

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

**Программа
коррекционно-профилактическая
«Нейроника»**

ст. Ессентукская 2024 г.

Пояснительная записка.

Нейропсихология-междисциплинарное научное направление, лежащее на стыке психологии и нейронауки, нацелена на понимание связи структуры и функционирования головного мозга с психическими процессами. В нейропсихологии существует целый раздел, посвященный изучению мозга, его старения и влияния его состояния на когнитивные функции у людей старше 45 лет.

Мыслительный потенциал у людей старшего возраста понижен, что связано с необратимостью изменений, происходящих с возрастом в головном мозге, однако замедлить негативные процессы и частично скомпенсировать их нейропсихологические методы в силах. В результате работы с психологом и выполнения упражнений, предписанных в рамках нейропсихологической коррекции, у пожилого человека:

- уменьшаются проявления неврозов, страхов и тревожности,
- повышается внимание,
- улучшается память, в том числе зрительная и слуховая,
- улучшаются коммуникативные навыки,
- укрепляется общее состояние организма.

Проведение нейропсихологических упражнений направлены на стимуляцию определенных участков мозга. Достаточно распространенное явление у пожилых людей нарушение когнитивных функций – таким образом упражнения позволяют повысить уровень ментального интеллекта и сформировать позитивное мышление.

Профессия, которая относится к социальной сфере «человек-человек», отличается интенсивностью и напряженностью психоэмоционального состояния, поэтому такие сотрудники наиболее подвержены влиянию эмоционального выгорания. Одним из ярких признаков эмоционального выгорания сотрудников, работающих с людьми, это снижение уровня работы мыслительной деятельности, поэтому необходима профилактика профессионального эмоционального выгорания через активизацию основных когнитивных процессов с использованием нейропсихологических методов.

Программа направлена на тренировку эмоциональной саморегуляции, программирование позитивного мышления, основных психических функций внимания, памяти, мышления и на помощь в развитии построения стратегии для решения сложных задач, поэтому нейропсихологические методы используются не только при коррекционно-профилактической работе с пожилыми людьми, но и с сотрудниками для профилактики эмоционального выгорания.

Целевая аудитория: пожилые граждане, состоящие на обслуживании в Предгорном центре социального обслуживания населения, сотрудники центра

Цель программы: профилактика нарушений эмоционально-волевой сферы и активизация основных когнитивных процессов.

Задачи:

1. Овладеть навыками эмоциональной саморегуляции;
2. Снять мышечные зажимы, нормализовать мышечный тонус;
3. Сформировать позитивные установки;
4. Активизировать психические функции внимания, памяти, мышления;
5. Развить коммуникативные навыки;
6. Улучшить координацию движений;
7. Овладеть навыками целеполагания.

Используемые методы и методики.

1. Метод наблюдения;
3. Арт-терапевтические, релаксационные методы, дыхательная гимнастика;
4. Нейро-практикум «Когнитивные приемы и методики»;
5. Игровые техники;
6. НЛП Вербально-коммуникативный метод;
7. Нейро-гимнастика «Телесно - ориентированная терапия»;
8. Нейрографика

Сроки реализации программы. Программа рассчитана на 12 занятий, реализуется в течение календарного года.

Длительность занятий: 20-40 минут.

Форма организации: групповая и индивидуальная по запросу, с использованием отдельных элементов программы.

Ожидаемые результаты:

1. Овладение навыками эмоциональной саморегуляции;
2. Снятие мышечных зажимов, нормализация мышечного тонуса;
3. Формирование позитивных установок;
4. Активизация психических функций внимания, памяти, мышления;
5. Развитие коммуникативных навыков;
6. Улучшение координации движений;
7. Овладение навыками целеполагания.

