговоры: нужно, чтобы каждый сумел настроиться на свои внутренние ощущения. Пяти-семи минут обычно достаточно для того, чтобы каждый определился в своем выборе. Ведущий предлагает участникам группы разделиться: «круги», «квадраты», «треугольники» и «зигзаги» занимают разные углы помещения. —А теперь посмотрите, кто еще оказался в одной группе с вами? Кто так же, как и вы, предпочитает именно эту фигуру? Видимо, что-то объединяет вас, видимо, есть в вас нечто схожее, раз ваши вкусы в отношении этой геометрической фигуры совпадают.

Обсудите в группах, в чем сходство между вами –людьми, выбравшими круг, квадрат, треугольник или «восьмерку».

Почему именно эта фигура оказалась для вас наиболее симпатичной?

После пятиминутного обсуждения каждая группа представляет свое обоснование сделанного выбора. Участники объясняют, чем выбранная фигура предпочтительнее остальных и как можно охарактеризовать людей, выбирающих эту фигуру.

Выслушав каждую группу, ведущий может предложить сравнить точки зрения группы с мнением психологов, работающих в таком направлении, как психогеометрия (См.: Алексеев Л. Л., Громова Л. Л. Психогеометрия для менеджеров. Л.: Знание. 1992).

Краткая психологическая характеристика основных форм личности на основе предпочтения геометрических фигур.

Рекомендации: кратко представить описание каждой фигуры в мультимедийной презентации.

КВАДРАТ. Квадрат –это, прежде всего, неутомимый труженик. Трудолюбие, усердие, потребность доводить начатое дело до конца, упорство, позволяющее добиваться завершения работы, – вот чем, прежде всего, знамениты истинные Квадраты. Выносливость, терпение и методичность обычно делают Квадрата высококлассным специалистом в своей области. Этому способствует и неутолимая потребность в информации. Квадраты – коллекционеры всевозможных данных. Все сведения систематизированы, разложены по полочкам... Квадраты заслуженно славятся эрудитами, по крайней мере, в своей области. Мыслительный анализ – сильная сторона Квадрата... Квадраты чрезвычайно внимательны к деталям, к подробностям. Квадраты любят раз и навсегда заведенный порядок... Аккуратность, порядок, соблюдение правил и приличий могут развиваться до парализующей крайности. И когда приходит время принимать решение, особенно связанное с риском, с возможной потерей статус-кво, Квадраты вольно или невольно затягивают его принятие. Кроме того, рациональность, эмоциональная сухость и холодность мешают Квадратам быстро устанавливать контакты с разными лицами. Квадрат неэффективно действует в аморфной ситуации.

ТРЕУГОЛЬНИК. Эта форма символизирует лидерство, и многие Треугольники ощущают в этом свое предназначение. Самая характерная особенность истинного Треугольника – способность концентрироваться на главной цели. Треугольники – энергичные, неудержимые, сильные личности, которые ставят ясные цели и, как правило, достигают их! Треугольник – это очень уверенный человек, который хочет быть правым во всем! Сильная потребность быть правым и управлять положением дел, решать не только за себя, но и, по возможности, за других, что делает Треугольника личностью, постоянно соперничающей, конкурирующей с другими. Доминирующая установка в любом деле – это установка на победу, выигрыш, успех! Он часто рискует, бывает нетерпеливым и нетерпимым к тем, кто колеблется в принятии решения. Треугольники очень не любят оказываться неправыми и с большим трудом признают свои ошибки... Треугольники – честолюбивы. Если делом чести для Квадрата является достижение высшего качества выполняемой работы, то Треугольник стремится достичь высокого положения, приобрести высокий статус, иначе говоря, сделать карьеру... Главное отрицательное качество «треугольной» формы: сильный эгоцентризм, направленность на себя. Треугольники на пути к вершинам власти не проявляют особой щепетильности в отношении моральных норм и могут идти к своей цели по головам других. Это характерно для «зарвавшихся» Треугольников, которых никто вовремя не остановил. Треугольники заставляют все и всех вращаться вокруг себя, без них жизнь потеряла бы свою остроту.

КРУГ. Это мифологический символ гармонии. Тот, кто уверенно выбирает его, искренне заинтересован, прежде всего, в хороших межличностных отношениях. Высшая ценность для Круга – люди, их благополучие. Круг... чаще всего служит тем «клеем», который скрепляет и рабочий коллектив, и семью, т.е. стабилизирует группу... Они обладают высокой чувствительностью, развитой эмпатией – способностью сопереживать, сочувствовать, эмоционально отзываться на переживания другого человека... Естественно, что люди тянутся к Кругам. Круги великолепно «читают» людей и в одну минуту способны распознать притворщика, обманщика... Они пытаются сохранить мир и ради этого иногда избегают занимать «твердую» позицию и принимать непопулярные решения. Для Круга нет ничего более тяжелого, чем вступать в межличностный конфликт. Круг счастлив тогда, когда все ладят друг с другом. Поэтому, когда у Круга возникает с кем-то конфликт, наиболее вероятно, что именно Круг уступит первым. Круги не отличаются решительностью, слабы в «политических играх» и часто не могут подать себя

и свою «команду» должным образом. Все это ведет к тому, что над Кругами часто берут верх! Более сильные личности, например, Треугольники. Круги, кажется, не слишком беспокоятся о том, в чьих руках будет находиться власть. Лишь бы все были довольны, и кругом царил мир. Однако в одном Круги проявляют завидную твердость. Если дело касается вопросов морали или нарушения справедливости. Главные черты их стиля мышления – ориентация на субъективные факторы проблемы (ценности, оценки, чувства и т. д.) и стремление найти общее даже в противоположных точках зрения. Можно сказать, что Круг – прирожденный психолог.

ЗИГЗАГ. Эта фигура символизирует креативность, творчество, хотя бы потому, что она самая уникальная из всех фигур и единственная разомкнутая фигура... Доминирующим стилем мышления Зигзага чаще всего является синтетический стиль. Комбинирование абсолютно различных, несходных идей и создание на этой основе чего-то нового, оригинального – вот, что нравится Зигзагам. В отличие от Кругов, Зигзаги вовсе не заинтересованы в консенсусе и добиваются синтеза не путем уступок, а наоборот – заострением конфликта идей и построением новой концепции, в которой этот конфликт получает свое разрешение, «снимается». Причем, используя свое природное остроумие, они могут быть весьма язвительными, «открывая глаза другим» на возможность нового решения... Зигзаги просто не могут продуктивно трудиться в хорошо структурированных ситуациях. Их раздражают четкие вертикальные и горизонтальные связи, строго фиксированные обязанности и постоянные способы работы. Им необходимо иметь большое разнообразие и высокий уровень стимуляции на рабочем месте. Они также хотят быть независимыми от других в своей работе. Тогда Зигзаг оживает и начинает выполнять свое основное назначение – генерировать новые идеи и методы работы... Зигзаги устремлены в будущее и больше интересуются возможностью, чем действительностью. Мир идей для них так же реален, как мир вещей для остальных... Зигзаги – неутомимые проповедники своих идей и способны мотивировать всех вокруг себя. Однако им не хватает политичности: они не сдержаны, очень экспрессивны («режут правду в глаза»), что, наряду с их эксцентричностью, часто мешает им проводить свои идеи в жизнь. К тому же они не сильны в проработке конкретных деталей (без чего материализация идеи невозможна) и не слишком настойчивы в доведении дела до конца (так как с утратой новизны теряется и интерес к идее).

«ТЕЛОХРАНИТЕЛИ» [7, С 99] Эта веселая подвижная разминка помогает снять напряжение и усталость, приобрести навыки невербальной коммуникации. К тому же вовремя выполнения задания участникам нужно быть очень внимательными, и это помогает им настроиться на рабочий лад. Группа рассчитывается на «первый – второй» и образует пары. Один человек должен остаться без пары, поэтому если в группе четное число человек, то тренер также принимает участие в упражнении. В круг ставятся стулья, количество которых равно числу первых игроков. Первые игроки садятся на стулья. За спинками их стульев встают вторые игроки. Так как число игроков нечетное, один стул остается свободным.

Игроки, стоящие за стульями, — это телохранители. Они должны удержать на своих стульях тех, кто сидит на них. Сидящие же игроки, наоборот, хотят ускользнуть из-под чуткого контроля телохранителей и занять свободный стул. Но сделать это они могут, только если телохранитель не догадается об их намерениях и если им удастся установить невербальный контакт с телохранителем свободного стула. Если телохранители замечают, что их подопечные собираются сбежать, они быстро кладут руки им на плечи, заставляя их таким образом остаться на своем месте. Постоянно держать руки над плечами своих напарников нельзя. Через некоторое время участники меняются ролями. В заключение игры можно

обсудить, что помогало невербально договариваться друг с другом, были ли случаи, когда игроки были неправильно поняты, и т. д. Информационный блок с презентацией поз на тему: «Невербальное поведение».

Рекомендации: представление проговариваемых поз в мультимедийной презентации, изображение ключевых моментов совместно с группой.

Мини-лекция может быть основана на любом литературном источнике, где описаны основные аспекты невербальной самопрезентации. Например, «Как узнать, что человек лжет? Что такое «закрытые» позы? Что такое «открытые» позы? Особенности поведения на собеседовании». Тренер коротко рассказывает об особенностях невербального поведения, секретах самопрезентации во время собеседования. Собеседование в жестах [5] Один из главных секретов успешного собеседования – умение контролировать свои эмоции Читайте по губам. Взгляд на губы во время собеседования – не самый лучший вариант зрительного контакта, т. к. считается весьма интимным. Тем не менее, если вскользь посмотреть губы собеседника, то можно наверняка понять, насколько он психологически спокоен или раздражен на данный момент. Дрожащие губы выдают нервозность, опущенные уголки губ – негативное отношение к собеседнику, а искривленная полуулыбка – некий сарказм или желание скрыть правду. На собеседовании можно и нужно улыбаться, но не все время. Помните, улыбка – залог успеха в любом общении.

Следите за взглядом. Как обычно говорят? Глаза – зеркало души? Да, и еще они – самый лучший детектор лжи, данные которого невозможно скрыть, потому что в деловой беседе всегда необходимо смотреть в глаза собеседнику

1. Бегающий из стороны в сторону взгляд или закатывание глаз в потолок при обдумывании мысли – явный признак того, что собеседник не знает, что ответить или попросту лжет.

2. Самый лучший способ фиксирования взгляда для обоих лиц при собеседовании – это взгляд на невидимый треугольник на лбу, чуть выше переносицы. Конечно, отводить глаза можно, но не слишком часто.

3. Не прищуривайтесь во время беседы. Это может выдать в вас хитрого человека.

4. Запомните, что, когда вы лжете, ваши зрачки сужаются. Взгляд должен быть открытым и невозмутимым.

Контролируйте руки. Активная жестикуляция очень помогает выразить мысль и добавляет эмоциональности в разговор, но чаще всего попросту раздражает собеседника. В деловом интервью не место взмахам рук или непрерывному щелканью костяшками пальцев.

1. Ваши руки должны быть всегда на виду, лучше если они будут на столе или подлокотниках кресла.

2. Открытые руки ладонями вверх – признак честности, а ладони вниз говорят о желании подавлять.

3. Руки, сложенные шпилем, когда кончики пальцев соприкасаются друг с другом, говорят об уверенности собеседника и даже его некоем превосходстве.

4. Обман выдает рука, прикрывающая рот, а о властности расскажет ладонь, сжатая в кулак при вытянутом указательном пальце.

