

**ГОСУДАРСТВЕННОЕ БЮДЖЕТНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ СОЦИАЛЬНОГО
ОБСЛУЖИВАНИЯ
«ПРЕДГОРНЫЙ КОМПЛЕКСНЫЙ ЦЕНТР СОЦИАЛЬНОГО
ОБСЛУЖИВАНИЯ НАСЕЛЕНИЯ»**

**Программа психологической
поддержки граждан пожилого
возраста и инвалидов**

«ГАРМОНИЯ ДУШИ»

**ст. Ессентукская
2024 г.**

Пояснительная записка.

Старость – это заключительная фаза в развитии человека, в которой этот процесс происходит по нисходящей жизненной кривой. Иначе говоря, в жизни человека с определённого возраста проявляются инволюционные признаки, что выражается уже во внешнем виде человека, уменьшении его жизненной активности, изменении психических реакций и психологических характеристик, ограничении физических возможностей.

Переход человека в группу пожилых существенно изменяет его отношения с обществом и такие ценностно – нормативные понятия, как цель и смысл жизни, добро, счастье и т.д. Самочувствие пожилых людей в значительной степени определяется сложившейся атмосферой в семье – доброжелательной или недоброжелательной, тем, как распределяются обязанности в семье между пожилыми и молодыми людьми.

Стереотип старости, сформировавшийся в том или ином обществе, является отражением положения пожилых людей, которые в этом обществе живут. Каждое общество в целом создаёт стереотип пожилого человека, черты которого экстраполирует затем на всю категорию пожилого и старческого населения. Позитивный стереотип: в его основе лежат ценность жизненного опыта и мудрости пожилых людей, потребность в уважении и соответствующей опеке. Негативный стереотип: на пожилого человека смотрят как на ненужного, лишнего, бесполезного, “нахлебника”, а его опыт расценивают как устаревший и неприменимый в настоящий момент.

Различные формы поведения пожилых людей в однотипных ситуациях отражают их индивидуальные особенности реагирования на собственное старение. Именно эта психологическая особенность человека определяет его отношение к личным потерям, утрате прошлых возможностей, так же как иное восприятие окружающего. Личность пожилого человека, претерпевая разного рода трансформации, всё же, при этом, остаётся сама собою, сохраняя индивидуальные черты. На неадаптивный процесс старения влияют такие особенности личности, как привычка тормозить своё поведение, преобладание стратегии отказа от решения актуальных задач, от использования благоприятных возможностей. Неадаптивным оказывается процесс старения у людей, которые не смогли развить в себе качества самостоятельности и инициативы, у которых ориентирами в жизни были в основном указания, мнение окружающих людей. В ситуации отставки они чувствуют себя потерянными, беспомощными и быстро усваивают негативные социально – психологические стереотипы старости. Часто поведение пожилых людей определяется регрессией, бегством или изменением места жительства как формой освобождения из трудной ситуации, добровольной изоляцией, стремлением вызвать к себе интерес окружающих, бунтом против процессов старения, страхом перед смертью, отчаянными попытками сохранить уходящую зрелость. Часть пожилых людей, напротив, обнаруживают как бы досрочное примирение с фактом старости, будучи в физическом отношении весьма благополучными.

Таким образом, насколько адаптивной, успешной будет жизнь человека в старости, определяется тем, как он строил свой жизненный путь на предыдущих стадиях. В этом смысле очень важно, что человек несёт в себе, какова его система жизненных ценностей, установок, всего внутреннего строя личности.

Стоит отдельно остановиться на особенностях социально – психологической помощи пожилым людям, находящимся на стационарном режиме. Она имеет некоторое своеобразие, которое определяется рядом обстоятельств.

1.Характеристика лиц старших возрастов, находящихся в доме – интернате:

- преобладание граждан преклонного возраста;
- тяжёлое состояние здоровья (и/или наличие инвалидности);
- ограниченная способность к самообслуживанию;
- изменения психики в пожилом возрасте проявляются в нарушении памяти на новые события при сохранности воспроизведения давних, в расстройствах внимания (отвлекаемость, неустойчивость), в замедлении темпа мыслительных процессов, в нарушениях эмоциональной сферы, в снижении способности к хронологической и пространственной ориентировке, в нарушениях моторики (темпа, плавности, точности, координации);
- изменения личности, характерные для преклонного возраста; выявляются полярные, контрастирующие черты: повышенная внушаемость, сосуществующая с ригидностью, выраженная сензитивность с нарастанием чёткости, эмоциональной “сухости”. К возрастным особенностям личности можно отнести также обидчивость, эгоцентризм.

