

МЕТОДОЛОГИЧЕСКАЯ РАБОТА С ЛЮДЬМИ ПОЖИЛОГО ВОЗРАСТА

Михеева Ю.В.

Муниципальное учреждение комплексный центр социального обслуживания населения «Изгелек» Кировского района городского округа город Уфа Республика Башкортостан

Уфа, Россия

В социальной сфере психолог чаще консультирует людей с проблемой недостатка человеческого общения, особенно это касается пожилых. Нет такого человека, который бы с возрастом не задумывался о наступающей старости и о том, что это время несет за собой. Дети выросли и не нуждаются в опеке и советах.

Известный психолог К.Г.Юнг отмечал, что к данной проблеме легко приспосабливаются экстраверты, то есть люди общительные, стремящиеся к установлению новых социальных связей в коллективе, с успехом используя накопленный опыт на прежней работе. Хотя интроверты «тяжёлы» в молодости, в пожилом возрасте всё обостряется и для общения с ними требуется наличие такта и выдержки. Необходимым условием возникновения у данного возраста после выхода на пенсию чувства, что он живет полноценной жизнью, является осознание своей уникальности, значимости вне ранее выполнявшейся им профессиональной роли. Это способствует возникновению потребности в самореализации личности в новых для неё условиях.

До недавнего времени вся работа с людьми зрелого возраста сводилась к лечению лекарствами, клубным формам, связанных с организацией досуга, особенно в центрах социального обслуживания. Мы предлагаем методологический план работы с данной категорией людей включающий: упражнения, беседы, релаксационные упражнения для решения данного вопроса.

Цель нашей работы заключается в процессе обучения получить практические навыки, помогающие во взаимопонимание партнёров по общению и выработке чувства уверенности в поведении и позитивном мировосприятии.

Психолог в процессе работы с пожилыми людьми в течение пяти занятий проводимых по одному часу предполагает решение трех задач. Во-первых, преодоление психологических барьеров. Во-вторых, расширение возможностей установления контакта в различных ситуациях общения. В-третьих, отработка навыков уверенного поведения и самореализации. Каждое занятие имеет свои цели, задачи. Отметим, что в основном проведенные встречи имеют особенности, то есть состоят из трёх частей: вводная, основная и заключительная все они имеют свои цели и задачи.

Цель вводной части

- Сокращение эмоциональной дистанции, раскрепощение членов группы.

Задача вводной части

- Настроить членов группы на активную работу и контакт друг с другом. Для решения этой задачи выполняются игры-упражнения.

Игровое содержание упражнений продумано так, чтобы выполнить следующие задачи:

- 1) Снятие эмоциональной и поведенческой закреплённости;
- 2) Сокращение коммуникативной дистанции между членами группы;
- 3) Формирование эмоционально-волевого единства группы;
- 4) Формирование умения представить себя и войти в первичный контакт с окружающими;
- 5) Углубление знаний друг о друге через раскрытие качеств каждого участника;
- 6) Формирование установок на выявление позитивных личностных и других качеств;
- 7) Формирование умения создавать позитивные установки друг на друга.

Целью основной части является овладение психологическими знаниями.

Для обсуждения группе предлагаются следующие темы:

- «Стресс в нашей жизни»;
- «Самовнушение как эффективный способ лечения»;
- «Психологические причины болезней и метафизические пути их преодоления»;
- «Психологические приёмы снятия эмоционального напряжения»;
- «Овладение приёмами релаксации»;

После прослушивания теоретического материала в группе проходит обсуждение услышанного.

Вопросы для обсуждения

- Какие мысли возникли у вас при прослушивании?
- Какие чувства вы при этом испытывали?
- Полезна ли для вас эта информация?

Заключительная часть ставит своей основной целью снятие физического и психологического напряжения.

Для достижения этой цели проводятся сеансы релаксации, способствующие формированию состояния полного телесного покоя при активном сознании.

В конце каждого занятия проводится рефлексия

Где задаются следующие вопросы являющиеся стандартными:

- Как вы себя чувствуете?
- Удалось ли вам сконцентрироваться на ощущениях?
- На каких ощущениях вы сосредоточились?
- Какие чувства возникли у вас при выполнении заданий?
- Что Вам понравилось в этом упражнении (или в одном)?

Приведем описание каждого занятия, основываясь на вышесказанном.

ЗАНЯТИЕ № 1

Цели занятия

- Создание условий для более близкого знакомства и установления эмоциональных контактов;
- Определение задач занятий и особенностей групповой работы;
- Выработка норм работы в группе, овладение приёмами релаксации.

1. Вступительное слово - выработка правил работы в группе

Я приветствую вас в комнате психологической разгрузки. В этом кабинете мы с вами будем встречаться пять раз. Я надеюсь, что эти занятия вам понравятся, тем более что на последнем занятии вас ждет сюрприз.

Вы все прекрасно знаете, какое значение для человека имеет общение. Неэффективность в общении может быть связана с полным или частичным отсутствием того или иного коммуникативного умения, например, умения ориентироваться или вести себя в конкретной ситуации, а также может быть вызвана недостаточным контролем, например, из-за неумения справиться с перевозбуждением, импульсивностью, агрессией, и так далее. Каждый из нас учится этому в ходе всей своей жизни, приобретая опыт, который часто строится на своих ошибках и разочарованиях.

А у людей, которые выходят на пенсию и теряют привычный круг общения, связанный с профессиональной деятельностью, проблема общения выступает на первый план. Многие люди замыкаются, а может быть, не могут создать новый круг общения.