Тематический план занятий по программе «Нейроника»

№ занятия	Содержание занятия	Цель	Кол–во занятий
1	Нейрографика «АСО 1»	Проработка неосознанных страхов и различных ограничительных убеждений, снятие внутренних запретов. Диагностика эмоционального фона.	1
2	Нейро-программирование: -Метод преодоления тревоги; -Техника «Остановка мыслей»; -«Офис негативных мыслей»; -«Спор с отрицательными мыслями»; -«Отвлечения».	Преодоление тревожности. Контролирование отрицательных мыслительных стереотипов. Фокусировка внимания. Саморегуляция.	1
3	Нейро-практикум	Активизация когнитивных функций.	1
4	Нейрогимнастика	Активизация работы мозга через выполнение физических движений. Стимулирование образования новых нейронных связей.	1
5	Нейро-практикум	Активизация когнитивных функций.	1
6	Нейро-программирование «Настрой на успешный день»	Поиск ресурсного состояния через активизацию высоких эмоциональных частот.	1
7	Нейро-практикум	Активизация когнитивных функций.	1
8	Нейрогимнастика	Активизация работы мозга через выполнение физических движений. Развитие навыков общения, координации движений.	1
9	Нейро-практикум	Активизация когнитивных функций.	1
10	Нейрографика «Символ любви»	Восстанавливаем эмоциональную связь с	1

		близкими на уровне нейронов.	
11	Нейро-практикум	Активизация когнитивных функций.	1
12	Нейрографика «Планирование на линии времени».	Искусство целеполагания, встраивание планов в нейронные цепочки. Диагностика эмоционального фона.	1

Занятие 1. Нейрографика «АСО 1»

Цель: Проработка неосознанных страхов и различных ограничительных убеждений, снятие внутренних запретов. Диагностика эмоционального фона.

Задачи:

- снятие эмоционального напряжения;
- проработка ограничительных убеждений.

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.

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

Упражнение: нейрогимнастика по карточкам «Попробуй повтори»

Основная часть

Беседа с психологом:

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

Нейрографика «АСО 1»

Базовый метод — **Снятие ограничений**. Основные фигуры — это круг и линия. Нейрографическая линия — это линия, которая не повторяет себя на каждом участке своего движения, и мы ведем ее туда, где не ожидаем ее увидеть. Такая линия ведет нас от стереотипа, который сидит у нас внутри, от повторения внутреннего алгоритма.

Линия способна связывать нейроны. Когда мы изменяем привычные линии, мы можем переорганизовать связь нейронов.

Круг — это базовое изображение, это солнце, личность, духовное целое.

Угол — это проблема, напряжение, конфликт.

Шаг 1. Актуализация проблемы.

С чем хотите работать. Здесь важно эмоциональное напряжение, то есть количество эмоций, которые вызывает проблема или вопрос, это разница между существующим и желаемым. Все виды психических защит заставляют нас не чувствовать эмоционального напряжения. В нейрографике нужно наоборот собрать напряжение, как энергию, свое личное напряжение по теме. И эта энергия должна на бумаге вылиться в какую-то спонтанную хаотическую линию. Возьмите любой приглянувшийся маркер в руку и

положите перед собой лист. Подышите, вспомните все эмоции (страхи, плохое настроение, слезы и т.д) по этому поводу, а затем закрыв глаза резко выместите их на бумаге (резко водите по бумаге маркером 3—4 секунды, каракули).

Шаг 2. Сглаживание углов.

Угол — это конфликт. Круг — это целое, источник силы. Теперь нужно выявить все углы, которые образовались при пересечении линий и сгладить их, скруглить, закрасить.

Первые 20% углов получаются легко, а затем начинается сопротивление (разные виды, хочется отложить работу, например, и т.п.), но важно преодолеть это сопротивление, т.к. сопротивление — это нежелание изменений, сложность изменений. Но наша задача — снять **ограничения личности**, поэтому все углы должны быть округлены! Это очень важно!

Человек не видит свои углы.

Шаг 3. Объединение, интеграция.

Объединение внутренних частей — нужно закрасить разными цветами определенные группы элементов рисунка, на выбор. Цвета могут быть любыми, фигуры тоже.

Шаг 4. Границы.

У любой работы на листе есть границы — это границы личности. Наша задача слить рисунок с фоном, соединить линиями рисунок и окружающий его фон так, чтобы рисунок слился с фоном. Это отождествление нас с тем вопросом, который нас волнует, и так же слияние с окружением.

Шаг 5. Линии поля.

Дальше мы должны прорисовать «линии поля» — это такие линии, которые идут через весь рисунок и лежат в одном направлении, как бы объединяя его.