2.Характеристика среды, условий проживания:

- ограниченные возможности занятости;
- монотонный, однообразный образ жизни;
- ограниченность жизненного пространства;
- недостаток бытового комфорта;
- психологическая несовместимость проживающих;
- зависимость от окружающих;
- формальное отношение персонала.

Обе группы обстоятельств отражают особенности социально – психологической помощи лицам преклонного возраста. Поступление в стационар, проживание в нём, изменение привычной жизнедеятельности являются критическими моментами в жизни пожилого человека. Непредвиденные ситуации, новые люди, непривычная обстановка, неясность социального статуса – эти жизненные обстоятельства не только заставляют пожилого человека приспособливаться к новому окружению, но и реагировать на изменения, происходящие в них самих. Перед пожилыми людьми встаёт вопрос об оценке себя, своих возможностей в изменившейся ситуации. Процесс перестройки личности зачастую происходит очень болезненно и сложно.

Не секрет, что в старости выявляются ослабление памяти, внимания, способности ориентироваться в новых условиях, тревожный фон настроения и лабильность эмоциональных процессов. Одним из главных свойств стареющих людей является психологическая уязвимость и нарастающая неспособность справляться с разнообразными стрессами. Поэтому пожилые люди отличаются особой чувствительностью к проявлениям внимания, морально – психологической поддержке.

Поскольку основной стрессор, которым является сам факт поступления на стационарное обслуживание и проживание в нём, устранить невозможно, первостепенное значение приобретает ожидаемая помощь и поддержка со стороны персонала. Особое значение приобретает работа по социально – психологической адаптации пожилых людей к условиям проживания.

Так, можно сделать вывод, что в работе психолога с пожилыми людьми необходимо смещение фокуса внимания с мыслей и тем о неизбежности, бессмысленности, безнадёжности, невозможности изменений в адрес внешнего мира на темы опыта, достижений, мудрости, сохранности и стабильности, непрерывности процесса развития. Только от самого человека зависит, как и каким он встретит свою старость и, как следствие, какие отношения будут у него складываться с окружающим миром.

В ГБУСО «Предгорный КЦСОН» с использованием данной программы психологом организуется профилактическая работа с пожилыми людьми и инвалидами.

Практическая значимость программы заключается в содержании профилактических занятий с использованием различных психологических практик, предполагает в первую очередь обращенность к личности человека, ее всестороннее развитие, создание благоприятных условий для активной социализации получателей социальных услуг.

Цель программы состоит в создании условий для успешной социализации, восстановления утраченных навыков к самообслуживанию и полноценного личностного развития граждан пожилого возраста и инвалидов.

Цель предполагает решение следующих задач:

- ☐ Социализация личности получателей услуг;
- ☐ Активизация граждан пожилого возраста и инвалидов к участию в совместной деятельности, снижение уровня зависимости от посторонней помощи;
- ☐ Восстановление рефлексивных умений (организация и проведение мероприятий, направленных на восстановление объема движений верхних и нижних конечностей с гражданами пожилого возраста, инвалидами);
- ☐ Формирование положительной самооценки.

Режим занятий: программа подразумевает проведение по одному занятию в месяц. Длительность занятия - 30-40 минут. Программа рассчитана на календарный год и состоит из 12 занятий.

Формы занятий: индивидуальная, групповая.

Оптимальное количество участников для групповых занятий - 5-12 человек.

На занятиях используются разнообразные и взаимодополняющие методы и приемы:

- диагностика;
- когнитивно- поведенческая терапия
- нейропсихологические упражнения
- психогимнастика;
- психодрама;
- сказкотерапия;
- телесно-ориентированная терапия;
- арт-терапия;
- игротерапия;
- техники релаксации;
- куклотерапия

Материальное оснащение.

Для занятий по профилю данной программы необходимо иметь:

- ✓ помещение с хорошим освещением;
- ✓ рабочие столы, стулья, доска;
- ✓ стенд для вывешивания плакатов;
- ✓ компьютер и мультимедийная установка;
- ✓ диагностический инструментарий;
- ✓ стимульный материал;
- ✓ цветные карандаши (или фломастеры);
- ✓ краски акварель и пальчиковые;
- ✓ листы, листы плотной бумаги в достаточном количестве;
- ✓ стол для рисования;
- ✓ материал для изготовления кукол: шерстяные нитки разных цветов, клей "ПВА", ножницы, маркеры, картон, цветная бумага, конус из фетра, ленточки, фольга, веточки. материалы, нитки и др.

Ожидаемый результат реализации программы.

В результате реализации программы ожидается снижение уровня тревожности, депрессивных состояний, повышение ответственности и осознанности в принятии решений относительно своей жизненной позиции, успешная социализация, восстановление утраченных навыков к самообслуживанию и полноценного личностного развития граждан пожилого возраста и инвалидов.