Поэтому, основной задачей наших занятий будет расширить круг своего общения, а быть может и научиться общению. А можно ли этому научиться? Да, и сделать это можно при помощи игры. Ведь игра - это модель жизненной ситуации, в частности общения, в процессе которой человек приобретает определенный опыт,

И наши занятия будут способствовать овладению приёмами эффективного общения через игровые компоненты.

Участникам предлагаются правила работы в группе.

- Общение по принципу «здесь и теперь»;

- Отказ от общих рассуждений. Умение говорить о своих конкретных переживаниях, мнениях, действиях;
- Атмосфера доверия, эмоциональной близости и теплоты между членами группы, доброжелательности;
- Свободное и открытое выражение своих чувств, возникающих под влиянием происходящего;
- Соблюдение конфиденциальности, готовность не выносить содержание общения за пределы группы.

2. Упражнение «Визуальное чувствование»

Цели

- Раскрепощение участников;
- Снятие напряжения и сокращение эмоциональной дистанции.

Все садятся в круг. Психолог просит, чтобы каждый внимательно посмотрел на лица остальных участников. Через 2-3 минуты все должны закрыть глаза и попытаться представить себе лица других членов группы. В течение 1-2х минут нужно зафиксировать в памяти лицо, которое удалось лучше представить. После выполнения упражнения группа делится своими ощущениями, и кто им понравился больше всего сам начинает представляться. Подробнее это описано в следующем упражнении «Представление».

3. Упражнение «Представление»

Цели

- Формирование установок на выявление позитивных личностных и других качеств;
- Умение представить себя и войти в первичный контакт с окружающими.

Каждый участник называет себя (так как ему хочется, имя может быть вымышленным).

Участникам дается следующее пояснение: в представлении вы должны постараться отразить индивидуальность так, чтобы все остальные участники сразу запомнили выступавшего.

Например, «Возраст у меня средний, внешность не бросакая, способности и возможности обыкновенные.

Единственное, в чём я разбираюсь, может быть, лучше других - я вкусно готовлю и угощаю своих друзей».

(Участникам выдаются визитные карточки.)

4. Упражнение «Необычное письмо»

Цель

- Помочь отрефлексировать собственное состояние, структурирование образа будущего, формирование позитивного настроения.

Каждый участник пишет себе письмо в будущее, которое откроет на последнем занятии. В этом письме участник пишет о том, что он хочет получить на занятиях, чем может сам поделиться, пожелания самому себе.

5. Сеанс релаксации включает в себя пять упражнений

Цели

- Освобождение от физического и нервного напряжения;
- Овладение приёмами расслабления при помощи следующей группы упражнений;
- Сформировать состояние полного телесного покоя при активном сознании;
- Определить роль и значение этого состояния в процессе самопознания и саморегуляции.

Упражнение 1 - Сосредоточение на предмете

Внимание! В вашей голове прожектор. Его луч может осветить что угодно с безмерной яркостью. Этот прожектор - ваше внимание. Управляем его лучом! В течение 2-3 минут «освещаем прожектором» любой предмет. Все остальное уходит во тьму. Смотрим только на этот предмет. Возвращаемся к нему снова и снова, разглядываем, находим все новые черточки и оттенки...

Упражнение 2 - Сосредоточение на звуке

А теперь сосредоточили свое внимание на звуках за окном кабинета. Прислушаемся к ним. Для того чтобы лучше сосредоточиться, можно закрыть глаза. Выделим один из звуков. Вслушаемся в него, держим его.

Рефлексия ощущений. Удалось ли вам длительно сосредоточить свое внимание на одном объекте? На чем легче удержать внимание: на предмете или на звуке?

Упражнение 3 - Сосредоточение на эмоциях и настроениях

Сосредоточьтесь на настроении. Оцените своё настроение. Какое оно? Хорошее, плохое, среднее, весёлое, грустное, приподнятое?

А теперь сосредоточьтесь на эмоциях, которые вызывает у вас это занятие. Оно вам нравится? Не нравится?

По завершению этого упражнения необходимо – открыть глаза и в словах опишите эмоциональное своё состояние.

Упражнение 4 - Сосредоточение на чувствах

Сядьте удобно, расслабьтесь, закройте глаза. Сосредоточьтесь на внутренних ощущениях. Выберите мысленно одного из присутствующих здесь - это может быть ваш сосед или другой член группы. Какие чувства вы испытываете по отношению к нему? Вы ему рады, вам он нравится, вы его не переносите, он вам безразличен? Осмыслите ваши чувства, осознайте их.

Выходим из данного состояния – открыв глаза.

6. Рефлексия

- Как вы себя чувствуете?

- Удалось ли вам сконцентрироваться на ощущениях?
- На каких ощущениях вы сосредоточились?
- Какие чувства возникли у вас при выполнении заданий?
- Что Вам понравилось во всех упражнениях (или в одном)?

7. Подведение итогов занятия предполагает обсуждение впечатлений от проведённого занятия

Я предлагаю вам поделиться своими впечатлениями по поводу занятия.

Приемлема ли для вас такая форма проведения занятий?

Что бы вы хотели изменить? Какие чувства вы испытывали на занятии?

Какие у вас пожелания к ведущему и к группе на следующие занятия?

ЗАНЯТИЕ № 2

Цели занятия

- Дальнейшее раскрепощение членов группы, снятие напряжения и сокращение эмоциональной дистанции;
- Ознакомление с методом психической саморегуляции; беседа на тему «Стресс в нашей жизни», освобождение от физического и нервного напряжения.