Шаг 6. Вербализация.

Когда рисунок закончен, нужно мысленно вернуться к проблеме, проговорить ее вновь и посмотреть, что изменилось.

Рисование — это магический инструмент, потому что нарисовать можно все!

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 2. Нейро-программирование

Цель: Преодоление тревожности Формирование новых нейронных цепочек.

Задачи:

- Контролирование отрицательных мыслительных стереотипов
- Фокусировка внимания
- Саморегуляция

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 «Р» (решительный, редкостный, работоспособный, радостный, роскошный и др.).

Упражнение: нейрогимнастика по карточкам «Руки трюки»

Основная часть

Техника «Остановка мыслей»

Техника «остановки мысли» помогает «выбить» ее из головы, когда водоворот негативных мыслей начинает закручиваться. Секрет заключается в том, чтобы начать действовать при первом же намеке на появление негативной мысли.

Громко мысленно крикнуть «Стоп!». Идея заключается в резком пробуждении самого себя и осознании возможности завязнуть в болоте отрицательных мыслей. Вы можете реально кричать, когда вы находитесь дома одни, но лучше, если вы отработаете технику «внутреннего крика».

Попробуйте ясно представить большой красный сигнал «Стоп!». Вы можете также повесить этот сигнал на стене своей комнаты и обращать на него свой взор при первом же появлении потока отрицательных мыслей.

Хлестните себя по запястью ладонью. Это не физическое наказание, это напоминание себе, что пора изменить поток мыслей.

Плесните себе в лицо холодной воды. Это тоже неплохой способ переключения мыслительного процесса.

Встаньте и перейдите в другое помещение. Это дает возможность изменения «сценария и декорации». В новой обстановке вам будет легче думать о других вещах.

Техника «Офис негативных мыслей»

Организуйте «офис» для отрицательного «думания». Это может быть комната, кресло или просто определенное окно. Но это должно быть единственное место, где вы позволяете себе отрицательные мысли. Вы можете выбрать себе «офис» в любом месте, однако это ни в коем случае не должно

быть вашей кроватью и место, где вы едите. Эти места должны быть «зонами безопасности».

Запланируйте себе время на каждый день, которое будет всецело посвящено вашим негативным мыслям. Планирование времени на негативные мысли позволяет вам иметь над ними контроль. Это не должно быть связано с едой или при отходе ко сну. Отведите на это не более чем 15 минут ежедневно. В конце пятнадцатой минуты останавливайтесь. У вас есть время продолжить это завтра.

Техника «Спор с отрицательными мыслями»

Идея заключается в видении картины со всех сторон. Ситуации могут казаться очень плохими, когда вы в депрессии, и единственный способ увидеть их с другой стороны – это активно с ними поспорить. Вы должны научиться вести дебаты с самим собой.

Имеют ли ваши негативные мысли под собой реальную основу? Наберите как можно больше тому свидетельств. Запишите их на листке.

Теперь примите другую сторону – станьте своим оппонентом. Поищите любую причину, по которой ваша мысль могла быть неверной или преувеличенной. Будьте сразу и прокурором, и адвокатом. Спросите себя, не видите ли вы ситуацию только в черном или белом свете. Поищите возможные «теневые» стороны. Спросите себя, видите ли вы всю картину или только небольшую ее часть. Старайтесь пробить как можно больше дыр в негативных аргументах. Не допускайте алогичного мышления.

Техники отвлечения

Вы не можете делать две вещи сразу. Как только вас начинают захлестывать отрицательные мысли, переключайте вашу мозговую активность, чтобы вытолкнуть или заместить их. Попробуйте одну из ниже перечисленных идей:

- Возьмите «отпуск за свой счет». Закройте глаза и подумайте о вашем любимом месте. Пусть это займет хотя бы несколько минут, но вы должны расслабиться и насладиться этим.

- Мысленное «путешествие в будущее». Подумайте о чем-нибудь, к чему вы стремитесь. Вообразите, что это уже случилось. Подумайте, как здорово находиться уже там! Когда вы делаете «мысленное путешествие», заставьте ваше воображение работать максимально, пусть будет как можно больше деталей: ощутите теплый приятный ветер на вашей коже, послушайте, как нежно ложатся волны на песчаный берег. Вы слышите, как смеются люди и звучит музыка? Ощутите запах морского берега или соснового леса.