5. Потирая ладони во время собеседования, кандидат показывает свои позитивные ожидания и хороший настрой на работу

6. Руки, скрещенные на груди, чаще всего обозначают закрытость человека или его защитную реакцию. В таком случае интервьюеру придется постараться, чтобы вывести кандидата из этого состояния эмоциональной заморозки. Думайте о ногах. Напряжение мышц или дергание ног, будто в такт музыке, станет большим минусом для вас. Закидывание ноги на ногу говорит о негативном настрое, особенно наряду со скрещенными

руками. Если же в позиции нога на ногу, вы обхватываете их руками вокруг колен, то это говорит о вашей твердой позиции, которую невозможно оспорить, потому что вы крайне упрямы. Лучшая позиция для собеседования – ступни в нейтральном состоянии, не сжаты, ноги соединены вместе, но не скрещены. Если вам сразу не указали на место, где вы должны расположиться, постарайтесь сесть так, чтобы не находиться через стол от интервьюера, так как такое положение подсознательно вызывает ощущение противопоставления, плюс стол между вами, усиливающий ощущение, что вы находитесь по разные стороны баррикад. Садитесь рядом или под прямым углом к интервьюеру, желательно, чтобы между вами пространство ничем не было перегорожено. Это послужит подсознательным сигналом о том, что вы в данной ситуации единомышленники.

1. Сев, постарайтесь не разваливаться, не откидываться назад, чтобы не выглядеть высокомерно. Держитесь прямо, смотрите на интервьюера, не отводите глаза и не барабаньте пальцами.

2. Главное на собеседовании – это показать вашу открытость и искреннюю заинтересованность в работе, предлагаемой в компании.

В языке жестов это достигается открытыми позами. Не завязывайтесь в узел. Даже если вы сильно волнуетесь, постарайтесь расправить плечи, не сцепляйте руки и не скрещивайте ноги. Мужчинам следует расстегнуть пиджак. Этот жест подчеркивает открытость и отсутствие недоговоренностей и задних мыслей. Во время разговора постарайтесь не ерзать, не стрелять глазами по сторонам, не теребить лацканы, не вертеть в руках ручку или карандаш. Некоторое волнение вполне естественно, так как в противном случае может сложиться впечатление, что вы излишне самоуверенны, но все должно быть в меру. Очень хороший эффект может дать «отзеркаливание» жестов, именуемое в языке жестов позиционным эхом. Примите примерно ту же позу, что и ваш интервьюер, улыбайтесь, когда он улыбается, если он делает какой-то жест, попробуйте его повторить. Только не переусердствуйте, чтобы «отзеркаливание» не вылилось в «попугайничество». И уж, конечно, не следует повторять позу представителя работодателя, откинувшегося на спинку и заложившего руки за голову, чтобы показать, кто здесь главный. Все жесты старайтесь сопровождать положительными сигналами – открытыми ладонными, чуть наклоненной головой, киванием, улыбкой.

«Осанка» [22] Тренер рассказывает участникам о том, какую важную роль в циркуляции энергии в нашем организме играет позвоночник. Важно обратить внимание и на то, что осанка является важной частью имиджа. Часто именно по осанке мы определяем стрессоустойчивость человека: «держится как английская королева», «сгорбился под ударами судьбы», «согнулся под тяжестью бед» и т. д.

«ТРЯПИЧНАЯ КУКЛА» [22]

Цель. Растягивание позвоночника, достижение чувства расслабленности в плечевом поясе и руках, осознание зажимов в данной области.

Содержание. Тренер предлагает участникам группы со вздохом поднять руки и потянуться вверх, а с выдохом, согнувшись в пояснице, бросить руки вниз. После первого выполнения упражнения тренер акцентирует внимание участников на том, что если спина и руки расслаблены, то, опустившись вниз, руки по инерции будут совершать колебательные движения (наподобие движения маятника у часов). Тренер предлагает группе сделать данное упражнение еще несколько раз, наблюдая за движениями рук и стараясь все больше расслаблять их.

«СТЕНА» [22]

Цель. Осознание важности осанки, выявление мышечных зажимов в области спины.

Содержание. Упражнение проводится в просторном помещении, участники должны снять обувь. Тренер предлагает участникам встать к стене таким образом, чтобы затылок, плечи, ягодицы и пятки были прижаты к стене. После этого, стараясь сохранить спину прямой, попробовать свободно передвигаться по аудитории. Тренер отмечает, что основная трудность этого упражнения заключается в том, что надо следить за правильностью осанки и не потерять естественность походки. Если этого не происходит, то у окружающих возникает ощущение, что «человек словно аршин проглотил», так как его позвоночник слишком жестко фиксирован. Двигаясь по комнате, участники могут несколько раз проверять свою осанку, подходя к стене, а затем опять продолжая движение.

Обсуждение. Участники обсуждают телесные изменения и ощущения, которые они заметили в процессе выполнения упражнения.

Упражнение «ТЫ МНЕ ПРАВИШЬСЯ» (модификация упражнения «Ты мне нравишься тем, что...»)[6], упражнение на снятие зажимов, приобретение коммуникативных навыков. Участникам тренинга предлагается посмотреть друг на друга и мысленно произносить: «Ты мне нравишься». То же самое можно делать, идя по улице, находясь в любом помещении. Вы заметите, что упражнение повышает самооценку, снимает зажимы, помогает раскрепоститься, а так же – снимает напряжение и скованность при общении.

«Я СЕБЯ ПОНИМАЮ, Я СЕБЯ ПРИНИМАЮ» (авторское упражнение Ползунова И.А., опираясь на психосинтез Р.Ассаджиоли) Представьте, что вы находитесь в месте силы. Здесь возможно все. И вы пришли сюда, чтобы избавиться от тех внутренних и внешних блоков и барьеров, которые мешали вам понимать себя, а так же – от страхов в общении и выстраивании своей линии судьбы. Вы стоите перед высокой горой, и у ее подножия находится несколько каменных чаш, наполненных целебной водой. Она поможет вам исполнить желания и изменить жизнь. Вам только нужно окунуться в них. Единственное, что вас от них отделяет – это бревна, камни, сваленные грудой, канавы и огромные глубокие грязевые лужи. Но вы же хотите все изменить, поэтому бесстрашно продолжаете путь. Вот перед вами глубокая лужа из грязи – это ваш внутренний барьер, состоящий из чужих обвинений, насмешек и вашего неприятия себя самих такими, какие вы есть. Представьте, что на ногах у вас высокие сапоги. Идите! Идите прямо по луже, а потом выкиньте сапоги в эту лужу, щелкните пальцами и скажите: «И это ушло!». Теперь перед вами камни, наваленные горой. Это – та тяжесть прошлых лет, когда вы выполняли чужие программы, навязанные вам, и забывали о себе. Но вы ловки, и у вас в руках есть молот, который разбивает каменную стену, крошит камни в песок. Вы сейчас разрушаете стереотипы поведения. Но теперь на вашем пути лежат огромные толстые, неподъемные бревна. Это – ваши страхи, неверие в себя. Как вы хотите убрать их? Может, у вас в руках сейчас появится необыкновенно мощная пила, без проблем и очень легко превращающая бревна в щепки и опилки?!

Осталась на вашем пути огромная канава, такая огромная, словно глубокий ров. Это – ваши неудачи. Засыпьте их необыкновенно удобной лопатой, которая появится в ваших руках...И вот вы у цели. Здесь вы видите несколько небольших и красивых водопадов и чаш перед ними, со сверкающей исцеляющей водой. Одна чаша поможет вам раскрыть таланты и способности. Вторая – возродит уважение к себе, любовь к себе. Третья поможет вам раскрываться, уметь выражать свои добрые чувства и эмоции, дарить их окружающим. Искушайте в чашах! Вы почувствуете обновление. Свет начинает разливаться внутри вас. Вы прекрасны! Пошлите этот свет тем, кто вам дорог и всему окружающему миру!

Обратная связь

2.3.7 ТРЕНИНГ «СКАЗКОТЕРАПИЯ»

Цель тренинга: раскрыть внутренний потенциал, таланты и способности, продемонстрировать возможности личности, способствующие позитивному выстраиванию жизненного пути.

Материалы: экран, проектор, ноутбук, презентация, музыкальное сопровождение, карандаши или ручки, бумага.

Вступительная часть. Психолог предлагает вспомнить ту сказку и того сказочного героя, которые вы любили в детстве – таким образом проводится диагностика жизненных сценариев и характерных черт человека.

Информационный блок. Психолог делится информацией о том, как сказка отражает ту действительность, в которой живет человек, как с помощью сказки можно скорректировать психическое и физическое здоровье.

Упражнение «СКАЗОЧНИКИ» (авторское упражнение Ползунова И.А., опираясь на психосинтез Р.Ассаджиоли)

Сказкотерапия – это метод, использующий форму для интеграции личности, развития творческих способностей, расширения сознания, совершенствования взаимодействия с окружающим миром. К сказкам обращались в своем творчестве известные и зарубежные и отечественные психологи: Э.Фромм, Э.Берн, Э.Гарднер, Вачков И.В., М. Осорина, Е.Лисина, Т. Зинкевич-Евстигнеева и другие. В понимании Т.Д. Зинкевич-Евстигнеевой, сказкотерапия – это не просто направление психотерапии, а синтез многих достижений психологии, педагогики, психотерапии и философии разных культур. Т.Д. Зинкевич-Евстигнеева пишет: «На семинарах по сказкотерапии нам часто задают вопросы о том, как работать с конкретными проблемами: страхами, энурезом, тиками, агрессивностью и т.д. Часто мы отвечаем старой психологической поговоркой: «Не покупайтесь на симптом, работайте с причиной». Сказкотерапия – означает «лечение сказкой», а так же это разновидность библиотерапии, в которой символический язык сказок, мифов и легенд используется для решения самых разных психологических проблем. Давно известно, что сказки являются очень полезными с педагогической и психологической точки зрения, но лишь недавно их начали использовать для развития не только детей, но и взрослых. Сказкотерапия может быть как индивидуальной, так и групповой – в зависимости от потребностей пациента и методов, которые предпочитает использовать терапевт. Поскольку сказки содержат древние, универсальные символы, они позволяют работать одновременно с сознательным и подсознательным – при чтении или написании сказок информация из этих двух уровней интегрируется, и это позволяет как психологу, так и клиенту увидеть корни многих проблем, а также найти пути их решения. Выделяют несколько основных функциональных особенностей сказок:

- 1.Тексты сказок вызывают эмоциональный резонанс как у детей, так и у взрослых. Образы сказок обращаются одновременно к двум психическим уровням: к уровню сознания и подсознания.
- 2.Концепция сказкотерапии основана на идее ценности метафоры как носителя информации: о жизненно важных явлениях; о жизненных ценностях; о постановке целей; о внутреннем мире автора (в случае авторской сказки).
- 3.В сказке в символической форме содержится информация о том,
 - как устроен этот мир, кто его создал;
 - что происходит с человеком в разные периоды его жизни;
 - какие этапы в процессе самореализации проходит женщина;
 - какие этапы в процессе самореализации проходит мужчина;
 - какие трудности препятствия можно встретить в жизни и как с ними справляться;

- как приобретать и ценить дружбу и любовь;
- какими ценностями руководствоваться в жизни;
- как строить отношения с родителями и детьми;
- как прощать.

Ход тренинга: Психолог предлагает участникам тренинга сочинить сказку про выбранного ими сказочного героя. Желательно осветить в ней вопросы рождения героя (где, в какой семье), взросления, дружбы, любви, желаний и целей, а так же рассказать, как сейчас живет герой сказки, чем он занимается, чем заканчивается сказка. На основе того, какой у сказки финал, проводится диагностика готовности расширения жизненного пространства, позитивного программирования будущего, наличия возможностей для достижения целей. Затем, если назревает необходимость исправить в сказке жизненный сценарий, психолог предлагает «доработать» сказку, переписать ее финальную часть таким образом, чтоб ярко просматривались позитивные перемены.