1. Упражнение «Приветствие»

Цели

- Формирование доверительного стиля общения в процессе налаживания контактов;
- Создание позитивных эмоциональных установок на доверительное общение.

Участники садятся в круг и по очереди приветствуют друг друга, обязательно подчеркивая индивидуальность партнёра, например: «Я рад тебя видеть, и хочу сказать, что ты выглядишь великолепно» или «Привет, ты как всегда энергичен и весел». Можно вспомнить об индивидуальной черте, которую сам человек выделил на первом знакомстве. Участник может обращаться ко всем сразу или к конкретному человеку. Во время этой психологической разминки группа должна настроиться на доверительный стиль общения, продемонстрировать свое доброе отношение друг к другу.

2. Упражнение «Комиссионный магазин»

Цели

- Выявление значимых личностных качеств для совместной работы;
- Углубление знаний друг о друге через раскрытие качеств каждого участника.

Участникам предлагается поиграть в комиссионный магазин. Товары, которые принимает продавец, это человеческие качества, например: доброта, глупость, открытость. Участники записывают на карточку черты

своего характера, как положительные, так и отрицательные. Затем предлагается совершить торт, в котором каждый из участников может избавиться от какого-то ненужного качества, или его части, и приобрести что-либо необходимое.

По окончании задания подводятся итоги и обсуждаются впечатления.

3. Беседа «Стресс в нашей жизни»

А сегодня мы поговорим с вами о стрессах.

Однажды Авраам Линкольн сел и записал: «Я самый несчастный из ныне живущих. Если бы мои чувства равномерно распределить среди всего населения Земли, то на ней не осталось бы ни одного радостного лица. Мне нужно или умереть или исправиться».

Это состояние получило название «болезнь XX века». Современная медицина считает, что стресс - основная причина заболеваний. И независимо от того, осознаем мы это или нет, для большинства из нас стресс стал привычкой, от которой, судя по всему, мы просто не хотим избавляться. Мы научились жить со стрессом и умирать.

Но, всё-таки, как лично каждому человеку избавиться от привычки к стрессу, улучшить качества своей жизни? Во-первых, узнать, что такое стресс, во-вторых, научиться распознавать его симптомы, в-третьих, изменить привычное поведение, и в-четвёртых, освоить приемы, устраняющие ваши стрессовые проблемы.

Что же такое стресс? Слово «стресс» имеет различное значение для разных людей. Поэтому, дать его определение очень трудно, хотя оно и вошло в нашу обыденную речь. Мать, которой сообщили о гибели ее единственного сына; спортсмен, безумно жаждущий победы; муж, беспомощно наблюдающий, как его жена медленно и мучительно умирает от рака; бизнесмен, испытывающий постоянное давление со стороны клиентов, - все они испытывают стресс. Их проблемы совершенно различны, но медицинские исследования показали, что организм реагирует стереотипно, одинаковыми биохимическими процессами, назначение которых - справиться с возросшими требованиями к человеческой машине. Факторы, вызывающие стресс, - стрессоры, различны, но они пускают в ход одинаковую в сущности биологическую реакцию стресса.

Таким образом, определим стресс как термин, используемый для обозначения обширного круга состояний человека, возникающих в ответ на разнообразные экстремальные воздействия.

У всякого стресса есть источник, который определить несложно. Доктор Роберт Элиот, директор кардиовоскумерного отделения Шведского медицинского центра в Денвере, считает, что достаточно спросить себя: «Какие три вещи больше всего меня донимают?» Как только эта тройка определится, то вы сможете обнаружить и менее очевидные, второстепенные источники стресса и успешно преодолевать их.

Распознавание симптомов стресса

Признаки стресса можно разделить на III категории: физическую, эмоциональную и поведенческую.

Физические признаки: бессонница, боли в груди, животе, спине, шее, высокое кровяное давление, головные боли, изжога, опухание суставов, подергивание века или носа, понос. Речевые затруднения, усиленное сердцебиение, холодные руки и/или ноги, частые простуды и так далее.

Эмоциональные признаки: беспокойство, повышенная возбудимость, гнев, депрессия, нарушение памяти, необычная агрессивность, ночные кошмары, плохое настроение, раздражительность и многие другие.

Поведенческие признаки: злоупотребление алкоголем, кручение волос, морщение лба, кусание ногтей, привычка к хождению по комнате, пронзительный нервный смех, резкое изменение социального поведения, судорожная еда, усиленное курение, хронические опоздания и так далее.

Научившись распознавать симптомы стресса, можно вовремя остановить развитие стрессового состояния и не допустить появления различных негативных последствий стресса. Однако, следует отметить, что «погасить» стресс, а лучше не допустить его появления и, таким образом, избавиться от многих болезней можно только благодаря целеустремленной работе по изменению привычного поведения, приводящего к стрессу. А для этого, в свою очередь, нужно владеть несложными способами психической и физической саморегуляции.

4. Сеанс релаксации проводится в сопровождении музыки «Тропический лес» выполняется при этом упражнение «Храм тишины».

Цели

- Сформировать чувства спокойствия;
- Уверенности в себе.