Вы можете делать все, что угодно, лишь бы это вам нравилось.

Рефлексия.

Ритуал прощания.

Занятие 3. Нейро-практикум

Цель: активизация когнитивных процессов

Задачи: развитие зрительной памяти, понятийного и логического мышления, активизация процессов, развитие мышления (абстрагирование) и непосредственной зрительной памяти.

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: нейрогимнастика по карточкам «Попробуй повторить»

Основная часть

Упражнение 1. «Нарисуй по памяти»

Материал к заданию: плакат с изображениями шести геометрических фигур (Приложение 1).

Каждая фигура демонстрируется в течение 3 сек. Психолог показывает первую фигуру, затем убирает или закрывает ее. Участники зарисовывают показанную фигуру по памяти. Затем показывается вторая фигура и т.д. После воспроизведения участниками всех шести фигур рисунки сравниваются с образцами. Точное воспроизведение оценивается 1 баллом.

Упражнение 2. «Выполни правильно»

Материал к заданию: бланк с зашифрованными текстами нейро-практикум (Приложение 2.)

Рефлексия.

Ритуал прощания.

Занятие 4. Нейрогимнастика

Цель: активизация познавательных способностей, спонтанное самовыражение, расслабление, развитие вариативности мышления, креативности, через выполнение физических движений.

Задачи:

- актуализация чувств,
- снятие психоэмоционального напряжения,
- развитие оригинальности, гибкости, ассоциативности 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 букву «В» (вежливый, великодушный, внимательный, веселый, воспитанный, волшебный, вкусный, всезнающий и др.).

Упражнение: нейрогимнастика по карточкам «Попробуй повтори»

Основная часть

«Нейрогимнастика»:

Упражнение 1 «Путаница»: Участники, стоя в круге, запутываются, держась за руки друг с другом. Водящий должен их распутать так, чтобы получился круг.

Упражнение 2 «Остановись»: Участники свободно двигаются по залу под музыку. Как только музыка прекратилась, застывают на месте (не шевелятся).

Упражнение 3 «Фокус»: По команде «Начали!» каждый мысленно «уходит» внутрь в себя, в свое тело. Затем с периодичностью в 5-30 секунд психолог подает команды: «Правая кисть», «Мочка левого уха» и т.д. Задача участника сосредоточиться на этой части тела, почувствовать ее.

Упражнение 4 «Пальцы»: На счет «3» по сигналу ведущего участники должны выбросить одинаковое количество пальцев. Каждый раз психолог побуждает подстроиться друг под друга, быть внимательнее к остальным.

Упражнение 5 «Качание головой»: Для расслабления мышц шеи и плеч. Нужно дышать глубоко, расслабить плечи и уронить голову вперед. Позволить голове медленно качаться из стороны в сторону, пока при помощи дыхания уходит напряжение, подбородок вычерчивает слегка изогнутую линию на груди по мере расслабления шеи.

Упражнение 6 «Сова»: Участникам нужно ухватиться правой рукой за левое плечо и сжать его. Повернуть голову влево так, чтобы смотреть назад через плечо. Дышать глубоко и развести плечи назад; теперь посмотреть через другое плечо, опять разводя плечи. Уронить подбородок на грудь и глубоко дышать, давая мышцам расслабиться. Повторить, держа плечо другой рукой.

Рефлексия.

Ритуал прощания.

Занятие 5. Нейро-практикум

Цель: активизация когнитивных процессов

Задачи: развитие мышления (абстрагирование) и непосредственной зрительной памяти.

Ход занятия:

Вводная часть

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

Ритуал приветствия.

Разминка:

Составляем «Азбуку хороших слов»: вспомните хорошие, добрые слова на букву «С» (скромный, спокойный, сильный, симпатичный, стойкий, сердечный, свободный, смелый, сообразительный, сострадательный и др.).

Упражнение: нейрогимнастика по карточкам «Руки трюки»

Основная часть

Упражнение 1 «Найди одинаковые».