Тематическое планирование занятий

№ занятия	Тема	Содержание: Методики и задания	Количество занятий
1.	Вводное занятие	-Установление контакта со всеми участниками ; Создание книжки-малышки «Автобиография»	1
2	Диагностическое занятие	Диагностика эмоционально волевой сферы участников	1
3.	Техники релаксации	Сеанс релаксации	1
4.	«Активизация способностей»	«Интеллектуальные арт-движения»	1
5.	Развитие социального интеллекта.	«Общаться КАК?»	1
6.	Развитие эмоциональной саморегуляции.	«Тренируем эмоции»	1
7.	Развитие психического здоровья	«Отдарок на подарок»	1
8.	Развитие коммуникативных навыков.	«Я и окружающий мир»	1
9.	Стимулирование адекватной самооценки	«Я идеальный?»	1
10.	Профилактика и коррекция конфликтных ситуаций	«Я против конфликтов!»	1
11.	Развитие эмоционально-волевой сферы	Работа «Страх, как с ним бороться»	1
12.	Итоговое занятие	«Итоговая рефлексия» Мониторинг диагностика эмоционально волевой сферы участников	1

Содержание занятий.

Занятие 1-

Цель: знакомство участников, сплочение группы, настрой на совместную работу, развитие креативности и воображения.

Задачи: Освоение навыков **кукловождения**, навыков партнерства в совместном творческом процессе, снятия напряжения.

Ход занятия:

Вводная часть

Создаем хорошее настроение: «Улыбнитесь!»; «Скажите добрые слова друг другу».

Ритуал приветствия: Участники предлагают ритуал приветствия, который будет использоваться на каждом занятии. Выбирается понравившийся всем ритуал.

Упражнение «Имя-движение»: Первый участник называет свое имя и производит любое движение. Второй участник повторяет имя и движение предыдущего и называет свое имя, производя новое движение и т.д.

Упражнение «Волшебный барабан» Снятие эмоционального и мышечного напряжения Участники сидят за столом, руки на коленях. Затем кладут ладони на стол, выполняют упражнение по инструкции психолога стучат по столу в заданном темпе.

Основная часть

Далее выполняют ритуал приветствия от лица куклы. Групповое и личностное ориентирование выбирают кукол, из предложенных бабушкой Глашей Бабушка Глаша–пальчиковая кукла, исполняющая функции психолога.

Упражнение «Зарядка для зверят»: Одевают на руку пальчиковую куклу, отрабатывают основные приемы кукловождения Бабушка Глаша показывает - участники повторяют.

Творческая мастерская «Изготовление куклы – марионетки»

1 этап. Процесс изготовления куклы-марионетки

1. В подготовленный лоскут ткани 25*25, набивается синтипух со смесью выбранных трав, придаётся округлая форма, на месте шеи закрепляется ниткой.

2. Получились: голова и шея. Шея должна быть не короче 5-10 см.

3. Теперь берём тот кусок белой ткани, который играет роль “нижней сорочки”, складываем вчетверо, делаем небольшое отверстие в середине и просовываем в это отверстие шею куклы. Пришиваем “нижнюю сорочку” к шее нашей куклы.

4. Точно по такому же принципу нашиваем на куклу второе - нарядное, верхнее платье.

5. Руки. Руки делаются из той же ткани, что и платье куклы. Собираем два кусочка ткани размером 4х7 см, сшиваем “мешочки”, набиваем их синтепухом и связываем. Руки готовы.

6. Добавление «украшений»: волосы, аксессуары (шляпы, сумочки, детали костюма и т.д.)

7. “Подвязывание” куклы-марионетки. Заправить длинную толстую нить в толстую иглу и проткнуть голову куклы в области висков. Связать нить. Её длина должна получиться около 15 см. Кукла “повиснет” на нити. Ещё две нити привязываются (пришиваются) к запястьям (правому и левому) куклы.

«Тело» (туловище, ноги и т.д.) в конструкции простейшей марионетки изначально не предусмотрено, но, если клиент считает нужным сделать дополнительные детали, значит, они представляют для него интерес, и на этот факт следует обратить внимание.

Внимание! Кукла изготавливается индивидуально. Помощь можно оказывать только в технической, не в творческой части изготовления куклы.

2 этап. Представление, «оживление» и вождение куклы.

Когда кукла готова, наступает момент ее оживления или вождения марионетки – обучения ее простым движениям, поворотам, выражению эмоций и т. п. Участникам надо представить куклу группе. Стать ею.