Упражнение с направленным воображением «СКАЗКА»

Цель: устранить барьеры на пути самореализации, достигнуть уровня позитивного самосознания (авторское упражнение Ползунова И.А, опираясь на психосинтез Р. Ассаджиоли).

СКАЗКА Ваш путь ведет в волшебную страну, где сбываются мечты. Как только вы окажетесь там, ваши мечты начнут тут же сбываться. Но на пути вам встретятся испытания, и их надо с честью выдержать. Пока вы идете по дороге, несете за спиной рюкзак из ненужных вам вещей, ваших качеств личности, черт характера, событий прошлого, которые хочется забыть, -и выбросить их просто так нельзя, их можно только обменять на что-то хорошее или трансформировать их во что-то доброе и нужное. Рюкзак тяжелый, он оттягивает плечи и очень хочется освободиться от ноши. Сейчас вы увидите полянку, где можно будет сделать привал и отдохнуть, а заодно посмотреть, что вы непредусмотрительно взяли с собой в дорогу, отправившись туда, где сбываются мечты. Вы садитесь у ручья, который протекает рядом, выпиваете глоток чистой воды, которая дает вам силы и очищает мысли от сомнений, вода так же наполняет вас решимостью освободиться от всего негативного по отношению к себе и своим мечтам. Далее, вы, рассматривая содержимое рюкзака, обнаруживаете там Неуверенность в последующих действиях (кстати, как она выглядит? В каком образе она предстает перед вами?). В рюкзаке так же прячется Неверие в исполнение желаний, Страх - а вдруг ничего не получится? Есть там Зацепка за желание. Есть Спешка и Нетерпеливость. Есть Ощущение того, что вы недостойны иметь то, что хотите иметь.

Что же со всем этим делать? А все очень просто! –Дорога, по которой вы идете, тоже сказочная. Здесь встречаются сказочные герои и волшебники, которые могут вам помочь. Берите свой рюкзак и смело идите вперед, при этом вы можете петь, приплясывать, насвистывать любимые мелодии-ведь впереди вас ожидают добрые друзья и исполнение желаний! Вы –на пути к счастью! И вот на дороге, словно из ниоткуда, возникает старичок - лесовичок. Поздоровайтесь с ним, попросите его помочь: обменять или трансформировать вашу Неуверенность в последующих действиях. Посмотрите, что получилось -на что обменял лесной хозяин вашу неуверенность? Или во что ее превратил? Поблагодарите его и идите дальше. Далее вам может встретиться Фея или Эльф. Попросите их трансформировать во что-то хорошее ваше Неверие в исполнение желаний. Теперь вы подходите к озеру. Здесь вас могут встретить Царевна –Лебедь или Золотая Рыбка. Попросите убрать Страх и Зацепку за желание. То же самое мы делаем, когда вам навстречу выйдет Кот в Сапогах или Конек-Горбунок-пусть они уберут Спешку и Нетерпеливость. Последнее, что встретится вам на пути-это лампа Аладдина, которая будет начищена до

блеска. Попросите ее убрать ваше Ощущение того, что вы недостойны иметь желаемое. Посмотрите при этом в свое отражение в лампе, улыбнитесь себе, увидите в отражении прекрасного человека -доброго, красивого, щедрого, мудрого, и скажите себе: «Я позволяю себе иметь (тут скажите твердо о том, что вы позволяете себе иметь, разрешите себе это иметь, перечислив необходимое)». И вот вы подошли к городу. Золотые ворота распахнулись перед вами, яркий свет хлынул навстречу, почти ослепляя вас. Вы слились с ним и, словно сам свет, поплыли навстречу своей мечте. Вот она -перед вами! Она стоит и улыбается и тоже светится. Вы готовы принять ее. Раскиньте руки, вдохните глубже, объединитесь, соединитесь со своей мечтой так, как только вы можете себе это представить: нарисуйте картину сбывшейся мечты визуальнo, в ней вы счастливы безмерно. Представьте мечту образом и обнимите ее, крепко прижмите к себе, вдохните ее аромат, свет! Свершилось!

Обратная связь

2.3.8 ТРЕНИНГ «ПЕРСПЕКТИВА»

Цель тренинга: активизация жизненных сил, мотивация на успешность, преодоление барьеров, работа позитивным мышлением.

Материалы: экран, проектор, ноутбук, презентация, музыкальное сопровождение.

Упражнение «КТО Я? КАКОЙ(АЯ) Я?» (модификация Зориной Е.А.)[7]. В основу этого упражнения положен известный тест Куна—Макпартленда «Кто я?». В тренинговой версии участникам предлагается на листе бумаги ответить на два вопроса: «Кто я?» и «Какой я?». На каждый вопрос нужно дать не менее 7 ответов. Для выполнения этой работы целесообразнее предоставлять участникам уже разграфленные бланки:

Кто я? 1.2.3.

Какой (ая) я?1.2.3.

Рекомендации: данные вопросы для наглядности необходимо представить в мультимедийной презентации. Участникам предлагается отвечать в устной форме, давая 3-5 определений. Данная модификация связана с необходимостью экономить время. Так же уместен вопрос: «Для чего я живу?»

Игра «НАЗОВИ 5 ЛЮДЕЙ, КТО...» (модификация) Психолог просит назвать 5 богатейших людей на планете, 5 последних «Мисс Мира», 5 лауреатов Нобелевской премии, 5 лауреатов кинопремии «Оскар». Спрашивает: «Трудно?». Да, это действительно трудно, но не беспокойтесь –этого никто не помнит. И стихают аплодисменты.... Призы покрываются пылью, победители забываются. А теперь назовите трех учителей, которые внесли вклад в ваше образование; трех друзей, которые помогли вам в трудную минуту; несколько человек, которые вызвали у вас особые чувства; 5 человек, с которыми вам нравится проводить время. Это осуществимо! А теперь ответьте на вопрос: «А вы в каком из этих списков?» Помните, что самая важная вещь в жизни –значить для других намного больше, чем побеждать для себя. Самая важная вещь-помогать другим побеждать. Ищите смысл жизни, придавай смысл каждому дню, учитесь и познавайте красоту мироздания. Счастье-это путь, а не пункт назначения. Счастье –не в обретении, а в изменении к лучшему.

Упражнение с направленным воображением «МОЯ ПЛАНЕТА» (авторское упражнение Ползунова И.А, опираясь на психосинтез Р.Ассаджиоли)

Сядьте удобно. Послушайте свое тело, послушайте свое дыхание. Вдох плавно переходит в выдох. Представьте, что на каждом вдохе вы впускаете в себя свет гармонии, счастья и любви. Он растекается по телу, выталкивая на выдохе негатив в виде темного тумана, который тает в лучах света и исчезает навсегда. Отпустите свои мысли. Пусть сначала они текут сами по себе, свободно, а затем улетят, превратившись в легкие облака. Голова сейчас чистая от размышлений и вы готовы принимать только мысли и суждения. Мы отправляемся в увлекательное путешествие.

Позвольте себе способность летать, представьте, что вы летите по невидимой, осязаемой только вами, дороге, которая ведет ввысь, к звездам. Вы чувствуете скорость полета, и она вам приятна. Вы ощущаете, как свежий ветер обдувает ваше лицо, развеивает волосы, словно ласково глядя вас по голове. Вы летите свободно и легко, вы берете все самое приятное от этого полета-путешествия. Под вами –весь мир, как на ладони, с его лесами, горами, морями и океанами, пустынями, ледниками, городами, людьми. Все это хорошо можно рассмотреть с высоты и порой очень хочется приземлиться в каком-нибудь красивом месте. Но вы летите сейчас туда, откуда вы родом-летите на планету, с которой вы пришли на Землю. Вы так давно там не были, вы забыли, как она выглядит, и поэтому вам очень интересно узнать, что вас ждет на этой планете. В небе много звезд, они манят своим сиянием, загадочностью,

но вы сердцем чувствуете свою Звезду, ваш путь лежит именно к ней. И вот, наконец, вы видите что-то похожее на плато-это ваша Планета. Еще немного, и вы приземляетесь на нее. Осмотритесь: что вы видите вокруг? Кто вас встречает? Пройдитесь по своей планете. На ней есть место, где живут самые мудрые люди-возможно, старейшины. Они знают все. Они знают, кто вы, потому что именно с этой планеты вы отправились на Землю со своими задачами, целями и обязанностями, которые на вас возлагали. Сейчас у вас есть великолепная возможность вновь вспомнить об этом, поговорив с теми, кто знает ответы на ваши вопросы. Возможно, вы уже заметили, чем занимаются жители планеты. Но вопросы задать вы сможете все рано. Вы видите, что навстречу к вам поднимается человек. Он подходит и раскрывает свои объятия, а вы чувствуете тепло его души, словно вы на миг вернулись в далекое неземное детство. Кто знает, может сейчас перед вашим взором пробежат картины из прошлого, которые вы не помните, и вы почувствуете, как вас здесь ждали, как вас любят. И эта любовь будет светом окутывать вас, даря силы, веру в себя и в свои способности и таланты, поднимая самосознание до невыслышимых высот. Сейчас, именно сейчас вы понимаете, кто вы, чем вы должны заниматься, какие задачи вам еще предстоит решать на жизненном пути. И, словно слыша ваш безмолвный вопрос, точно так же, на уровне подсознания, понимания истины, приходит нужный ответ. И, быть может, не один: «Что это за Планета? Как она называется? Чем занимаются здесь люди? Кто я? Каковы мои таланты и способности? На что мне обратить пристальное внимание? Каковы мои задачи на Земле? Для чего я живу? Что еще я должен сделать для собственного развития и для пользы людей на Земле?». На все эти вопросы вы сейчас слышите ответ. Он приходит в понимании через фразы, образы, картинки, ощущения. Он приходит словно свет вашей души, который все ярче разгорается в груди; словно маяк, который будет освещать ваш жизненный путь. Но пришло время прощаться-у вас еще много дел. На Планете Земля. На прощание старейшина дарит вам подарок-его можете видеть и ощущать только вы. Что это за подарок? Какова его роль для вас? –Положите его мысленно в свое сердце. Вы сейчас получили очень мощный ресурс для того, чтобы всегда ощущать себя сильным, мудрым, здоровым, счастливым человеком. Этот подарок дарит вам ощущение чуда, волшебства, раскрывает ваш внутренний потенциал, скрытые таланты и способности. Так же он работает как защита от невзгод. Поблагодарите старейшину. Попрощайтесь с ним и с жителями своей Планеты. Пора возвращаться на Землю. Но теперь вы возвращаетесь окрыленными, более сильными, мудрыми, уверенными, способными творить добро. В вашем сердце и в вашей душе –волшебная сила Любви-тот маяк, который всегда будет расчищать своим негасимым светом жизненное пространство от неудач и страхов, сметая все барьеры на вашем пути, привлекая в жизнь радость, успех, удачу, позитивные перемены. 74И вновь-ощущение полета-спокойное и уверенное. Вы приземляетесь на Землю в очень приятном для вас месте, с бесценным багажом знаний, талантов, силы, воли и духа, мудрости, с умением творить чудеса. А сейчас на счет «три» вы будете по мере готовности выходить из упражнения.

Обратная связь

2.3.9 ТРЕНИНГ «ФОРМИРОВАНИЕ СТРЕССОУСТОЙЧИВОСТЬ. ПРОФИЛАКТИКА СТРЕССА»

Цель тренинга: позитивная фокусировка внимания, освоение методов саморегуляции эмоциональных состояний, повышение стрессоустойчивости.