Психолог предлагает участникам внимательно посмотреть вокруг себя, а затем назвать как можно больше предметов: названия которых начинаются с заданной буквы (например, буквы «к»); какого-либо цвета (например, красных); круглых; прямоугольных; деревянных; металлических; пластмассовых.

Упражнение 2.

Участникам предлагается Таблица «Шульте» от 1 до 90 на время разыскать показать и назвать все цифры. Норма выполнения упражнения 20-30 минут (Приложение 3)

Рефлексия.

Ритуал прощания.

Занятие 6. Нейро-программирование

Цель: Формирование новых нейронных цепочек.

Задачи:

- Фокусировка внимания
- Саморегуляция
- Позитивный настрой, поиск ресурсного состояния

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: нейрогимнастика по карточкам «Руки трюки»

Основная часть

Сеанс нейро-программирование: Сеанс проходит в отдельном тихом помещении в кабинете психолога. Участникам предлагается расположиться в удобном положении. Используется высокочастотный ролик для усвоения позитивных программ, помогающий сфокусироваться на своем состоянии и настроиться на положительные эмоции (Приложение 4).

Упражнение «Если бы я был»: Участникам предлагается проассоциировать себя с каким-либо предметом, явлением и т.д.

Рефлексия.

Ритуал прощания.

Занятие 7. Нейро-практикум

Цель: активизация когнитивных функций

Задачи: развитие артикуляции и пространственных представлений (усвоение понятий «следует за», «находится перед», «слева», «справа», «между», «сверху», «снизу»).

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 «В» (вежливый, великодушный, внимательный, веселый, воспитанный, волшебный, вкусный, всезнающий и др.).

Упражнение: нейрогимнастика по карточкам «Попробуй повтори»

Основная часть

Упражнение 1 «Произнеси чисто».

Психолог произносит по одному разу каждое двусложное, содержащее наиболее часто смешиваемые артикуляционно сложные согласные (а), и фразы со сложной слоговой структурой (б). Участники по очереди быстро их повторяют. Добиваться четкого произнесения каждого звука.

1. Щеткой чищу я щенка, щекочу ему бока.
2. Часовщик, прищурив глаз, чинит часики для нас.
3. Стоит воз овса, возле воза - овца,
4. Клала Клава лук на полку.
5. Зоя - зайкина хозяйка, спит в тазу у Зои заяка.
6. Клара у Вали играла на рояле.
7. Рыбки в аквариуме (повторить два раза).
8. Милиционер остановил велосипедиста.
9. Сыворотка из-под простокваши.
10. Полполдника проболтали.

Упражнение 2 «Пословица лабиринт» (Приложение 5).

Рефлексия.

Ритуал прощания.

Занятие 8. Нейрогимнастика

Цель: развитие навыков общения, координации движений, воображения.

Задачи:

- развитие саморегуляции;
- развитие умения работать по правилам;
- навыков конструктивного взаимодействия, умения понимать собеседника, совместно работать и договариваться для достижения единого результата;
- снятие психоэмоционального напряжения;
- развитие вариативности мышления, восприятия, 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 «Г» (героический, гениальный, гордый, гостеприимный, гуманный и др.).

Упражнение: нейрогимнастика по карточкам «Попробуй повтори».

Основная часть

Упражнение «Качание икр»: Возьмитесь за спинку стула впереди себя, поставьте вперед правую ногу и немного согните ее в колене. Левая нога сзади вытянута. Одновременно с наклоном вперед и выдохом мягко прижмите находящуюся сзади пятку к полу. Затем приподнимите пятку и сделайте глубокий вдох. Повторите 3 раза, меняя ноги. Чем больше согнута находящаяся впереди нога в колене, тем большее растяжение чувствуется в икрах сзади.

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.

Арт-терапевтическое упражнение с использованием телесных практик «Парное рисование»: 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, «Лето»). 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, «Творчество»). 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?

Рефлексия.

Ритуал прощания.

Занятие 9. Нейро-практикум

Цель: активизация когнитивных функций

Задачи: развитие зрительно-двигательных координаций, произвольного внимания (распределения).