Пообщаться с другими куклами (участниками) от имени куклы. Рассказать о себе: сказать, как куклу зовут, как она себя здесь чувствует, какая она, чего ей хотелось бы от жизни, от себя, от окружающих, с какими сложностями она сталкивается...

Рефлексия

От лица бабушки Глаши психолог опрашивает участников, чему научились, что делали на занятии и где были их куклы.

Занятие 2-Диагностика

Цель: Диагностика эмоционально волевой сферы участников

Задачи: Выявление особенностей эмоционально волевой сферы, снятие эмоционального напряжения, сплочение коллектива.

Ход занятия:

Вводная часть

Создаем хорошее настроение: «Улыбнитесь!»; «Скажите добрые слова друг другу».

Ритуал приветствия:

Разминка: «Комплимент»: вспомните добрые, хорошие слова на букву «А» (аккуратный, аппетитный, ароматный, ангельский, авторитетный, активный и др.)

Основная часть

Беседа с психологом:

- Рассказ психолога кратко о цели и содержании занятий.
- Рассказ участников о себе.

Диагностика особенностей:

Диагностика эмоционально-волевой сферы (методика человечки на дереве, метод мандала).

Рефлексия

Обсуждение занятия.

Ритуал прощания: Участники предлагают ритуал прощания, который будет использоваться на каждом занятии. Выбирается понравившийся всем ритуал. (Например, становимся в круг, беремся за руки и дружно говорим «До-сви-да-ни-я»).

Занятие 3-Сеанс релаксации

Цель: Релаксация, снижение уровня тревожности, развитие восприятия, спонтанное самовыражение.

Задачи: актуализация чувств, снятие психоэмоционального напряжения.

Ход занятия:

Вводная часть

Создаем хорошее настроение: «Улыбнитесь»; «Скажите добрые слова друг другу».

Ритуал приветствия

Разминка: Составляем «Азбуку хороших слов»: вспомните добрые, хорошие слова на букву «И» (интересный, интеллигентный, идеальный, известный, изумительный, искусный и др.)

Упражнение «Шапка для размышлений»: «Надеть шапку» - дети должны «мягко завернуть» уши от верхней точки до мочки 3 раза. Это помогает им слышать резонирующий звук.

Основная часть

Сеанс релаксации: Сеанс проходит в отдельном тихом помещении в кабинете психолога. Клиенту предлагается расположиться полулежа в удобном положении. По желанию можно укрыться пледом. Используется приглушенный свет и спокойная музыка для релаксации, помогающая клиенту сфокусироваться на своем состоянии.

Упражнение «Птица счастья»: Участникам предлагается проассоциировать себя с большой красивой птицей, парить в воздухе и т.д.

Рефлексия.

Ритуал прощания.

Занятие 4-Арт-терапия «Рисуем мир кукол»

Цель: развитие коммуникативных навыков, творческого воображения.

Задачи: снятие психоэмоционального напряжения, развитие вариативности мышления, восприятия, креативности, воображения.

Ход занятия:

Вводная часть

Создаем хорошее настроение: «Улыбнитесь!»; «Скажите добрые слова друг другу».

Ритуал приветствия.

Разминка: Составляем «Азбуку хороших слов»: вспомните добрые, хорошие слова на букву «Г» (героический, гениальный, гордый, гостеприимный, гуманный и др.).

Упражнение «У нас с тобой общее...»: участникам предлагается кинуть мяч любому человеку из круга и назвать то, что их объединяет.

Упражнение «Я хотел бы с тобой вместе...»: каждому участнику предлагается кинуть мяч любому человеку из круга и назвать то, что он с ним вместе хотел бы сделать.

Основная часть

Арт-терапевтическое упражнение «Рисуем мир кукол». Группа делится по парам. Каждой паре раздается по листу бумаги, коробке пальчиковых красок. Дается инструкция:

1) Двое рисуют на листе пальчиками на заданную тему (например, «Моя первая кукла»). Разрешается разговаривать, обсуждать совместный рисунок. После завершения работ проводится обсуждение: Что помогало вам в работе? Что мешало? Как происходил процесс рисования? Как вы договаривались? Кто был ведущим, кто ведомым?

2) Двое рисуют на листе пальчиками на заданную тему (например, «Кукольный дом»). Разговаривать в процессе рисования нельзя.

После завершения работ проводится обсуждение: Как происходил процесс рисования на этот раз? Как вы договаривались? Кто был ведущим, кто ведомым? Как назовет картину каждый из ее создателей?

3) Двое рисуют на листе пальчиками на свободную тему. Разговаривать в процессе рисования нельзя.