Представьте себе, что вы идёте по шумному им многолюдному городу. Возможно, вы чувствуете, как ваши ноги ступают по мостовой, оглянитесь на прохожих. Некоторые кажутся встревоженными, другие спокойные и радостны. Кругом ездят машины, вы слышите, как гудят автомобили, визжат тормоза. Может быть, вы слышите и другие звуки? Может быть, в толпе вы заметите знакомого человека. Что вы сделаете: подойдёте и поздороваетесь с ним или пройдёте мимо? Остановитесь среди ярких витрин и подумайте, что вы чувствуете на этой шумной улице? Теперь поверните за угол и пройдите по более спокойной улице. Через некоторое время вы заметите большое необычное здание. Над дверью висит вывеска «Храм тишины». Вы можете подойти и открыть тяжёлые деревянные двери. Затем вы открываете их, входите и сразу же оказываетесь, окружены полной и глубокой тишиной. О чём вам хочется подумать или просто побыть в тишине?

5. Беседа «Самовнушение как эффективный способ лечения»

Цели

- Изменение точки зрения на рассматриваемую проблему;
- Формированием новых взглядов на решение затрагиваемой проблемы.

Многие психологи отмечают, что издревле для эффективного успеха выздоровления использовались так называемые нетрадиционные способы лечения: иглотерапия, йога. Большинство из них основано на внушении ему подвержены все люди. О возможностях внушения было известно ещё жрецам Древней Греции. При помощи молитв и заклинаний, основанных на внушении, они достигали прекрасных результатов: устранялась потеря речи, способности ходить, стоять и так далее.

Особенно на взгляд многих специалистов самыми внушаемыми являются дети, потому, что у них не сформированы механизмы контроля. Вспомните, что мы обычно говорим детям: «Не хвастайся!», «Будь скромным» - всё это внушение.

Мы сами, будучи во взрослом состоянии внушаем себе: «Мне обязательно надо проснуться рано».

Попробуйте привести свои примеры.

Внушая себе что-то, мы как бы ведем разговор сами с собой в форме диалога, одна половинка «Я» с другой половинкой.

Но чтобы внушение было действенным необходимо составлять по определенным законам: во-первых не приемлет применение в речи частицы «не». Во-вторых, не терпит приказов, типа «Я должен», «Мне необходимо» - любая такая установка встречает внутреннее сопротивление, желание все сделать наоборот, поэтому слова: «должен», «надо» лучше заменить на «я выбираю».

Существуют способы самовнушений, применение которых зависит от индивидуальных особенностей человека. Повторяемость важнейший фактор улучшения восприятия, поэтому каждую фразу следует проговаривать минимум по 3-4 раза, а если это длительное внушение с результатом растянутым во времени, то ежедневно.

Внушение можно не только проговаривать, но и прописывать. Как у каждого грамотного человека, у нас существует рефлекторная связь между мышцами руки и мозгом, которую также необходимо использовать.

Прописывать каждое утверждение можно до 70 раз в день в течение недели.

Обычно самовнушения задаются мысленно, но можно проговаривать их и вслух, или прописывать и одновременно проговаривать: что лучше для вас, решите сами - экспериментальным путём. Эффект внушения

будет усилен, если на словесное «послание» наложить еще и зрительную «картинку»: замечено, что любой часто внедряемый образ имеет тенденцию к самореализации.

Насколько в действительности необходима такая иллюстрация, решать вам - тут все зависит от сути внушения.

Например: если существует тяжёлая травма, например, перелом шейки бедра, то необходимо несколько раз в день, не менее шести, явственно представлять себе заживление трещины, привлекая к делу все сущие в мире силы. Это может быть жаркий солнечный шар, расположенный вокруг болезненного места, это может быть луч от Сириуса, это может быть всё, вместе взятое, плюс многое другое, плюс мысленная пробежка или игра в футбол или плавание. Мысли и образы таят в себе великую зажигающую силу.

Кроме этого можно закрепить образное видение работой руки. В случае с переломом по несколько раз в день рисуем больное место с все более тонкой трещиной в месте перелома. Более того, убираем стиральной резинкой этот дефект из общей картины! Можно также затираť его краской, заглаживать и заравнивать его и это будет активно содействовать его исчезновению.

И на заключительном этапе освоим двухтактное энергетическое дыхание, которое используют йоги, где первая часть - это набор мировой энергии, а второй - освобождение от вредной информации.

Итак, вбираем воздух сдвоенным вдохом через рот (раз-два), но мысленно посылаем его через область межбровья в центр головы. Поток вселенской энергии, полученной при вдохе, трансформируем в облачко и направляем и вводим туда, где требуется увеличение либо жизненной силы, либо массы. Например, человек с сердечной недостаточностью пошлет облачко в сердце, с травмой - к сломанной кости. Необходимо обязательно увидеть внутренним взором пункт назначения, куда доставляется энергия.

Следующая часть - выдох. Он осуществляется медленным, спокойным выбросом воздуха через рот, а на мысленном уровне - через место, которым вы дышите. Функция этого выдоха - вынос вовне отрицательной информации. Если человек решил похудеть, он мысленно освобождает полные места от лишней массы, представляя себя таким, каким хотел бы видеть. Упражнение это нелегкое, более пяти минут его делать затруднительно, но и менее пяти минут трудиться не целесообразно. Следует поработать, потом отдохнуть, потом снова поработать. Дыша, таким образом, мужчина и женщина за три часа целенаправленной работы убрали каждый по пять килограммов!

Обсуждение

- Какие мысли возникли у вас при прослушивании этого материала поделитесь с нами?
- Интересно а использовали ли Вы самовнушение на личном жизненном пути?
- Если «Да» поделитесь.

6. Рефлексия

- Как вы себя чувствуете?
- Удалось ли вам сконцентрироваться на ощущениях?
- На каких ощущениях вы сосредоточились?
- Какие чувства возникли у вас при выполнении заданий?
- Что Вам понравилось во всех упражнениях (или в одном)?