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 «В» (вежливый, великодушный, внимательный, веселый, воспитанный, волшебный, вкусный, всезнающий и др.).

Упражнение: нейрогимнастика по карточкам «Руки трюки».

Основная часть

Упражнение 1. Тест игра «Струпа (внимание, восприятие)» участникам предлагается соотнести написанный цвет с цветом текста (Приложение 6).

Упражнение 2. Проба «Соотношение» (Приложение 7).

Рефлексия

Ритуал прощания.

Занятие 10. Нейрографика

Цель: Проработка неосознанных страхов и различных ограничительных убеждений, снятие внутренних запретов. Диагностика эмоционального фона.

Задачи:

- снятие эмоционального напряжения;
- проработка ограничительных убеждений;
- восполнение семейных ценностей.

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 «Ц» (целебный, целеустремленный, цепкий, ценный, целесообразный и др.).

Упражнение: нейрогимнастика по карточкам «Попробуй повтори».

Основная часть

«Это невозможно!» - сказала Причина

«Это безрассудство!» - заметил Опыт

«Это бесполезно!» - отрезала Гордость

«Попробуй...» - шепнула Мечта!

Мечта – это наши мысли-желания, которые кажутся нам недоступными и невозможными, но на первый взгляд. Мечта наполняет жизнь смыслом. Мечта – это идея, дающая нам возможность иметь представление о том, какую жизнь мы хотим себе построить.

Мечта – это первый шаг к цели! Только мечты способны заставить человека совершить невозможное, это они зажигают в наших душах пламя надежды и веры в себя. Самые грандиозные открытия сделаны людьми, умеющими мечтать, все самые великие произведения искусства созданы великими мечтателями. Нет ничего, чего бы ни сумел достичь человек, если он следует своей мечте! Давайте и мы с вами сегодня помечтаем!

Сначала нам надо обязательно настроиться. Предлагаю вам погрузиться в мир красоты, фантазии и мечты.

Упражнение 1 Релаксация «Водопад». (Звучит спокойная музыка).

Садитесь удобнее. Закройте глаза. 2-3 раза глубоко вдохните и выдохните. Представьте себе, что вы стоите возле водопада. Но это не совсем обычный водопад. Вместо воды в нем падает вниз мягкий белый свет. Теперь представьте себя под этим водопадом и почувствуйте, как этот прекрасный белый свет струится по вашей голове. Вы чувствуете, как расслабляется ваш лоб, затем рот, как расслабляются мышцы шеи... Белый свет течет по вашим плечам и помогает им стать мягкими и расслабленными. Белый свет стекает с вашей спины, и вы замечаете, как и в спине исчезает напряжение, и она тоже

становится мягкой и расслабленной. Пусть свет течет также по вашим рукам, по ладоням, по пальцам. Вы замечаете, как руки и ладони становятся все мягче и расслабленнее. Свет течет и по ногам. Вы чувствуете, что и они расслабляются и становятся мягкими. Этот удивительный водопад из белого света обтекает все ваше тело. Вы чувствуете себя совершенно спокойно и безмятежно, и с каждым вдохом и выдохом вы все глубже расслабляетесь и наполняетесь свежими силами... (30 секунд). Теперь поблагодарите этот водопад света за то, что он вас так чудесно расслабил... Немного потянитесь, выпрямитесь и откройте глаза

Упражнение 2 Нейрографика «Символ любви».

Теперь откройте глаза и посмотрите на лист перед собой. Лист положите по горизонтали.

Шаг 1. Сегодня мы с вами пробуждаем чувство Любви Символ любви? (сердце). Возьмём любой маркер и нарисуем сердце. О чём вы думаете? Кого любите больше всего? Я думаю о своей семье, детях. Обводим несколько раз. Проводя спокойно линию, дышим правильно, выдыхаем медленно. Представьте, что сердечко замёрзло, согреем его – рисуя, «дышим на линию». А теперь подумайте, чего бы вы хотели пожелать своей семье? Счастья, радости, здоровья, любви, достатка, благополучия. Всё это необходимо изобразить вокруг семьи (сердца) в виде кругов. Круг – это солнышки нашей семьи, они защищают, оберегают. Чтобы защита стала единой, крепкой необходимо соединить их линиями, не прямыми, а произвольными, волнистыми, неповторяющимися и на одном участке. Посмотрите внимательно, что получилось, при пересечении этих линий образовались углы- это возможные проблемы, их необходимо убрать.