После завершения работ проводится обсуждение: Какова была тактика рисования? Как вы понимали друг друга? Кто ведущий, кто ведомый? Дайте название картине. Довольны ли вы результатом?

4) Производится выставка рисунков.

Рефлексия.

Ритуал прощания.

Занятие 5-Сочиняем сказку «Жили были».

Цель: развитие социального интеллекта, навыков общения, воображения, раскрытие и активизация творческого потенциала.

Задачи: знакомство с миром общечеловеческих ценностей, развитие фантазии и образного мировосприятия, регуляция самооценки, совершенствование коммуникационной сферы.

Ход занятия:

Вводная часть.

Создаем хорошее настроение: «Улыбнитесь!»; «Скажите добрые слова друг другу».

Ритуал приветствия.

Разминка: Составляем «Азбуку хороших слов»: вспомните добрые, хорошие слова на букву «Д» (добрый, душевный, доброжелательный,

достойный, добросовестный, дружный, дружелюбный, добродушный и др.).
Упражнение «Имя мое-лучик солнца»: Участники удобно сидят в кругу. Они по очереди представляются группе и рассказывают о своем имени, для того чтобы раскрепостить ребят можно задать наводящие вопросы: Как тебя называют дома? Как тебе хотелось бы, чтоб тебя называли?

Основная часть.

Сказкотерапевтические упражнения с элементами куклотерапии:
- Сочиняем сказку «Жили были» дидактическая, ролевая, театрализованная, игра. Участники при помощи перчаточных кукол сочиняют собственный сказочный сюжет, решают сказочные задачи, выполняют творческие задания (смена места, времени, событий, введение нового сказочного героя, перепутывание сюжетов), в зависимости от группы.

Рефлексия.

Ритуал прощания.

Занятие 6-Тренируем эмоции

Цель: Знакомство с техниками релаксаций, снижение уровня тревожности, развитие восприятия, спонтанное самовыражение.

Задачи: актуализация чувств, снятие психоэмоционального напряжения.

Ход занятия:

Вводная часть

Создаем хорошее настроение: «Улыбнитесь»; «Скажите добрые слова друг другу».

Ритуал приветствия

Разминка: Составляем «Азбуку хороших слов»: вспомните добрые, хорошие слова на букву «Е» (естественный, единственный и др.).

Упражнение «Шапка для размышлений»: «Надеть шапку» - дети должны «мягко завернуть» уши от верхней точки до мочки 3 раза. Это помогает им слышать резонирующий звук.

Основная часть

Упражнение «Называем чувства» Участники должны назвать как можно больше слов, обозначающих разные чувства и записать их. Целью является обогащение словаря эмоций у участников. Можно проводить это упражнение как соревнование между двумя командами или же как общегрупповой «мозговой штурм». Результат работы группы – лист с написанными на нем словами можно использовать на протяжении всего занятия. По ходу работы в этот список можно вносить новые слова – это словарь, отражающий эмоциональный опыт группы.

После завершения работ проводится обсуждение: Какое из названных чувств тебе нравится больше других? Какое, по-твоему, самое неприятное чувство? Какое из названных чувств знакомо тебе лучше (хуже) всего?

Упражнение «Шурум-бурум». Водящему предлагается загадать чувство, а затем только с помощью интонации, отвернувшись от круга и, произнося только слова «шурум-бурум», показать задуманное им чувство.

Упражнение «Удача». Попросить участников тренинга нарисовать себя на листе, затем попросить нарисовать на другом листе красивую высокую Госпожу удачу в красивом одеянии все полюбуются своим творением затем рядом с Госпожей удачей дорисуют себя, но обязательное условие с улыбкой как они видели себя в зеркале улыбающегося и возьмутся за руки с Госпожей удачей. Обязательно проговорить, что от ныне с ними за руку идет удача, которая им будет помогать и сопутствовать удачному настроению, что от ныне все у них будет получаться с легкостью, и все самое заветное будет осуществляться, главное верить в это.

Рефлексия.

Ритуал прощания.

Занятие 7-«Отдарок -на -подарок»

Цель: развитие психического здоровья детей.

Задачи: развитие мелкой моторики; мышления, памяти, воображения, речи;

воспитание доброжелательности, уважительного отношения к другим людям; развитие чувства сплоченности, доверия; повышение самооценки; снятие тревожности.

Ход занятия:

Вводная часть

Создаем хорошее настроение: «Улыбнитесь»; «Скажите добрые слова друг другу».

Ритуал приветствия

Разминка: Составляем «Азбуку хороших слов»: вспомните добрые, хорошие слова на букву «Е» (естественный, единственный и др.).

Упражнение «Шапка для размышлений»: «Надеть шапку» - дети должны «мягко завернуть» уши от верхней точки до мочки 3 раза.