Материалы: экран, проектор, ноутбук, презентация, музыкальное сопровождение.

«ЛОКОТКИ» (К. Фопель) (Модификация упражнения Ньюстром, Скэннел [1997]) [22].

Цель. Установление контактов между участниками, разрушение привычных стереотипов приветствия, развитие креативности, умения понимать позицию партнера по общению.

Содержание. Все участники рассчитываются на «первый-второй-третий-четвертый».

Участники под первыми номерами складывают руки за головой так, чтобы локти были направлены в разные стороны; участники под вторыми номерами упираются руками в бедра, чтобы локти были направлены в разные стороны; участники под третьими номерами кладут левую руку на левое бедро, правую — на правое колено, локти согнутых рук отведены в стороны; участники под четвертыми номерами держат сложенные крест-накрест руки на груди, при этом локти развернуты в стороны. После того как все участник примут исходное положение, ведущий предлагает им по определенному сигналу поздороваться как можно с большим числом присутствующих.

Обсуждение. С какой группой игроков было комфортнее всего здороваться и почему? Кто несет ответственность за эмоциональный климат в коллективе? Что может являться причиной стрессов на работе?

Информационный блок. Тренер коротко дает определение понятию «стресс».

Что такое СТРЕСС?[22]. Стресс (адаптационный синдром) — это универсальная реакция организма на различные по своему характеру раздражители (Г. Селье).

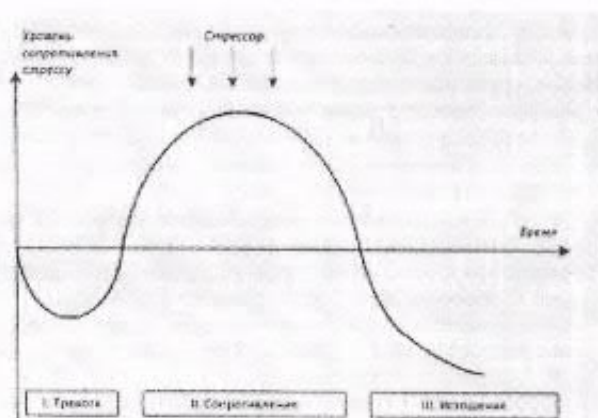


Рис. 2. Адаптационный синдром

Обсуждение. С какой группой игроков было комфортнее всего здороваться и почему? Кто несет ответственность за эмоциональный климат в коллективе? Что может являться причиной стрессов на работе?

Информационный блок. Тренер коротко дает определение понятию «стресс».

Что такое СТРЕСС?[22]. Стресс (адаптационный синдром) — это универсальная реакция организма на различные по своему характеру раздражители (Г. Селье).

Рекомендации: основные стадии стресса представлены в мультимедийной презентации. Стадии стресса: На первой стадии столкновения с фактором, который мы определяем для себя как стрессовый (реакция тревоги), активизируются защитные механизмы, происходит выделение катехоламинов и кортикостероидов, которые на физиологическом уровне

подготавливают организм к действию. Селье доказал, что самый главный гормон стресса у человека — кортизол — стимулирует жизненно важные процессы при адаптации к стрессу. Небольшое снижение активности, фиксируемое в начале данной фазы, показывает, что сопротивление на короткое время действительно уменьшается, пока организм собирает свои силы. Но как только надпочечники начинают выделять кортизол, уровень сопротивления повышается, увеличивая работоспособность и сопротивляемость организма.

Характерной эмоциональной особенностью этой фазы является переживание беспокойства и тревоги.

На второй стадии — сопротивления или адаптации — организм использует адаптационные механизмы, благодаря которым выходит на новый уровень работоспособности. Однако этот уровень обеспечивается расходом большего, чем обычно, количества жизненной энергии. Признаки реакции тревоги в организме практически исчезают. Эта стадия сопровождается высоким психоэмоциональным напряжением.

На третьей стадии происходит истощение организма в случае, если воздействие стрессора слишком долгое, слишком частое или слишком интенсивное. На этой стадии энергия, которую организм использовал на адаптацию, уже вся израсходована, что может закончиться для него достаточно печально. Общая сопротивляемость организма резко падает. В результате могут наступить выгорание, болезнь или смерть, если стрессовый фактор не перестанет действовать или если организму не будут оказаны необходимые помощь и поддержка. Теорию Селье называют физиологической, поскольку она основана на теории гомеостаза. Согласно этой концепции, стресс рассматривался как фактор, нарушающий равновесие организма со средой. Базовой характеристикой стресса Селье считал его продолжительный и достаточно устойчивый характер. Диагностика состояния стресса (К. Шрайнер)

Рекомендации: если достаточно времени, то можно провести диагностику, направленную на определение уровня стресса. Участникам раздаются бланки с вопросами. Тренер озвучивает инструкцию и вопросы. Затем, после подсчета баллов, обсуждаются полученные результаты.

Инструкция. Обведите кружком номера тех вопросов, на которые вы отвечаете положительно.

1. Я всегда стремлюсь делать работу до конца, но часто не успеваю и вынужден(а) наверстывать упущенное.
2. Когда я смотрю на себя в зеркало, я замечаю следы усталости и переутомления на своем лице.
3. На работе и дома — сплошные неприятности.
4. Я упорно борюсь со своими привычками, но у меня не получается.
5. Меня беспокоит будущее.
6. Мне часто необходим алкоголь, сигареты или снотворное, чтобы расслабиться после напряженного рабочего дня.
7. Вокруг происходят такие перемены, что голова идет кругом.
8. Я люблю свою семью и друзей, но часто вместе с ними я испытываю скуку и пустоту.
9. В жизни я ничего не достиг(ла) и часто испытываю разочарование в самом(ой) себе.

Обработка результатов и интерпретация.

Подсчитывается количество положительных ответов. Каждому ответу «да» присваивается 1 балл. 0-4 балла. Вы ведете себя в стрессовой ситуации довольно сдержанно и умеете регулировать свои эмоции.

5-7 баллов. Вы всегда правильно ведете себя в стрессовой ситуации. Иногда вы умеете сохранять самообладание, но бывают такие случаи, когда вы заводитесь из-за пустяка и потом об этом жалеете. Вам необходимо заняться выработкой индивидуальных приемов самоконтроля в стрессе.

8-9 баллов. Вы переутомлены и истощены. Вы часто теряете самоконтроль в стрессовой ситуации и не умеете владеть собой. Вследствие такого поведения страдаете и вы, и окружающие вас люди. Развитие у себя умений саморегуляции в стрессе — сейчас ваша главная жизненная задача.

«ТЕМП» [Фопель, 2003] [22]

Цель. Восстановление сил, мобилизация участников для следующего творческого упражнения.

Содержание. Каждый участник по команде ведущего в течение одной минуты должен

- дотронуться до всех углов в комнате;
- прикоснуться к полу;
- прикоснуться к шести парам коленок присутствующих игроков;
- написать свое имя на доске.

Рекомендации Ш. ПРАЙС[26]

При остром стрессе

Высокая летучесть	Средняя летучесть	Низкая летучесть
Базилик	Герань	Бензойное масло
Бергамот	Камфора	Жасмин
Шалфей мускатный	Лаванда	Кедр
Тимьян	Майоран	Роза
	Мелисса	Сандал
	Можжевельник	
	Ромашка	

Рекомендация: представить данную таблицу в презентации.

«Модель управления стрессом Д. Гринберга. Позитивное мышление» [22] Джеррольд Гринберг отмечает, что существует система управления стрессом, которую можно использовать, чтобы контролировать стресс и уровень напряжения организма. Автор считает, что управление стрессом должно осуществляться комплексно, на всех фазах его развития. Тренер знакомит группу с моделью Д. Гринберга. Важным элементом модели Д. Гринберга является наличие позитивного мышления, которое позволяет воспринимать стрессовую ситуацию как возможность научиться новым стратегиям поведения, повысить свою креативность и больше узнать о своих скрытых психологических ресурсах и возможностях. Тренер информирует слушателей о результатах исследования особенностей оптимистов и пессимистов, проведенного доктором М. Зелигманом. Тренер может предложить группе обсудить такие понятия, как «позитивное мышление», «позитивный

взгляд на жизнь», «позитивный человек». Позитивное мышление предполагает такое умение анализировать причины удач и неудач в жизни, при котором человек осознает факторы, поддающиеся и не поддающиеся контролю со стороны личности, видит их баланс и понимает взаимовлияние этих факторов. Термин «позитивное мышление» происходит от слова «positum» (лат.), что означает -фактическое, данное. То есть позитивное мышление предполагает, что в нашей жизни бывают и поражения, стрессы, и победы. Задача личности -научиться правильно воспринимать и объяснять эти события.

«ВЕШАЛКА» [22]

Цель. Выпрямление спины, растягивание плечевого пояса.

Инструкция: «Встаньте, выпрямитесь, расслабьте мышцы спины и плеч. Как бы приподняв свое тело (плечи, грудь) и откинув его назад и вниз, «наденьте его на позвоночник», как пальто на вешалку. Спина стала прямой, крепкой, а шея, руки и плечи свободные и легкие. Повторить это упражнение 2-3 раза».

Обсуждение. После выполнения упражнения участники с удовольствием рассказывают об изменениях в теле и в общем самочувствии.

«ВУЛКАН» (модификация упражнения К. Таппервайн 1996)) [22]

Рекомендация: данное упражнение проводят при наличии достаточного количества времени.

Цель. Освоение техники саморегуляции при переживании гнева и агрессии.

Инструкция: «Представьте ваш сильный гнев, который находится внутри высокой горы. Гнева становится все больше и больше, и вот он прорывается наружу. Начинается извержение вулкана. Мы представляем себе как грязь, лава, искры и огонь выносятся из нас разрушительную энергию гнева. Мы внимательно наблюдаем за этим процессом. «Извержение» продолжается до тех пор, пока энергия гнева не выйдет наружу вся. Теперь мы чувствуем себя свободными от гнева. Извержение прекращается, все затихает, и начинается дождь. Дождь превращается в ливень, охлаждая кратер вулкана. Теперь мы подходим к горе, поднимаемся на вершину и заглядываем в кратер. Что там, в глубине?» Здесь тренер должен сделать паузу, чтобы все участники имели время внимательно посмотреть на то, что осталось от их агрессии «Мы видим там дно, засыпанное серым грунтом, а может, небольшое темное озеро»

Рекомендации тренеру. *Гнев и агрессия у большинства людей ассоциируются с красным цветом, огнем, поэтому образ вулкана удобен для работы с данными эмоциями. После того как тренер произнесет текст, можно спросить у участников, что они увидели на дне вулкана. Если кто-то, подойдя к кратеру, увидел искры или небольшое пламя, почувствовал сильный жар — скорее всего, вся энергия гнева не вышла. Мы предлагаем участнику проделать это упражнение столько раз, сколько необходимо, чтобы в конце действительно увидеть спокойное серое дно. Серый цвет у нас часто ассоциируется с безразличием, апатией, а это значит, что агрессия и гнев ушли и трансформировались в другие чувства.*

«РАССЛАБЛЕНИЕ ЧЕРЕЗ НАПРЯЖЕНИЕ» [22]

Цель. Знакомство участников с мышечными зажимами и эффектами релаксации.

Содержание. Участникам предлагается встать и напрячь правую руку до предела. Тренер просит участников удерживать напряжение 5 секунд. После этого тренер предлагает расслабить руку, сбросить напряжение. Полезно спросить у участников, куда пошло напряжение от руки. Обычно участники отвечают, что почувствовали напряжение в шее, нижней челюсти и правой ноге, хотя могут быть и индивидуальные вариации. Далее тренер предлагает участникам проделать аналогичную процедуру поочередно с левой рукой, правой и левой ногами, поясницей, шеей. **Обратная связь**

2.3.10 ТРЕНИНГ «ЗАКЛЮЧИТЕЛЬНЫЙ»

Цель тренинга: повторение пройденного, подведение итогов, процедура прощания.