Шаг 2. Сгладим их, округлим и закрасим пробелы. Продлеваем хвостики, которые торчат, или просто дорисовываем дополнительные линии. Нет какого-то конкретного правила, как нужно рисовать: как чувствуете, так и делаете. После того, как мы добавили линии, снова скругляем углы, которые у нас появились. Создаём нашу идеальную семью. **Линия = мысль. Цвет = чувства**

Шаг 3. Для гармонии разукрасим все участки рисунка карандашами по своему вкусу. После того как округлили свой рисунок, продолжаем дополнять его, вводя другие цвета и объединяя ими фрагменты.

Работу обязательно необходимо завершить и повесить дома на видное место. А когда у вас будет плохое настроение, вам будет грустно, одолеют какие-то проблемы, посмотрите на рисунок и вспомните с какой теплотой вы его рисовали.

Рефлексия.

Ритуал прощания.

Занятие 11. Нейро-практикум

Цель: активизация когнитивных функций

Задачи: развитие зрительно-двигательных координаций, произвольного внимания (распределения).

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 «Х» (хозяйственный, хороший, хлебосольный и др.).

Упражнение: нейрогимнастика по карточкам «Руки трюки».

Основная часть

Упражнение 1 Игра «Поменяйтесь местами те...»

Мы все с вами очень разные, и в то же время, все чем-то похожи друг на друга. Я предлагаю вам поиграть в игру, которая поможет нам ближе узнать друг друга. Поменяйтесь местами те, кто:

- кто любит мороженое;
- кому нравится болеть;
- кто с нетерпением ждет начала каникул;
- кто любит играть и рисовать;
- кому нравится драться;
- кто летом любит плавать и загорать.

Мы лучше узнали друг друга, и, оказывается, у нас с вами действительно много общего.

Упражнение 2. Игра «Найди предметы» (Приложение 8)

Рефлексия.

Ритуал прощания.

Занятие 12. Нейрографика

Цель: Проработка неосознанных страхов и различных ограничительных убеждений, снятие внутренних запретов. Искусство целеполагания, встраивание планов в нейронные цепи. Диагностика эмоционального фона.

Задачи:

- снятие эмоционального напряжения;
- проработка ограничительных убеждений.
- встраивание планов в нейронные цепи

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.

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

Упражнение: нейрогимнастика по карточкам «Попробуй повтори»

Основная часть

Беседа с психологом: Фестиваль полюбившихся практик.

Нейрографика: «Планирование на линии времени».

Шаг 1. Актуализация планов.

Возьмите ручку и положите перед собой лист. Подышите, вспомните все цели мечты и планы, которые хотите реализовать в ближайшее время, а затем пропишите их на бумаге

Шаг 2.

Каждый пункт из плана прорисовываем в виде кругов. Круги – это нейроны которые встраиваются в жизнь. Чтобы картина планирования стала единой, крепкой необходимо соединить их линиями, не прямыми, а произвольными, волнистыми, неповторяющимися и на одном участке. Посмотрите внимательно, что получилось, при пересечении этих линий образовались углы-это возможные проблемы, их необходимо убрать.

Угол-это конфликт. Круг-это целое, источник силы. Теперь нужно выявить все углы, которые образовались при пересечении линий и сгладить их, скруглить, закрасить.

Шаг 3. Объединение, интеграция.

Объединение внутренних частей - нужно закрасить разными цветами определенные группы элементов рисунка, на выбор. Цвета могут быть любыми, фигуры тоже.

Шаг 4. Линии поля.

Дальше мы должны прорисовать «линии поля» - это такие линии, которые идут через весь рисунок и лежат в одном направлении, как бы объединяя его.

Шаг 5. Вербализация.

Когда рисунок закончен, нужно мысленно вернуться к планам и твердо убедить себя, что мы встроили их в жизнь.

Рефлексия.

Подведение итогов программы.

Ритуал прощания.