Основная часть

Упражнение: «Притча о том, как куклы попадают к людям». Зачитывается текст сказки. Затем с участниками обсуждается сюжет и герои притчи.

Упражнение: «Изготовление куклы Отдарок на подарок». Изготовление куклы своими руками, которую рекомендуется подарить другому участнику.

Рефлексия.

Ритуал прощания.

Занятие 8-«Кукольный совет»

Цель: развитие межличностных отношений, коррекция самооценки.

Задачи: актуализация чувств, снятие психоэмоционального напряжения.

Ход занятия:

Вводная часть Создаем хорошее настроение: «Улыбнитесь»; «Скажите добрые слова друг другу».

Ритуал приветствия

Разминка: Составляем «Азбуку хороших слов»: вспомните добрые, хорошие слова на букву «Л» (ласковый, любимый, ловкий, лучший и др.).

Упражнение «Шапка для размышлений»: «Надеть шапку» - дети должны «мягко завернуть» уши от верхней точки до мочки 3 раза. Это помогает им слышать резонирующий звук .

Основная часть

Упражнение "Кукольный совет"

Материалы: пальчиковые куклы, листы А4, ручка.

Ход упражнения: Участники думают про свою проблему, которую им сложно решить и задают вопрос "Как мне лучше всего...?"

Из набора пальчиковых кукол с закрытыми глазами выбираются 4 куклы (это могут быть люди, животные, сказочные персонажи). Тогда участники от имени кукол по очереди дают ответ на вопрос. Возможен вариант "обсуждения проблемы между куклами".

Упражнение "Кукла, похожая на меня"

Материалы: пальчиковые куклы, лист А4, ручка.

Ход упражнения: Участники выбирают кукол, которые чем-то похожи на них. Тогда идет обсуждение, в какой ситуации проявляются характеристики той или иной куклы, куклам даются имена. Далее участникам нужно сделать так, чтобы куклы между собой «договорились и подружились» (можно пообщаться от имени кукол, познакомить их, обняться-поцеловаться).

Упражнение "Сильный и Слабый Я"

Цель: взгляд на проблемную ситуацию со стороны «сильного Я» и «Слабого я» (умение смотреть на проблему с разных сторон).

Материалы: пальчиковые куклы, листы А4, ручка.

Ход упражнения: Участники думают об определенной своей проблеме, которую им сложно решить. Из набора пальчиковых кукол выбираются 2 куклы. Одна символизирует Слабое Я, вторая - Сильное Я. Тогда участники дают ответ на свою проблему так, как это сделала бы каждая кукла. Возможен вариант «обсуждение проблемы между куклами», где каждая «выражает» собственное мнение.

Рефлексия.

Ритуал прощания.

Занятие 9-«Я идеальный?»

Цель: осознание собственных переживаний и эмоциональных состояний, развитие творческого мышления.

Задачи: познание своего «Я», снижение уровня тревожности, повышение самооценки, развитие воображения, творческого мышления, креативности.

Ход занятия:

Вводная часть

Создаем хорошее настроение: «Улыбнитесь!»; «Скажите добрые слова друг другу».

Ритуал приветствия.

Разминка: Составляем «Азбуку хороших слов»: вспомните добрые, хорошие слова на букву «Т» (терпеливый, трудолюбивый, таинственный, талантливый, торжественный, требовательный и др.).

Упражнение «Передай эмоцию по кругу»: Предлагается встать друг за другом в одну линию. Тот, кто стоит первым, изображает какую-либо эмоцию своему соседу. Тот передает ее следующему участнику и т.д. Последний участник демонстрирует полученную эмоцию всем остальным и называет ее. Первый участник сравнивает отправленную эмоцию с итоговой. Упражнение проводится несколько раз, используя различные эмоции, затем меняются местами.

Основная часть

Притча. «Осёл и колодец»: Упал осёл в колодец и стал призывно кричать, привлекая внимание хозяина. Тот действительно прибежал, но доставать питомца не спешил. В его голову пришла «гениальная» идея: «Колодец высох, его давно пора было закопать и создать новый. Осёл тоже старый, нового пора заводить. Засыплю-ка я колодец прямо сейчас! Сразу 2 полезных дела сделаю». Сказано - сделано, пригласил мужчину соседей, и начали они дружно закидывать колодец и находящегося внутри ослика землёй, не обращая внимания на крики бедного животного, догадавшегося что к чему. Вскоре осёл замолчал. Любопытно стало людям, почему он притих, заглянули они в колодец и увидели такую картину: каждый ком земли, что опускался сверху на спину, ослик сбрасывал с себя, а потом приминал копытами. В итоге, когда мужчины продолжили, животное окончательно добралось до верха и выбралось. Жизнь посылает людям много неприятностей, сравнимых с комьями земли. Можно ныть и кричать о том, как плоха и несправедлива жизнь, а можно попытаться стряхнуть землю и примять её, чтобы подняться. Главное – не сидеть сложа руки и что-то делать.