Материалы: экран, проектор, ноутбук, презентация, музыкальное сопровождение, мусорная корзина, газеты, ручки или карандаши, бумага, свеча, спички.

Рекомендации: включение фотографий с психологических занятий в мультимедийную презентацию.

Упражнение-разминка «ПОВТОРИ ДВИЖЕНИЕ» (Модификация Зориной Е.А. упражнения Ньюстром, Скэннел [1997])[22]

Цель. Осознание потребности нашего тела в движении; развитие спонтанности движений, через повторение пластики другого развитие собственной эмпатии.

Содержание. Тренер предлагает участникам провести разминку под музыку. Участники встают в шахматном порядке. Для того чтобы снять возможное сопротивление и настроить группу, тренер дает инструкцию и одновременно демонстрирует участникам возможные виды движений.

Инструкция участникам: «Каждый из нас по очереди будет показывать любые движения, какие хочется, можно танцевать, изображать что-то, делать зарядку, показывать движения из практики цигун или йоги. Ваша двигательная фантазия никак не ограничивается. Пока кто-то один будет в роли фитнес-тренера, задача всех остальных — постараться повторять все или некоторые движения автора». Тренер включает музыку и первым начинает делать любые несложные движения. Желательно, чтобы в роли ведущего побывали все участники. При возможности, можно выполнять данную разминку под «живой звук». Один из участников поет, а все остальные «танцуют».

Рекомендации: возможно использование музыки С.С. Catch-BestOf. Группа встает в круг (если есть колясочники или люди, которым трудно стоять, то все сидят в кругу), по очереди участники предлагают движения, которые повторяет группа. В конце можно повторить все движения, соединив их в танец.

Психолог подводит итоги всех тренинговых занятий, напоминает ключевые темы пройденного, пережитого, основные психотехники, которые были представлены во всем курсе тренингов.

Упражнение «Я ИМЕЮ ПРАВО» (модификация) Участникам группы предлагается в письменной форме продолжить фразу: «Я имею право...». Затем внимательно прочитать весь список прав. После проделанной процедуры необходимо вспомнить человека, с которым был конфликт, или ситуация, оставившая неприятный отпечаток в душе. Затем зачеркнуть местоимение «Я», вписав сверху имя «обидчика», перечитать вновь весь список.

Обсуждение.

Упражнение «ВЫКИНЬ СВОИ ПРОБЛЕМЫ» (Е.А. Зорина, модификация упражнения Ньюстром, Скэннел [1997]) [22] Участникам раздаются старые газеты и предлагается изготовить как можно больше мячиков, при этом тренер говорит: «Вспомните все то, что плохое, негативное произошло с вами за последнее время, все те моменты, которые оставили свой негативный отпечаток в вашей памяти. При этих негативных мыслях мните газетные листы в мячики. Поместите в них всю свою обиду, весь свой гнев, разочарование и другие негативные переживания». Затем участники выкидывают свои мячики в одну общую мусорную корзину, стараясь попасть в цель с небольшого расстояния.

Рекомендации: после завершения всего тренинга можно выйти на улицу и в безопасном месте сжечь весь негатив.

«ТРОН ОБРАТНОЙ СВЯЗИ» (Е.А. Зорина, модификация упражнения) [7]. Участники группы сидят по кругу. Один стул стоит пустой. Участник-доброволец садится на этот стул.

Члены группы начиная с психолога начинают говорить теплые слова, пожелания, сидящему на «троне». Затем он кладет руки на колени ладонями вверх и закрывает глаза. К нему в любом порядке очень тихо подходят остальные участники и кладут руки ему на ладони. Участники по очереди занимают место на стуле-троне и выслушивают предоставляемые им пожелания, благодарности, напутствия.

Рекомендации: каждый участник должен получить свою порцию добрых слов.

«ЗАГАДАЙ ЖЕЛАНИЕ» (Авторское упражнение Е.А. Зорина) Все участники группы сидят в кругу. Психолог берет свечу (защищенную стеклом или в подсвечнике) и предлагает каждому, передавая свечу друг другу по кругу загадать свое самое заветное желание (свет приглушен). После того, как свеча вернулась к ведущему, все участники сдвигаются в более тесный круг и задувают совместно свечу.

Обратная связь

2.4 ПСИХОЛОГИЧЕСКАЯ ПОМОЩЬ

Психологическая помощь включает в себя беседы, общение, мотивацию к активности, подбадривание, выслушивание, групповой просмотр и обсуждение кинороликов. С развитием современной психотерапии и сфер ее применения, произошло расширение использования видеосистем в процессе индивидуальной и групповой работы [17], (Психологическое обеспечение служебной деятельности сотрудников отдела охраны и конвоирования УИС. Материалы региональных учебно-методических семинаров пенитенциарных психологов. –Томск, 2001-272 с.). Так, в качестве терапевтического материала используются достижения мирового кинематографа, что выступает тонким и мощным инструментом самодиагностики и коррекции бессознательной сферы психики человека [32]. Преимущества использования кинопродукции заключается в экономии времени, наглядности, снятии защитных барьеров. Людям, проще принять участие в просмотре кинофильма, нежели стать полноценным участником тренинга. Данное направление выступает начальной, подготовительной стадией групповой психологической работы, способствует раскрепощению, погружению в нужную проблематику, что в значительной степени ускоряет процесс адаптации к созданным условиям и настраивает на продуктивную работу: «Лучше один раз увидеть, чем сто раз услышать». Наибольшей популярностью в рамках реабилитации пользуются следующие продукты киноиндустрии: документальный кинофильм «Секрет», BBC «Разум человека», «Великая тайна воды», «Тайны любви», «Барашек и Кролень», «Хо'опонопоно» и др. «Хо'опонопоно»(Хо'опонопоно–это древнее гавайское искусство решения проблем. В переводе с гавайского языка слово Хо'опонопоно означает «исправить ошибку» или «сделать верно». Существует четыре аффирмации, которые вы должны повторять снова и снова, безостановочно: «Я люблю тебя», «Мне очень жаль», «Пожалуйста, прости меня», «Благодарю тебя» [3]. Хо'опонопоно помогает удалить, нейтрализовать и стереть деструктивные программы, чтобы получить Вдохновение). Для людей с ограниченными возможностями здоровья является неприемлемой демонстрация фильмов о судьбах инвалидов, т.к. это активизирует защитные механизмы, внутреннего протеста и состояние закрытости, стресса. Наиболее оптимальным вариантом является показ кинопродукции позитивного содержания, направленной на улучшение психоэмоционального фона, настраивающие на активизацию внутренних резервов, мобилизующих силы и способствует саморазвитию личности, построению позитивной жизненной позиции, внутренней перспективы.

2.5 ПСИХОЛОГИЧЕСКАЯ КОРРЕКЦИЯ

Если обратиться к анализу существующей общественной системы, то результат показывает, что личностная, ценностно-смысловая и телесно-душевные функции человека или мало востребованы, или не востребованы вовсе. Идеология современного общества не учитывает специфики развития каждой конкретной личности, что создает стрессогенную среду, где человек теряет ресурсы, заложенные в него от природы. Итогом являются рост психосоматических, неврологических, инфекционных заболеваний. Поэтому крайне необходимо обратить внимание на поддержание психического здоровья личности, т.е., на то состояние психической деятельности, которое отвечает за гармоническую взаимосвязь отображения обстоятельств действительности и отношением к ней личности; адекватность реакций организма на социальные, психологические, физические условия жизнедеятельности, включая в этот список так же и биологические условия, благодаря чему личность способна контролировать свое поведение, планировать и осуществлять задачи и свой жизненный путь в микро-и макросоциальной среде. Исходя из вышесказанного, одной из задач психологов является практическая работа, включающая индивидуальную и групповую коррекцию.

Индивидуальная коррекция состоит из следующих этапов:

1. Знакомство, выслушивание клиента (метод беседы)
2. Диагностика личности (по наброску гипотезы, освещающей предположительную проблему. Например, «Ваш тип личности» по Леонгарду, «Самооценка», Методика определения стрессоустойчивости и социальной адаптации Холмса и Раге, Методика экспресс-диагностики невроза К.Хека и Х.Хесса, Методика диагностики доминирующей стратегии психологической защиты в общении В.В. Бойко, различные виды проективных методик).
3. Выдвижение предполагаемых причин проблемы (гипотеза).
4. Поиск альтернативных методик для решения проблемы, применение их на практике во время индивидуального сеанса психокоррекции.
5. Выдача рекомендаций клиенту по совместной работе с психологом.

Групповая психокоррекция предполагает работу психолога с группой. Это может быть вариант тренинга, арт-терапии, группы взаимоподдержки клуба общения «Подари улыбку», посещение сенсорной комнаты или киноклуба. Для этого выбирается и согласовывается с участниками занятий тема, обговаривается время проведения групповой психокоррекции, учитывая готовность и физическое состояние лиц с ограниченными возможностями для работы в группе. Особое внимание психологами Центра уделяется арт-терапии, как наиболее эффективному психокоррекционному инструменту. Арттерапия – это область, которая использует невербальный язык искусства для развития личности в качестве средства, дающего возможность контактировать с глубинными аспектами нашей духовной жизни, с внутренней реальностью, складывающейся из наших мыслей, чувств, восприятий и жизненного опыта. Она основывается на том, что художественные образы способны помочь нам понять самих себя и через творческое самовыражение сделать свою жизнь более счастливой. Изучением арттерапии (терапии искусством) в разное время и применением арттерапевтических знаний в своей практике занимались как зарубежные (М. Петри, Д. Уоллер, Ф. Хилл и др.), так и отечественные (А. И. Копытин, Л. Д. Лебедева, М. В. Киселева и др.) специалисты[27].

ПРОГРАММА АРТ-ТЕРАПЕВТИЧЕСКИХ ЗАНЯТИЙ

2.5.1 Мое «Я»

Упражнение «Личный герб и девиз» (модификация Зориной Е.А.) [27]

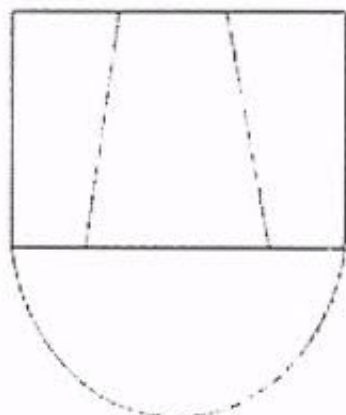
Цель: самоанализ, самопрезентация, знакомство, снятие напряжения и барьеров.

Материалы: лист формата А4, кисти, краски, стаканы с водой, карандаши

Процедура: Девиз и герб являются такими символами, которые предоставляют возможность человеку в предельно лаконичной форме отразить жизненную философию и свое кредо. Участники группы дают десять ответов на вопрос: «кто я?».

Каждый из этих ответов отображает какую-то одну сторону их личности (1...: 2...: 3...). Затем они придумывают и изображают свой герб или символ, отражающие наиболее характерные свойства личности, далее обдумывают, каким мог бы стать девиз, адекватный характеристике, сформулированной в первом пункте. Главное, чтобы девиз как можно точнее отражал суть, заложенную в самохарактеристике личности (1...: 2...: 3...).

Примерная форма герба



1. Левая часть – мои главные достижения в жизни.

2. Средняя – то, как я себя воспринимаю.

3. Правая часть – моя главная цель в жизни.