ЗАНЯТИЕ № 3

Цели занятия

- Создание атмосферы искренности и доверия; снятие эмоционального напряжения;
- Развитие умения слушать партнера и совершенствовать коммуникативные навыки;
- Более глубокое осознание личностного существования;
- Ознакомление с психологическими причинами болезней и метафизическим путём их преодоления.

Здравствуйте! Надеюсь у вас сегодня хорошее настроение (если нет, то желаю вам его приобрести в скором времени).

«Человек страдает не столько оттого, что происходит, сколько оттого, как он оценивает то, что происходит».

1. Разминка

Закройте глаза, глубоко вдохните и выдохните воздух, обратите внимание, что воздух, который вы выдыхаете, немного холоднее выдыхаемого - 3 раза, пауза - 15 секунд.

Глаза остаются закрытыми. Теперь мысленно пройдите эту комнату по периметру и постарайтесь увидеть всех, кто здесь сидит, и подумайте про каждого из них (нас). Кто-то из нас обязательно в чем-то очень хорошо разбирается, и если вы к нему обратитесь за советом, то он вам обязательно поможет. Пауза - 1 минута.

2. Упражнение «Я дарю тебе»

Цели

- Углубление знаний друг о друге;
- Сплочение членов группы.

Участники дарят друг другу самые невероятные подарки. Однако соблюдается следующее условие:

В начале реплики обязательно звучит благодарность «Спасибо за подарок, Катя...»

После завершения упражнения задаются вопросы:

- Что было приятнее: дарить подарки, или получать;

Какие чувства вы испытывали, когда дарили подарки и получали их.

3. Беседа «Психологические причины болезней и пути преодоления»

Современные психологи на основе многолетних исследований сделали неутешительное заключение: «две трети населения промышленно развитых урбанизированных стран умирает от стресса», избытка отрицательных эмоций.

Л.Хей в книге «Исцели себя сам» рассказывает о методах исцеления от недугов лишь простым изменением своего стереотипного мышления. Основной принцип метода заключается в следующем: «Дайте задание Вашему сознанию, и оно само справится со всеми проблемами».

А теперь коротко познакомимся со следующими направлениями помогающими изменить вашу жизнь.

Чтобы навсегда избавиться от недуга, мы сначала должны избавиться от его психологической причины. Автор метода выделяет три причины для многих заболеваний.

1. Причина бессонницы - это страх, недоверие к жизненному процессу, чувство вины;
2. Причина болезни мышц - сопротивление новому опыту, так как мышцы символизируют способность к движению по жизни;
3. Причина нервозности - страх, беспокойство, борьба, суета, недоверие к жизненному процессу.

Чтобы избавиться от проблем предлагаю вам взглянуть по-новому на свою жизнь, на отношение к себе на основе учения Л.Хей, для этого необходимо:

1. Повторить для себя если можно, то вслух: «Я хочу избавиться от стереотипа мышления, который вызвал этот недуг»;
2. Несколько раз повторить образцы новых мыслей;
3. Убедить себя, что вы уже находитесь в процессе выздоровления и так каждый раз, когда вы думаете о своём недуге, повторять вышеуказанные действия.
4. Используйте концепцию любви, мира, радости и самоодобрения Л.Хей. Вот её слова: «Если мы действительно сможем жить с любящим сердцем, одобряя самих себя, веря в помощь божественной силы, то мир и радость будут пополнять нашу жизнь, а болезни и неприятности уйдут из неё. Наша цель - прожить счастливую жизнь, без болезней, наслаждаясь при этом приятной компанией в виде собственной персоны. Любовь растворяет гнев, любовь заставляет забыть об обидах, любовь разгоняет страх, любовь создаёт безопасность. Если в основе вашей жизни лежит полноправная любовь к себе, то вес в вашей жизни должно быть легким, здоровым, процветающим и радостным».

Обсуждение полученной информации.

4. Упражнение «Избавление от боли»

Цель

- Глубокое осознание личностного существования.

Для выполнения упражнения лягте по удобнее, закройте глаза и полностью расслабьтесь. Постарайтесь сосредоточить своё внимание на дыхании, дышать надо глубоко, медленно, естественно и не спеша, считая от 10 до 1, с каждым счётом всё более расслабляясь.

Когда Вы полностью расслабились, представьте себе яркий свет любимого цвета, который Вам нравится или первый, который пришёл в голову.

Теперь представьте, как цвет постепенно растворяется, пока, наконец, не заполнит всё воображаемой пространство. Когда Вы почувствуете это, сожмите его и снова разожмите до прежних размеров. А теперь сожмите его до сантиметра в диаметре, и наконец, он исчезает совсем.

Упражнение выполняется до тех пор, пока участники не почувствуют, что этот цвет – его боль.

5. Сеанс релаксации

Цель

- Сформировать чувство, что всё будет хорошо и что надо радоваться жизни.

Может быть, не вся история, которую ты сейчас слушаешь, покажется для вас очень важной. Забавно, как разные части внутри нас выбирают, что им сейчас особенно интересно? И прежде чем закончу рассказывать, ты поймёшь, что заинтересовало тебя больше всего.

Эту историю рассказали мне много лет назад один мальчик, с которым мы сидели за одной партой. Он очень любил собирать цветные стёклышки. У него была целая пригоршня неизвестного, где найденных цветных осколков. Он выкладывал из них красивые узоры или просто пересыпал из рук в руку. А у меня было маленькое карманное зеркальце, в которое я частенько тайком смотрелась на уроке.