Затем происходит обсуждение услышанного.

Упражнение «Волишебная рука»: Каждый участник группы на листе бумаги сверху пишет свое имя, затем обводит свою руку карандашом. На каждом пальце предлагается написать какое-либо свое качество, можно раскрасить пальцы в разные цвета. Затем «ладошки» пускаются по кругу и другие участники между пальцев могут написать другие качества, которые присущи тому, чья ладошка.

Рефлексия.

Обсуждение занятия.

Ритуал прощания.

Занятие 10-«Я против конфликтов»

Цель: снижение уровня агрессивности и тревожности, развитие умения конструктивного взаимодействия, развитие восприятия, спонтанное самовыражение.

Задачи: актуализация чувств, снятие психоэмоционального напряжения, конструктивное взаимодействие в группе.

Ход занятия:

Вводная часть

Создаем хорошее настроение: «Улыбнитесь»; «Скажите добрые слова друг другу».

Ритуал приветствия

Разминка: Составляем «Азбуку хороших слов»: вспомните добрые, хорошие слова на букву «М» (мирный, мудрый, мечтательный, мягкий, модный, милый и др.).

Упражнение «Шапка для размышлений»: «Надеть шапку» - дети должны «мягко завернуть» уши от верхней точки до мочки 3 раза. Это помогает им слышать резонирующий звук.

Основная часть

Упражнение "Конфликт"

Цель: решение конфликтных ситуаций, умение посмотреть на конфликт глазами с другой стороны.

Материалы: пальчиковые куклы, листы А4, ручка.

Ход упражнения: Участники думают об конфликте, который им сложно решить, или который имел место в их жизни. Из набора пальчиковых кукол выбираются 2 куклы. Одна символизирует участника, а вторая - другую сторону конфликта. Между куклами разыгрывается проблемная ситуация, и участники сначала отстаивают свое мнение, а потом мнение соперника.

Упражнение "Я смог"

Цель: стабилизация самооценки, повышение уверенности в себе.

Материалы: пальчиковые куклы, листы А4, ручка.

Ход упражнения: Участники вспоминают свои достижения, ситуации, где они были на высоте. Затем под каждую ситуацию выбирается кукла, которая ее символизирует и нужно рассказать о своих успехах, словно кукла рассказывает о них, хваля участника.

Рефлексия.

Ритуал прощания.

Занятие 11-«Страх, как с ним бороться»

Цель: снижение уровня тревожности, развитие целепологания, спонтанное самовыражение.

Задачи: актуализация чувств, снятие психоэмоционального напряжения.

Ход занятия:

Вводная часть

Создаем хорошее настроение: «Улыбнитесь»; «Скажите добрые слова друг другу».

Ритуал приветствия

Разминка: Составляем «Азбуку хороших слов»: вспомните добрые, хорошие слова на букву «О» (отзывчивый, обдуманный, ободряющий, образованный, откровенный, остроумный, оптимистичный и др.).

Упражнение «Шапка для размышлений»: «Надеть шапку» - дети должны «мягко завернуть» уши от верхней точки до мочки 3 раза. Это помогает им слышать резонирующий звук.

Основная часть

Упражнение «Волшебная надпись»: Участникам дается инструкция: Напишите на бумаге фразу, обозначающую суть вашего страха. Посмотрите, как это написано: большими или маленькими буквами, вверх или вниз уходит строка? А сейчас вам нужно из вашего страха сделать желание или цель. Например: Я боюсь умереть - Я хочу жить и прекрасно себя чувствовать – Я ставлю себе цель.... (цель должна быть самой главной для вас); Я боюсь стать жертвой преступления - Я хочу быть защищенным – Научиться самообороне. Ваша фраза должна выглядеть на бумаге веселой картинкой. Напишите ее цветными фломастерами: любимые цвета усиливают позитивный эффект.