4. Нижняя часть мой главный девиз в жизни.

Идеальный результат творчества должен быть таким: человек, разобравшийся в символике герба и прочитавший девиз, должен сразу понять с кем имеет дело, таким образом человек самопрезентует себя.

В заключение упражнения происходит обсуждение в целом и каждого этапа в отдельности.

Участники по кругу представляют свою работу.

«Цветное море» (Авторское упражнение Ползунова И.А., опираясь на психосинтез Р.Ассаджиоли)

Представьте, что вы встречаете закат на берегу моря. Вы стоите у самой кромки воды, любясь на начинающее заходить за горизонт солнце. Воздух теплый, наполненный ароматами южного вечера, легкий ветерок словно гладит лицо, едва касаясь кожи. На душе уютно и спокойно. Ваши ступни утопают в песке, который приятно ласкает ноги, согревая своим теплом. Море чистое и спокойное, лишь небольшие волны изредка накатывают на берег, и отходят обратно, словно приглашая вас поиграть. Цвет воды в море меняется в зависимости от того, каким становится заходящее солнце. Вот сейчас оно еще золотое, и вода в море-того же цвета. Этот цвет может подарить молодость и красоту, здоровье и исполнение желаний. Войдите мысленно в воду и поплывите навстречу солнцу по золотой дорожке, проложенной на воде его отражением. Вы почувствуете, как золотой цвет воды и солнца словно вливаются в вас через каждую пору кожи, заполняют вас изнутри и снаружи, напитывая вас силой и уверенностью, здоровьем и красотой. Теперь представьте, что

солнце становится оранжевым, и этот цвет будет дарить радость и позитивное восприятие жизни, помогать рождаться новым идеям и стремлениям. Впитайте его в себя! Оранжевый цвет превращается в красный. И вот вы уже напитываетесь уверенностью в себе, силой и смелостью, желанием делать открытия, идти вперед, создавать и творить. Пусть так и будет! А солнце опускается все ниже и ниже за горизонт, оставляя на небе розовые лучи, которые, отражаясь в воде, создают розовую дорожку. Примите этот дар! Ведь розовый цвет подарит вам нежность, покой и умиротворение, гармонию, умение любить и понимать. И вот солнце исчезает за горизонтом. На его место заступает луна. Ее цвет, сверкающе-серебристый, дарит вам возможность раскрывать свои таланты, чувствовать себя неординарной личностью. Луна дарит способность мечтать, желать, созидать, понимать себя, раскрываться. И, хотя вода в море стала темной, по ней проложена лунная дорожка. Искупайтесь в ней! Вы почувствуете себя обновленными! А теперь время выйти на берег и прислушаться к себе. Отметьте те изменения, которые произошли с вами за время упражнения. Каждый цвет подарил свои возможности, делая вас еще на ступень ближе к осознанию себя гармоничным и счастливым человеком!

2.5.2 Внутренние ресурсы

Упражнение «Мое настроение» (модификация Зориной Е.А.)

Цель: моделирование своего хорошего настроения

Материалы: лист формата А4, кисти, краски, стаканы с водой, карандаши

Процедура: (1 этап -настроение на данный момент; 2 этап –мое хорошее настроение, желаемое). Музыкальное сопровождение («Оптимизм»).

«Нарисуйте свое настроение -такое, какое оно есть прямо сейчас. Может быть, оно будет похоже на погоду, или на пейзаж, или это будет абстрактный рисунок. Дорисуйте образ до конца -чтобы он полностью отражал Ваше состояние». После завершения работы психолог просит каждого участника описать своё настроение словами, ответив на следующие вопросы: какое оно? грустное или веселое? Почему оно такое? Это ожидание чего-то или прошедшие события? А какое настроение вы бы хотели, чтобы у вас было?

Настроение определяет общий тонус жизни человека. Оно зависит от тех влияний, которые затрагивают личностные стороны субъекта, его основные ценности. Не всегда причина того или иного настроения осознается, но она всегда есть. Затягивающееся плохое настроение может привести к депрессии. «Если вы хотите, чтобы жизнь улыбалась вам, подарите ей сначала свое хорошее настроение» Бенедикт Спиноза (Барух) Затем, психолог предлагает изменить этот рисунок так, чтобы он изображал то настроение, которое участники хотели бы для себя. Изменить нужно именно этот рисунок. Можно дорисовать новые детали или зарисовать его полностью, покрутить лист и увидеть с нового ракурса другую картину. Можно порезать и переклеить части в другом порядке, меняйте свое настроение любым способом! Главное -чтобы в итоге получилось именно такое настроение, которое бы участники хотели сохранить на долгое время (например, спокойное или радостное, нежное, или влюбленное...). Обсуждение: какие чувства вы испытываете? Как изменилось ваше настроение? Когда у нас хорошее настроение, мы большего можем достигнуть, увереннее сделать выбор, какие еще существуют преимущества хорошего настроения? Психолог предлагает забрать с собой свое хорошее настроение и обязательно найти ему достойное применение.

«Росток» (Авторское упражнение Ползунова И.А., опираясь на психосинтез Р.Ассаджиоли) Представьте осенний день, когда листва раскрашена всеми яркими цветами -полюхают красным цветом ягоды рябин и листья кленов, золотятся и сверкают в лучах солнца дубы, березы, осины. Тянутся к небу последние полевые цветочки, радуя глаз и согревая наши сердца. Под ветром клонится выросший на окраине поля пушистый белый

Одуванчик. Начинается дождь, ветер становится все сильнее и сильнее, одуванчик гнется под ветром, стойко сопротивляясь, но его парашютик отрывается, разделяясь на десятки маленьких и легких, и уносится ветром далеко-далеко. Он путешествует в пространстве, пока не утихнет ветер. Соединитесь сейчас с одним из них всем своим существом. Представьте сейчас себя этим маленьким зернышком, которое несется по воздуху, ища себе приют и сильно желая найти самое лучшее место в своем существовании. Ветер стихает, и маленькое семечко приземляется на землю. Рассмотрите внимательно место, где вы приземлились. Впитайте в себя его красоту. Сорванные с деревьев листья сейчас укрывают вас -зернышко мягким золотым покрывалом. Вам спокойно и тепло. Вы защищены от холодов. Мягкий свет листьев убаюкивает и успокаивает вас. Сейчас наступает период переосмысления жизни, период, когда можно остаться наедине со своими мыслями. Вы - маленькое зернышко, которое наливается силой. Она струится мощными потоками по рукам и ногам, по всему телу. Вы словно заключены в оболочку семени, которое должно прорасти весной. Так проходят последние осенние и зимние месяцы. Зернышко набухает от влаги тающих снегов и в один прекрасный день чувствует, что нужно дать выход накопившейся энергии. Она бьет ключом, рвется наружу, зернышко раскрывается, выпуская из себя росток новой жизни. Выдохните. И теперь вдохните солнце, аромат трав, пение птиц, розовый рассвет, голубизну неба. Наступает новый период вашей жизни. Вы тянетесь, как росток, к свету, к солнцу, освобождаясь от прелых листьев, как от пут. Еще мало зелени вокруг, и вы -первый яркий цветочек, который распускается на глазах. Все ярче и ярче становятся краски, ощутите, как вы прекрасны! Впитайте в себя это возрождение, распрямите -листки-руки, потяните голову к солнцу! Примите сейчас ту энергию, которую дает вам солнечный свет! Он омолаживает кожу, делает ее сияющей, гладкой, нежной и красивой. Он проникает вовнутрь вас и омолаживает все тело, делая его стройным, гибким, красивым и здоровым.

Превратитесь теперь в тот цветок, в который хотели бы превратиться. Почувствуйте на себе восхищенные взгляды, почувствуйте, как вы красивы! Вы не только красивы, но и любимы! За вами хочется ухаживать, лелеять вас, оберегать, как нежный прекрасный цветок. Оставьте в себе это незабываемое чувство и ощущение. Потихоньку выходите из упражнения.

2.5.3 Работа с самооценкой «Несуществующее животное» [28]

«Цветная лестница» (модификация Ползуновой И.А.) [21] Если вы хотите выработать комфортное отношение к переменам в вашей жизни, научиться отпускать и своевременно делать осознанный выбор -вам нужно научиться утверждать себя открыто и прямо. Жизнь –это динамическое явление, и очень важно открыть в себе доступ, чтобы учиться, развиваться, разделять что-то с другими, двигаться вперед. Приведенный ниже метод цветовой медитации позволяет проверить себя, освободиться от негативных эмоций, особенно страхов. Это очень мощное и эффективное средство конструирования новой реальности и достижения целей.

1. Лягте или сядьте поудобнее и закройте глаза. Проверьте, что во время медитации вас ничто не побеспокоит (примерно от семи минут до получаса).
2. Оставаясь с закрытыми глазами, представьте, что вы стоите у основания усеченной пирамиды. Перед вами вперед и вверх уходят семь разноцветных ступеней. Вы начинаете медленное, шаг за шагом, восхождение наверх.
3. Поднимитесь на первую ступень. Она красная. Представьте, что ваше тело налилось красным цветом. Стойте здесь столько времени, сколько хотите, просто «чувствуя себя красной». Дайте красному цвету подняться вверх по вашему телу от лодыжек до макушки. Цвет должен быть чистым, настоящим красным, как маковое поле. Красный -это очень

живой, энергичный цвет. Он означает свободу и волю, силу и мощь, независимость и решимость, честь, лидерство и мужество.

4. Сделайте глубокий вдох. Пусть красный цвет медленно опустится вниз. Сначала представьте, как бледнеет макушка головы, затем грудь, бедра, колени, и в конце концов он уходит вниз, в ступеньку.

5. Сделайте глубокий вдох и поднимитесь на следующую ступеньку. Она синяя. Почувствуйте синий цвет во время вдоха. Пусть он медленно поднимется от кончиков пальцев ног вверх, пока не дойдет до макушки. Представьте себя совершенно синей, того глубокого оттенка, каким бывает море или небо. Синий цвет символизирует любовь, мудрость, доброту, смирение, мягкость, понимание, доверие, способность прощать, сочувствие, милосердие, чувствительность, гуманную беспристрастность, терпение, взаимодействие.

6. Сделайте глубокий вдох. Пусть цвет медленно уйдет. Начните с макушки, представьте, как она бледнеет, затем синий цвет сходит с груди, бедер, колен, лодыжек и наконец уходит в ступеньку.

7. Следующая ступень желтая. Представьте, как вы стоите на яркой, чистой солнечно-желтой поверхности. Она не должна быть грязно-желтого цвета. Это цвет весенних лютиков. Представьте, как желтый цвет медленно поднимается и наполняет вас, пока вы не станете желтой, как лютик. Не забывайте глубоко дышать. Желтый медленно поднимается, пока не достигнет макушки. Задержите его, пока дышите и расслабляетесь. Желтый цвет означает радость, экспрессию, разборчивость, порядок, анализ, похвалу, активный ум, оценку, способности. Пусть он просочится в каждую клеточку вашего тела. 8. Сделайте еще один глубокий вдох. Медленно выпустите из себя желтый цвет. Он начинает спускаться вниз, от макушки к бровям, шее, бедрам, коленям и далее, пока не уйдет в ступеньку, на которой вы стоите. Приготовьтесь подняться еще на одну ступеньку. Дышите. Расслабляйтесь.

9. Поднимайтесь дальше. Следующая ступенька -зеленая. Это цвет яркой, живой травы или, может быть, искрящийся изумрудный. Представьте себя зеленой, заполнитесь этим цветом до самой макушки. Сосредоточьтесь на том, что вы зеленого цвета. Глубоко вдохните цвет. Зеленый цвет обладает всеми положительными качествами желтого и синего, он также приносит рост, надежду, расширение, признание, энтузиазм, участие, поток энергии, трудолюбие, питание, благодарность, поиск и выращивание. Зелёный -это цвет жизнеспособности, всего живого. Вдыхайте его поглубже.