Однажды учительница задавала нам раскрасить картину звёздного неба и сказала: «Нарисуйте и сравните рисунок с тем, что существует в реальности». И мой сосед нарисовал на тёмно-синем фоне яркие звёздочки, написав каждое созвездие, потому что у его брата была отличная книга по астрономии, здесь было созвездие Большая Медведица и Полярная звезда, созвездие Волосы Вероники и многое другое. Всё небо было как на ладони.

А вечером он вышел погулять с собакой, случайно поднял голову вверх и увидел тёмное звездное небо, которое кружилось над его головой. Оно сверкало миллионами звёзд, названий которых он не знал. И чем больше он смотрел, тем сильнее ему казалось, что звёзды движутся. И некоторые складывались в созвездия.

Он даже нашёл Полярную звезду и ковш Большой Медведицы. И многие созвездия, нарисованные на его карте, он не узнавал. И тогда он понял, что скажет завтра в школе: «Карта не всегда похожа на реальность, которая больше любой картины».

Дома, удобно устроившись в кресле, он начал ждать, когда придёт мама. Он не заметил, как задремал. Удивительно, как часто самое интересное происходит с нами во сне! Ему снилось, как летом он был на море и ходил на пляж. Ноги утопали в тёплом песке, спину пекло солнце, кричали чайки, и волны с шипением набегали на берег. И ему захотелось сделать что-нибудь, и он решил построить замок из морского песка. Он брал горсти тёплого мокрого песка одну за другой, и они медленно стекали капля за каплей между пальцами. Одна горсть песка, другая, третья... И с помощью воды и прикосновений пальцев он придавал песку форму, пока под его руками песок не превратился в высокий замок. И тогда он обошёл замок вокруг, а кто-то сказал: «Этим можно гордиться». И он подумал: «Если волны смоют его, я смогу сделать новый, потому что я знаю, как это делать». И он закрыл глаза и поднял голову. Перед ним возникла картина. Море, небо, берег и его замок. И он подумал: «Теперь я знаю, как сохранить это в памяти навсегда. Нужно просто поднять голову и увидеть».

Когда домой, вернулась мама, она держала в руках какую-то странную вещь. Это был калейдоскоп - горстка цветных стеклышек, зеркальце и пластмассовая трубочка. «Это тебе, - сказала она. - Знаешь, цветные стеклышки, зеркала и трубочки известны уже много столетий. Для одних они существуют сами по себе, а для других служат материалом для создания фантастических узоров и многоцветных образов, которые открывает перед ними калейдоскоп. Вместе они преображают мир». И она протянула ему подарок, это действительно был калейдоскоп.

6. Рефлексия

- Как вы себя чувствуете?
- Удалось ли вам сконцентрироваться на ощущениях?
- На каких ощущениях вы сосредоточились?
- Какие чувства возникли у вас при выполнении заданий?
- Что Вам понравилось во всех упражнениях (или в одном)?

ЗАНЯТИЕ № 4

Цели занятия

- Ознакомление с психологическими приёмами снятия эмоционального напряжения;
- Создание условий и формирование навыков самораскрытия;

- Формирование навыков искренних высказываний для анализа сущности «Я»;
- Знакомство с методом словесно-образного эмоционально-волевого управления, состоянием человека.

Добрый день! Я приветствую вас на нашем занятии. На предыдущих занятиях мы с вами говорили о стрессах в нашей жизни, о способах преодоления стрессов, о психологических причинах болезней. Мы уже знаем, что в каждом человеке периодически накапливается эмоциональное напряжение. Поэтому сегодня мы познакомимся с некоторыми психологическими приёмами снятия эмоционального напряжения. Но сначала мы поиграем в игру.

1. Упражнение - разминка «Хвастовство»

Цели

- Создание условий и формирование навыков самораскрытия;
- Совершенствование навыков группового выступления.

Участники садятся в большой круг и получают задание (время для подготовки 2-3 минут). Каждый должен похвастаться перед группой каким-либо качеством, умением, способностью своего соседа, рассказать о его сильных сторонах, - о том, что он любит и ценит в себе.

На выступление отводится 1 минута.

По окончании всех выступлений группа обсуждает ощущения, возникшие в процессе выполнения упражнения.

2. Беседа «Психологические приёмы снятия эмоционального напряжения»

Сегодня мы продолжаем с вами знакомиться с приёмами, которые помогают нам бороться со стрессами. Мы узнаем о психологических приёмах снятия эмоционального напряжения и о методе словесно-образного эмоционально-волевого управления состоянием, разработанного Г.Н. Сытиным.

Шесть способов взаимодействия с отрицательными эмоциями

1. Терпим и страдаем от возникшей эмоции (например, от гнева). Это самый короткий путь к болезни;
2. Постепенно вытесняем возникшую отрицательную эмоцию положительной. Этот путь тоже ведёт к болезням, но меньшим;
3. Как только отрицательная эмоция возникла, мгновенно задавите ее в самом начале. Если упустить время и сделать это с опозданием, она успеет принести много вреда. Мгновенному подавлению эмоций можно научиться, хотя и этот путь ведёт к заболеваниям, но меньшим, чем подразумеваемые в первом пункте;
4. Принимаем любое событие как посланное Богом для испытания, для нашей же пользы. Этот путь ведёт к здоровью и мудрости;

5. Научитесь отстраненно наблюдать возникшую эмоцию, чувствуя её распространение. Пассивное наблюдение за ней приводит к её уничтожению;
6. Дайте возможность эмоции выплеснуться, не загоняйте её вглубь, а реагируйте.