Упражнение Техника «Магическая лестница»: Психолог: Зачем нам цель? Чтобы удовлетворить наше желание. Без желания цели не добиться. Вставая на первую ступеньку волшебной лестницы, еще раз спросите себя: «Я действительно этого хочу?» Да?! Тогда – вперед! Четко, в одном-двух предложениях сформулируйте, чего именно вы хотите. Задайте себе пять магических вопросов. Что сделать? Когда сделать? Где сделать (на даче? в городе? на работе? дома?). Как сделать? Зачем это делать? Теперь переходите к сбору информации. Вы должны знать все, что возможно узнать. Сведений много не бывает. Особенно, когда речь идет о вашей цели. Обработайте собранный материал. Отберите ценную информацию. Ваша главная задача: выбрать! Идей у нас всегда много. Надо отобрать из них самую простую и эффективную. Что чаще всего нам мешает? Есть множество планов и проектов, а выбрать – не получается... Пришло время составить план работы. План – не пустой звук! Распишите все по неделям и месяцам. А лучше – по дням. Постарайтесь предвидеть и все возможные негативные обстоятельства. Чем больше запасных вариантов имеешь, тем крепче спишь. Теперь встаньте перед зеркалом. Критически оглядите себя. Хватит ли у вас сил и умения идти к поставленной цели? К своему потенциалу надо подходить реалистично. Ответ «нет» - это еще не причина посыпать голову пеплом. Надо продумать, где раздобыть нужные ресурсы, знания, помощников, наконец. Проанализировать собственные «минусы» необходимо. Глупо дважды наступать на одни и те же грабли. Зная причину прошлых проигрышей, в этот раз вы будете играть наверняка. Вы готовы перейти к активным действиям? Вперед! Ваша цель ждет вас! Всем врагам и страхам назло.

Рефлексия.

Ритуал прощания.

Занятие 12-Итоговая рефлексия

Цель: Подведение итогов спонтанное самовыражение, повышение уверенности в себе, выработка навыков эффективного взаимодействия, развитие креативности.

Задачи: снижение уровня тревожности, развитие коммуникативных навыков, развитие воображения, гибкости, оригинальности мышления.

Ход занятия:

Вводная часть

Создаем хорошее настроение: «Улыбнитесь!»; «Скажите добрые слова друг другу».

Ритуал приветствия.

Разминка: Составляем «Азбуку хороших слов»: вспомните добрые, хорошие слова на «Щ» (щедрый, щеголеватый, щеголь и др.).

Основная часть

Упражнение «Чемодан в дорогу» Группа садится по кругу. Участникам дается инструкция: Мы завершаем нашу работу. Сейчас каждый из вас по очереди будет ставить перед собой этот стул (ведущий ставит стул в центр круга). Все участники группы в том порядке, в котором вам будет удобно, будут подходить к вам, садиться на стул и называть одно качество, которое, на их взгляд помогает вам, и одно, которое мешает. При этом надо помнить, что называть следует те качества, которые проявились в ходе работы группы и поддаются коррекции. После того, как все выскажут свое мнение, следующий участник берет стул и ставит напротив себя. Упражнение повторяется и т.д.

Упражнение «Комплимент»: У ведущего в руках мяч. Он бросает его одному из участников, предварительно назвав его по имени, и говорит ему комплимент. Поймавший мячик благодарит за комплимент словом «спасибо». Затем, бросает его другому, предварительно назвав его по имени, и говорит свой комплимент. Желательно, чтобы мяч побывал у каждого. Обсуждение: Какие эмоции испытывает человек, услышав комплимент в свой адрес, и как это способствует сближению людей. Что вам было приятнее: слушать комплимент или говорить его?

Ритуал прощания.

Список литературы

- ✓ Берн Э. Люди, которые играют в игры. Психология человеческой судьбы. – В кн.: Игры, в которые играют люди. – СПб.: Лениздат, 2004
- ✓ Осорина М.В. Секретный мир детей в пространстве мира взрослых. СПб, 2007.
- ✓ Агапова И.А., Давыдова М.А. Мягкая игрушка своими руками. – М.: Рольф, 2001. – 240 с. +8 с. цв. наклейка, с илл. – (Внимание: дети!).
- ✓ Т.О. Фролова Мягкая игрушка / Т.О. Фролова. – М.: АСТ; Донецк: Сталкер, 2006. – 62, {2} с.: ил. – (Подарок своими руками).
- ✓ Джанна Берти Вали, РоссанаРиколфи Лоскутное шитье. – Пер. с итал. ООО «Мир книги». – М.: Мир книги, 2002. – 80 с., ил.
- ✓ Зинкевич-Евстигнеева Т.Д., Грабенко Т.М. Практикум по креативной терапии, СПб: Речь, 2001 г.
- ✓ Слабинский В.Ю., Воищева Н.М. Арт-терапевтическая методика «Позитивная куклотерапия» Методическое руководство. Иматон, 2015
- ✓ Столярова А.М. Игрушки-подушки Редактор О.В. Ермолаева Технический редактор Г.Г. Гаврилова Издательство «Культура и традиции»