10. Когда почувствуете, что готовы, подумайте о том, чтобы выпустить из себя зеленый цвет. Начните с макушки, затем перемещайтесь к шее, груди, плечам, бедрам, коленям и ступням, пока цвет не вернется в ступеньку. Приготовьтесь к следующему шагу. Дышите глубоко. Расслабляйтесь.

11. Вы поднимаетесь на оранжевую ступеньку, ярко-оранжевого цвета, как солнце или спелый мандарин. Вдыхайте оранжевый цвет медленно, сосредоточенно. Насладитесь энергией цвета. Он должен быть теплее, чем зеленый, и немного прохладнее, чем красный. Представьте, как оранжевый разрастается в вас и поднимается вверх по вашему телу. Сначала представьте его в ступнях, затем в ногах, коленях, гениталиях, бедрах, груди, шее, голове. Теперь вы полностью оранжевая. Сделайте глубокий вдох. Оранжевый цвет предоставляет вам все качества красного и желтого плюс большую смелость, просвещенность, интеллект, деятельность, стойкость, способность создавать формы, уверенность, победу, урожай, стремление.

12. Пропустите через себя оранжевый цвет. Узнайте его мощную энергию. Когда будете готовы, начните выпускать его из себя. Когда он опустится до ступней, подумайте о подъеме на шестую ступень.

13. Эта ступень пурпурно-фиолетовая. Цвет очень глубокий, как бархатистые аютины глазки или же как глубокий королевский синий, разбавленный красным. Начните заливать себя пурпурно-фиолетовым цветом, начиная с нижней поверхности ступней и вверх до самой макушки. Делайте это очень медленно. Пурпурно-фиолетовый обладает всеми 96 качествами синего и красного плюс преданностью, верностью, способностью служить, ответственностью. Ему свойственны идеализм, сильные желания чего-то достигнуть, понимание справедливости и величие. Пурпурно-фиолетовый обладает также исключительно сильной способностью исцелять болезни. Многие душевные целители начинают свою работу с того, что распространяют этот цвет вокруг пациентов и самих себя. Пурпурно-фиолетовый также выполняет защитные функции.

14. Глубоко и медленно вдохните. Насладитесь вибрациями этого цвета. Когда будете готовы, медленно выпустите его из себя, пока он не уйдет полностью. Приготовьтесь подняться на последнюю ступеньку, перед тем как достигнете плоской вершины пирамиды.

15. Вы вступаете на последнюю ступеньку цвета индиго. Дышите глубоко. Медленно поднимайте по телу цвет индиго -цвет ночного неба. Когда он дойдет до макушки, представьте себя полностью окрашенной в него. Вы должны выглядеть так, как будто кто-то облил вас тушью с ног до головы. Целители утверждают, что цвет индиго обладает самыми мощными вибрациями. Он несет в себе синтез (слияние), союз, ритуал и обрядовую магию. Этот цвет ускоряет духовный рост и очищение.

16. Через некоторое время сверните индиговое покрывало. Начните с макушки вниз, через грудь, колени к ступням.

17. Взойдите на плоскую вершину пирамиды. Представьте, что это яркий светлый кристалл. Вы должны быть одна, залитая светом, чудесно расслабившаяся. Представьте себя гордой, любящей, уверенной в себе. Выбросите чувства страха и беспокойства. Сосредоточьтесь на свете, сверкании, ощутите, какой легкой становится ваша энергия. Когда вы находитесь на вершине пирамиды, вы полностью очищены и расслаблены. Теперь представьте, что вы освободились от страха. Вообразите себя плавно текущей, прекрасной. Расскажите себе о всех своих желаниях.

18. Поскольку это очень мощная медитация, вы не должны забывать произносить следующие слова: «Все это во имя величайшего добра». Вы не должны манипулировать людьми посредством приведенной выше визуализации. Ее цель -помочь вам оставаться здоровой и развиваться.

19. Когда вы закончите смотреть на себя, стоящей на вершине пирамиды в состоянии полной, счастливой свободы, приготовьтесь спускаться вниз. Если вы почувствовали, что общались с источником космической энергии, как это в конце концов и происходит во время многих медитаций, скажите: «Благодарю тебя». Если вы просили чьей-то помощи, когда находились на вершине, поблагодарите и их тоже.

20. Теперь вы спускаетесь, и ступеньки предстают перед вами в обратном порядке: сначала идет индиго, затем пурпурно-фиолетовый, оранжевый, зеленый, желтый, синий, красный. Спускайтесь на каждую ступеньку медленно. Почувствуйте, как цвет каждой из них протекает через вас. Представьте себя окрашенной в этот цвет.

21. Когда вы достигли последней ступеньки, красной, вы завершили цветовую медитацию. Откройте глаза, наслаждайтесь ощущением доверия и расслабления. Визуализация означает, что вы вызываете в воображении различные картинки. Это очень мощное и эффективное средство -смысл его в том, что вы создаете и конструируете собственную

реальность. С помощью этой медитации, повторяемой раз в день или несколько раз в неделю, вы можете со временем достигнуть своих жизненных целей. Я знаю бесчисленное множество людей, которые могут засвидетельствовать мои слова. Последний совет: если вы не можете, закрыв глаза, увидеть картинки, это нормально. Людям иногда необходимо несколько недель или даже месяцев, чтобы научиться видеть внутренним взором. Расслабьтесь, как будто вы мечтаете. Не давите на себя. Результаты обычно бывают удивительными, просто волшебными.

2.5.4 Мониторинг эмоционального состояния

Проективная методика «Пугало» (Модификация теста «Рисунок человека» (К.Маховер, Ф.Гудинаф), теста «Нарисуй клоуна» [19]).

Цель: диагностика состояния и готовности к саморазвитию, самопределению, решению проблем.

Материалы: карандаши, фломастеры, бумага.

«Волшебный город»[29, С.42-44]

2.5.5 Построение жизненной перспективы «Сотворение мира мечты из соленого теста и др. материалов» (Модификация Зориной Е.А.)[27]

Цель: снятие напряжения, построение внутренней перспективы, развитие позитивного мышления, оздоровление личности.

Материалы: соленое тесто, краски, кисти, музыкальное сопровождение.

Процедура: Коллективная лепка тестом (1 стакан муки и 1 стакан соли перемешать, затем добавить 125 мл воды) + окрашивание фигуры красками.

Инструкция: «Каждый участник берет необходимое количество теста. Необходимо вылепить любые возникающие образы, предать цвет фигуре и найти место на общем листе ватмана».

Обсуждение.

«Коллаж» [27]

Цель: построение внутренней перспективы, зарядка позитивным ресурсом.

Материалы: листы формата А4, кисти, краски, стаканы с водой, цветная бумага, крупы, клей.

Процедура: Из любого понравившегося материала (цветная бумага, крупы, клей) необходимо сделать коллаж на тему: «Моя мечта».

2.5.6 Работа с самопринятием

Упражнение «Пробуждение» [34, С. 29]

Цель: анализ и самоанализ собственных ощущений, эмоций и чувств.

Материалы: музыкальное сопровождение.

Процедура: участники группы создают круг. По очереди изображают через пантомиму процесс пробуждения утром, отражая сопровождающие чувства. В обратной связи члены круга озвучивают чувства, которые изображал протагонист, и анализируют собственные ощущения. Протагонист рефлексировать содержание, вложенное в пантомиму. В роли протагониста выступают все участники группы. Вопросы для обсуждения (обратной связи): «Что вы попытались изобразить?», «Какие ощущения у Вас возникали выполнения задания?», «Какие ощущения были после выполнения данного задания», «Как согласовывался образ, который Вы показали, с тем как его восприняла группа?».

«Возникали ли сложности в том, что Вы хотели продемонстрировать? Было ли трудно выполнять данное задание?».

Основное упражнение «Автопортрет» [27]

Цель: диагностика, изменение отношения к своей личности.

Материалы: листы формата А4, краски, кисти, стаканы с водой, карандаши

Процедура:

1 – «Нарисуйте себя так, как вы себя представляете и ощущаете в данный момент»..

2 –«Теперь можете изменить свой автопортрет...».

Обсуждение.

Или упражнение «Автопортрет» [27]

Инструкция: «Нарисуйте или вылепите свое реалистическое изображение»

•Автопортрет по памяти (лицо или вся фигура).

•Автопортрет за две минуты.

•Необходимо нарисовать или вылепить свое изображение с закрытыми глазами. Одна рука ощупывает лицо, другая лепит или рисует.

•Изготовьте изображающую вас марионетку или фигурку с двигающимися частями тела, а также создайте для нее «окружающую среду».

•Нарисуйте, как вам хотелось бы, чтобы вас воспринимали.

•Изобразите, каким вас видят ваш друг и недруг.

•Аналогично предыдущему, но с описанием впечатлений о вас от лица этих людей.

•Нарисуйте четыре «Я»: реальное, воспринимаемое с внешней стороны, идеальное, будущее.

•Автопортрет-шарж с преувеличением наиболее характерных особенностей.

•Создание нескольких масок, изображающих разные стороны вашей личности.

•Аналогично предыдущему, но все должно отразиться на одной маске.

•Аналогично предыдущему, но с использованием вырезок из журналов.

2.6 ПРОФОРИЕНТАЦИЯ

Так как профессия – это необходимая для общества, ограниченная (вследствие разделения труда) область приложения физических и духовных сил человека, дающая ему возможность существования, а особенно, если человек ограничен в физических возможностях, то одной из задач психологов является профориентационная работа с лицами с ограниченными возможностями здоровья. Эта работа делится на **два этапа: диагностика (а) и консультирование (б)**, которое может быть не однократным, а двукратным, с последующим психологическим сопровождением.

А) Диагностика.

Цели: Диагностика профессиональной направленности, выявление предпочитаемых видов деятельности, склонностей и способностей личности. Используется адаптированный для условий в Центре диагностический материал, где исследуется синтез трех направлений «Хочу-могу-надо». В основе профессионального успеха, удовлетворённости работой лежат три компонента — желание человека заниматься выбранным делом («хочу»), его способность выполнять данную работу («могу») и востребованность этого вида деятельности на рынке труда («надо»). Под понятие «хочу» попадают, с одной стороны, интересы человека к каким-то видам работы (написание текстов, производство расчётов, совершенствование физической формы и т. д.), а с другой — профессиональные мотивы (т. е. то, что заставляет человека работать). К ним относятся желание общаться, желание помогать другим, стремление к признанию своих достижений, поиск новых ощущений, стремление сохранить здоровье и не утруждать себя излишним трудом, потребность в творчестве, самовыражении, желание служить не только конкретным людям, но человечеству в целом и т. д.

«Могу» — любые способности человека, т. е. особенности, позволяющие ему делать что-то лучше, чем другим. Способности могут быть самыми разными и порой весьма неожиданными. Интеллектуальными обычно называются способности к математике, иностранным языкам; творческими — литературные, актёрско-сценические, художественные, музыкальные. Определённые личностные особенности, черты характера также помогают человеку в профессиональной деятельности. Например, эмоциональная устойчивость, способность сдерживать и контролировать свои эмоции особенно важны для менеджеров, спасателей, учителей и всех, кто работает в тесном контакте с людьми. «Надо» — это востребованность конкретной профессии на рынке труда. Итак, совершая выбор, необходимо соотносить три фактора: «хочу», «могу», «надо», на что и обращают внимание психологи Центра, предлагая клиентам заполнить профориентационную анкету.