Это светский метод, позволяющий сохранить своё физическое и психическое здоровье, но ослабить духовное.

Как сжечь эмоцию физическими усилиями

Способ № 1. У вас возникла сильная эмоция гнева? - сделайте вдох, на выдохе сожмите сильно кулаки, так чтобы даже пальцы побелели, руки задрожали от усилий. Держите напряжение до тех пор, пока не кончится выдох. Сделайте это раз, два,... десять - до сильной усталости. Иными словами, сильное мышечное напряжение ослабляет действие эмоции на организм.

Способ № 2. При возникновении отрицательной эмоции начинайте усиленно дышать в течение 5-10 минут. Дышите глубоко, эмоционально тело успокоится.

3. Упражнения на снятие отрицательных эмоций

Упражнение № 1 на растворение чувства обиды

Расслабьтесь, закройте глаза. Дышите спокойно и ритмично, представьте, что вы в затемненном театре и перед вами небольшая сцена. Поставьте на сцену человека, который вас обидел. Вызовите в памяти его образ. Произнесите про себя следующую формулу: «Перед моим внутренним взором появляется человек (тот или иной образ)». Повторите это 5 раз, затем: «Образ становится всё более чётким». После некоторой паузы: «Образ стоит передо мной». Когда вы ясно увидите этого человека, представьте, что с ним происходит что-то хорошее, то, что для этого человека имеет большое значение. Представьте его улыбающимся и счастливым. Задержите этот образ в вашем представлении 2-3 минуты, а потом пусть он исчезнет. Для этого произнесите следующую формулу: «Образ постепенно уходит» (2-4 раза), «Образ исчез».

Затем, когда человек, которого вы хотите простить, покинет сцену, поставьте туда себя. Представьте, что с вами происходит только хорошее. Представьте себя счастливым и улыбающимся. Это упражнение растворит тёмные облака накопленной обиды. Делайте это упражнение один раз в день в течение месяца и посмотрите, насколько вам станет легче жить.

Давайте проанализируем. Что чувствовал, ощущал каждый из вас при выполнении этого упражнения.

Упражнение № 2 на формирование положительного настроения на весь день

Сядьте удобно, расслабьтесь, закройте глаза, слегка откройте рот. Дышите ритмично, но не глубоко. Пусть дышит тело, тогда дыхание будет становиться всё более, поверхностным. Прочувствуйте, как ваше тело

обретает глубокую расслабленность. Попробуйте ощутить улыбку, но не на лице, а внутри себя. Улыбка озаряет всё ваше существо. Вы будто улыбаетесь животом.

Ваша улыбка мягкая, едва уловимая, подобная цветку розы, распустившемуся у вас в животе и источающему аромат по всему телу. Почувствуйте, как вместе с улыбкой у вас рождается хорошее настроение и удивительное чувство покоя и внутренней гармонии. Увидев в себе такую улыбку, вы будете счастливы в течение всего дня. А теперь считаем до шести: «один» - ноги лёгкие, «два» - руки лёгкие, «три, четыре» - сердце и дыхание совершенно нормальны, «пять» - лоб прохладный, «шесть» - руки сильные, глубоко, вдохнули, глаза открыли. Вы чувствуете себя совершенно спокойно и бодро.

Упражнение №3 «Преодоление затаённых обид»

Затаенная обида – не то же самое, что гнев или злоба. Чувство гнева обычно бывает однократной и не слишком продолжительной эмоцией, тогда как затаённая обида – это продолжительный процесс, оказывающий на человека постоянное стрессовое воздействие.

У многих людей на душе лежат обиды, копившиеся годами. Нередко во взрослом человеке живёт горечь детских переживаний, и какое-то болезненное событие он помнит всю жизнь в мельчайших подробностях. В самом начале такие чувства могут быть абсолютно оправданны, но в дальнейшем, продолжая носить их в себе, человек будет обязан оплачивать это повышенным физиологическим и эмоциональным напряжением.

Определить её не так уж сложно – если вы до сих пор переживаете какую-то старую боль, вновь и вновь возвращаясь к вызвавшему её эпизоду, повторяет в уме, что вам следовало тогда сказать или сделать, вспомните возмутительное поведение своего обидчика, значит, в вас живут не нашедшие выхода чувства. Вот как это сделать.

Сядьте поудобнее, закройте глаза, стопы поставьте на пол.

Мысленно представьте себе человека, к которому вы испытываете неприязнь.

Представьте, что с этим человеком происходит что-то хорошее, например, добивается внимания, любви или получает много денег. Пусть с ним случится что-то, что он сам рассматривал бы как благо.

Постарайтесь осознать свою реакцию на это. Если вам трудно представить, что с этим человеком происходит что-то хорошее, - это вполне естественно. Постепенно по мере того, как вы будете повторять данное упражнение, вам будет легче и легче это сделать.

Подумайте о роли, которую, возможно, вы собрали в той стрессовой ситуации. Попробуйте по-иному увидеть событие и поведение того человека. Представьте себе, как ситуация могла выглядеть с его точки зрения.

Обратите внимание, – чем больше вы расслабляетесь вы сохраняете в себе новое понимание этой ситуации.

Теперь вы можете открыть глаза и вернуться к обычным делам.

4. Упражнение «Без маски»

Цели

- Снятие эмоциональной и поведенческой закрепошенности;
- Формирование навыков искренних высказываний для анализа сущности «Я».

Каждому участнику предлагается фраза, не имеющая окончания. Без всякой предварительной подготовки он должен продолжить и завершить фразу.