Б) Консультирование.

Цели: Расширение представлений о видах профессиональной деятельности, о доступных специальностях, возможностях освоения ими. Формирование профессиональных навыков и умений. Выдача результатов диагностики. Индивидуальная работа по теме «Самые нужные профессии»

Психолог предлагает ответить на вопросы: Каковы «Самые модные профессии», «Самые забытые профессии», «Профессии, которые всегда нужны»,

1. «Самые отважные профессии», а так же выстраивает Формулу профессии, в которой всего три величины:

1.хочу -это все, что мне нравится, к чему лежит душа;

2.могу -это все, что мне по силам, по способностям;

3.надо -это все, что нужно для общества, страны.

Вместе получается формула осознанного выбора профессии. Осознанный выбор -это такой выбор, при котором человек учитывает и личные устремления (хочу), и свои возможности (могу), и потребности общества в это профессии именно в данный момент(надо), что помогает, опираясь на полученные результаты диагностики, выявить возможное (в силу физических ограничений здоровья) и нужное, востребованное приложение своего труда.

2.7 ПОСТРЕАБИЛИТАЦИОННОЕ СОПРОВОЖДЕНИЕ

Данная программа клубной работы является инновационной, авторской (Зорина Е.А.), ранее не используемой формой работы в рамках реабилитационного процесса. Неформальная, нестандартно организованная клубная работа направлена на повышение реабилитационного потенциала людей с ограниченными возможностями здоровья. Предлагаемая форма психологического сопровождения дает возможность задать вопрос психологу, обсудить интересующие темы, проблемы в группе в ненавязчивой, игровой форме. Клуб общения - это возможность поддержать друг друга, понять, что ты не один, найти друзей, проявить свои способности, получить новую значимую для себя информацию.

Основные задачи клуба общения: расширение круга социальных контактов, самореализация, повышение уверенности в собственных силах, психологическая поддержка, развитие творческого начала, формирование ответственности, повышение уровня социализации в рамках специально организованной среды, в состоянии безопасности, комфорта и др.

Целевая группа: лица с ограниченными возможностями здоровья трудоспособного возраста (женщины от 18 до 55 лет, мужчины-до 60 лет), имеющие различные группы инвалидности.

Форма работы: групповая

Методы работы: Групповые обсуждения и дискуссии; тренинговые упражнения.

Временные характеристики: Занятия проводятся 1 раз в месяц, продолжительность одного занятия 1-1,5 часа.

Программа встреч:

1.Организационный сбор. Написание заявления на вступление в клуб общения. Регистрация в журнале. Выбор ответственных лиц: председателя, заместителя председателя, секретаря, фотографа. Обсуждение форм дальнейших встреч.

2.Чаепитие с конкурсами, музыкой, викториной. Каждый из участников подготавливает по одному конкурсу или игре. Возможные варианты конкурсов и игр: «Передай при помощи воздуха карту соседу», «Угадай мелодию», «Вспомни все песни, содержащие имена», «Горячо-холодно», «Пойми меня» и др.

3. Поиск клада по карте. Все приходят в удобной одежде. Формируется две команды. Каждая команда должна найти карточку с заданием своего цвета. В пронумерованных карточках дана подсказка, где находится следующая карточка. В завершении все игроки встречаются в указанном месте, например, у сцены, получают призы.

Люди, которым трудно передвигаться, помогают отгадывать загадки, фотографируют, поддерживают, сообщают об успехах соперников. Каждый участник задействован.

4.Карнавал. Каждый участник готовит карнавальный костюм. Демонстрирует его на подиуме. В заключение–карнавальная вечеринка.

5.Совместный поход в кино.

6.Поиск талантов. Каждый придумывает концертный номер (вокал, танец, пародия, стихотворение, миниатюра) и демонстрирует его участникам группы.

7.Разговор по душам на тему: «Что такое дружба/любовь» (Мини-тренинг)

8.Разговор по душам: «Мой способ быть счастливым» (обмен опытом, советами, рекомендациями, мини-тренинг)

9.Тренинг на природе.

2.8 ПСИХОЛОГИЧЕСКОЕ СОПРОВОЖДЕНИЕ СОТРУДНИКОВ

Цель: минимизировать уровень стрессов в коллективе, сохранить психоэмоциональное и физическое здоровье, сплотить коллектив, нормализация межличностных отношений как в самом коллективе, так и в работе с клиентами.

Материалы: карандаши, ручки, фломастеры, бумага, музыкальное сопровождение, проектор.

Психологи, опираясь на комплекс практик, в том числе –на кинезиологические методики, позволяющие снимать стресс, проводят периодические (1-2 раза в месяц) групповые занятия с сотрудниками, а так же индивидуальные консультации.

Комплекс практик включает в себя:

- Физиологическую саморегуляцию (с нее начинается решение любой психологической проблемы) через снятие мышечных зажимов;
- Эмоциональную саморегуляцию, стараясь «разглядеть» негативную эмоцию и осознать ее причины, а затем искоренить ее вместе с проблемами, ее породившими, преобразовав негативные выбросы энергии в позитивные настроения;
- Интеллектуальную саморегуляцию через практику, гармонизирующую работу полушарий посредством дыхания;
- Мировоззренческую саморегуляцию через разрушение старых стереотипов восприятия мира и создание новых, несущих позитивную нагрузку.

Особенно стоит отметить здоровые сберегающие технологии (методики) при построении коррекционно-развивающих занятий с коллективом:

- 1.Растяжки –нормализуют гипертонус и гипотонус мышц
- 2.Дыхательные упражнения улучшают ритмику организма, развивают самоконтроль и произвольность
- 3.Глазодвигательные движения
- 4.Движение тела и пальцев, телесные движения
- 5.Коммуникативные упражнения
- 6.Упражнения на развитие произвольности
- 7.Упражнения на визуализацию
- 8.Релаксация

3. БИБЛИОГРАФИЯ

1. <http://cori64.ru/index.php/anons-meropriyatij>
2. <http://epuzzle.ru>
3. <http://hooponoponosecret.ru/>
4. <http://vocabulary.ru/dictionary/6/word/metodika-ostanovkimyslei>
5. http://womanonly.ru/psihologija_i_karera/karera/sobesedovanie_mimika_zhesty_pozy
6. <http://www.trepsy.net/kommunikat/stat.php?stat=3802>
7. Авидон И., Гончукова О. Сто разминок, которые украсят ваш тренинг. —СПб.: Речь, 2007.—256с.
8. Андреева О.С. Принципы формирования и реализации индивидуальной программы реабилитации инвалида / О.С. Андреева // Медико-социальная экспертиза и реабилитация. —2000
9. В.В.Синельников «Сила намерения»// Издательство: Центрполиграф // Серия: Тайны подсознания / <http://planetaa.org/index.php/park-blog/2140-4658974>
10. Вачков И.В. Основы технологии группового тренинга. Учеб. пособие. —М: Издательство «Ось-89», 1999
11. Геннадий Павленко http://www.gennadij.pavlenko.name/best-you/symphony_success
12. Горбушина О. П. Психологический тренинг. Секреты проведения. —СПб.: Питер, 2008
13. Грязнова Т. Золотая шкатулка бизнес -тренера. ТОП 10: приемы, упражнения, игры, притчи и разминки для «живого» тренинга
14. Дэвид Киппер. Клинические ролевые игры и психодрама// https://docs.google.com/viewer?url=http://www.phantastike.com/link/psychodrama/kipper_clinical_role_play_games.zip&docid=c8f8e944b187787a6b3a3912b36e88a6&chan=EAAAALPGSHZoeCHBAfbjn1LEFWUiRBAXReo/1/aCIWvsThtX&a=v&rel=zip;z1;kipper_clinical_role_play_games.doc
15. Клемешева Ю.Н., Воскресенская О.Н. Реабилитационный потенциал и его оценка при заболеваниях нервной системы/ Саратовский научно-медицинский журнал (SaratovJournalofMedicalScientificResearch). Выпуск No1-1/ том 5/2009.С.120-123. <http://cyberleninka.ru/article/n/reabilitatsionnyy-potentsial-i-ego-otsenka-pri-zabolevaniyah-nervnoy-sistemy>
- 16.Коробов М.В. Реабилитационный потенциал: вопросы теории и применения в практике медико-социальной экспертизы и реабилитации инвалидов / М.В. Коробов // Врачебно-трудовая экспертиза. Социально-трудовая реабилитация инвалидов. —М., 1995. —Вып. 17. Клемешева Ю.Н., Воскресенская О.Н. Реабилитационный потенциал и его оценка при заболеваниях нервной системы. // Саратовский научно-медицинский журнал. Выпуск No 1-1 / Том 5 2009. С. 120-123. <http://cyberleninka.ru/article/n/reabilitatsionnyy-potentsial-i-ego-otsenka-pri-zabolevaniyah-nervnoy-sistemy>
- 17.Краммер Ч. Мастерство психотерапии. —СПб.: Питер, 2003. -240с. —(Серия «Золотой фонд психотерапии»).[Психологическое обеспечение служебной деятельности сотрудников отдела охраны и конвоирования УИС. Материалы региональных учебно-методических семинаров пенитенциарных психологов. —Томск, 2001
- 18.Лаврова Д.И. Оценка содержания и уровня реабилитационного потенциала при различных заболеваниях / Д.И. Лаврова, М.М. Косичкин, Андреева О.С.и др. // Медико-социальная экспертиза и реабилитация. —2004
- 19.Лилиан Бондс. Магия цвета. —СПб.: Питер, 1997
- 20.М.: Генезис, 2008. —12 открыток. —Практические материалы для психологической работы с детьми подростками
- 21.Метод цветовой медитации. Джудит Беннет. <http://gurri108.pl.ua/post190103603/110>

- 22.Монина Г. Б., Раннала Н. В. Тренинг «Ресурсы стрессоустойчивости». —СПб.: Речь, 2009
- 23.Мушастая Н. В., Суприянов В. В. «Смыслотехники самоподдержки: сценарии и программы тренингов». Методические указания для студентов-психологов. Федеральное государственное образовательное учреждение высшего профессионального образования «Южный федеральный университет» г. Ростов-на-Дону, 2007
- 24.Петрусинский В.В. Игры -обучение, тренинг, досуг
- 25.Правовые, организационные и методические основы реабилитации инвалидов. Руководство. Том 1. / А.И. Осадчих, С.Н. Пузин, О.С. Андреева и др. –М.: Медицина, 2005
- 26.Прайс Ш. Массаж. Ароматерапия. М.: Внешсигма, АСТ, 2000
- 27.Практикум по арт-терапии/ Под ред. А. И. Копытина. —СПб.: Питер, 2001
- 28.Психологические рисуночные тесты -Венгер А. Л.
- 29.Р. Стоун. Небесная 911. Как обращаться за помощью к правому полушарию мозга // «СОФИЯ», 2001
- 30.Федеральный закон от 24 ноября 1995 года № 181 –ФЗ «О социальной защите инвалидов в Российской Федерации», ст. 11
- 31.Фрэнк Кинслоу «Секрет мгновенного исцеления»
- 32.Хейли Дж. Что такое психотерапия. –СПб.: Питер, 2002
- 33.ЭлькинВ.М. Театр цвета и мелодии Ваших страстей. Цветовая психология и психотерапия шедеврами искусства. Гармонизация цветовых программ жизни и Ваши тайные способности. –СПб.: ИД «Петрополис», 2013. –292с.
- 34.Яценко Т С. Теория и практика глубинной психокоррекции: Первая Авторская школа академика НАПН Украины Т. С. Яценко / Сост. А. В. Глузман (и др.). –Ялта:РИО КГУ, 2008