Высказывание должно быть искренним.

Особенно мне нравится, когда люди, окружающие меня ...

Чего мне иногда по-настоящему хочется, так это ...

Иногда люди не понимают меня, потому что Я ...

Верю, что Я ...

Мне бывает стыдно, когда Я ...

Особенно меня раздражает, что Я ...

5. Сеанс релаксации включает в себя следующее расслабляющее упражнение

Сейчас, когда вы закроете глаза, вы сделаете то, о чём я попрошу вас. Сначала отметьте три визуальных образа, затем три слуховых, затем три ощущения. После этого отметьте два других визуальных образа, которые у вас возникли, два новых звука и два новых ощущения. Затем найдите один образ, один звук и одно ощущение. Разумеется, они не должны повторяться. Теперь, когда вы понимаете, что умеете переключать своё внимание и направлять его по своему желанию, подумайте, какими возможностями и способностями ещё вы обладаете, даже не осознавая этого. Ресурсы, которыми вы обладаете и о которых вы ещё не знаете, помогут вам быть более успешными, легче учиться и чувствовать себя увереннее. Я не знаю, какие ресурсы помогают каждому из вас - может быть, это хорошая память или внимание, а может быть, терпение или желание научиться. А может быть, это что - то ещё, совсем особенное, о чём знаете только вы. И после наших занятий вы, вероятно, сможете использовать эти ресурсы, которыми обладаете, более правильно. И когда вы откроете глаза, то, что вы уже изучили, стало понятнее и проще. И вы сможете воспользоваться этим знанием, когда захотите. Позвольте себе сделать это и позвольте себе приятно удивиться тому, как это происходит.

6. Рефлексия

- Как вы себя чувствуете?
- Удалось ли вам сконцентрироваться на ощущениях?

- На каких ощущениях вы сосредоточились?
- Какие чувства возникли у вас при выполнении заданий?
- Что Вам понравилось во всех упражнениях (или в одном)?

ЗАНЯТИЕ № 5

Цели занятия

- Помочь осознать уникальность и значимость собственной личности для других;
- Помочь осознать значимость доверительных отношений со значимыми другими.

1. Упражнение «Последняя встреча»

Цели

- Совершенствование коммуникативной культуры;
- Создание эмоционального комфорта в группе.

Представьте себе, что занятие уже закончилось, и вы расстаетесь. Но всё ли вы успели сказать друг другу? Может быть, вы забыли поделиться с группой своими переживаниями? Или есть человек, мнение которого о себе вы бы хотели узнать? Или вы хотите поблагодарить кого-либо? Сделайте это здесь и теперь.

2. Упражнение «Единство»

Цель

- Формирование эмоционально-волевого единства группы.

I этап

Участники рассаживаются в круг. Каждый сжимает руку в кулак и по команде ведущего все «выбрасывают» пальцы. Группа должна стремиться к тому, чтобы все участники, независимо друг от друга, выбрали одно и то же число. Участникам запрещается переговариваться. Этот этап продолжается до тех пор, пока группа не достигнет результата

II этап

Каждому участнику предлагается оценить:

Сколько вы получили полезного?

Сколько бесполезного времени вы провели на занятиях?

Степень вашей включенности в занятия.

Сколько отдали?

3. Упражнение «Чемодан в дорогу»

Цели

- Формирование умения делать комплименты и создавать позитивные установки друг на друга;
- Отработка навыков сопереживания.

«Когда человек собирается в дорогу - он собирает себе чемодан, в который кладет самые необходимые вещи. Я предлагаю сейчас собрать каждому из нас такой чемоданчик. Но вместо вещей мы положим в чемодан добрые слова и пожелания. А когда вы приедете домой, вы можете мысленно открыть этот чемоданчик и наши добрые слова всегда вас согреют».

4. Сегодня мы завершаем сеанс релаксации упражнением «Передача энергии»

Вообразите перед собой какой-то источник энергии. Возможно, это горячее солнце или мощная лампа, или что-то ещё. Он согревает вас, даёт вам энергию. Постарайтесь ощутить, как энергия воздействует на ваше тело. Представьте такой же источник энергии за своей спиной. Почувствуйте, как волны энергии скользят вниз и вверх по вашей спине. Поместите источник энергии справа. Ощутите воздействие энергии на правую половину тела.

Поместите источник энергии слева. Ощутите воздействие энергии на левую половину тела.

Теперь источник энергии находится у вас под ногами. Почувствуете, как наполняются энергией ступни ваших ног, а потом энергия поднимается выше и распространяется по всему телу.

Представьте, что вы посылаете энергию какому-то близкому для вас человеку.

На счёт раз, два, три открываем глаза и у нас появляется ощущение прилива энергии.

5. Упражнение «Доверяющее падение»

Цели

- Формирование навыков психомоторного взаимодействия;
- Сокращение коммуникативной дистанции между членами группы.

Каждому человеку важно знать, что в трудную минуту есть люди, которые его поддержат. Я предлагаю вам «здесь и теперь» ощутить поддержку группы.

Участники образуют большой круг. Один человек встает в центр круга. Он должен упасть на руки кому-либо из круга. Для этого надо закрыть глаза, расслабиться и падать назад. Каждый должен иметь возможность падать и ловить. По окончании задания группа обсуждает впечатления от выполненного упражнения.

Сейчас мы открываем написанные на первом занятии письма и читаем их вслух. После чего проводится чаепитие с приготовлением общего стола. Где вы все, общаясь, радуетесь, друг другу скажете тёплые слова, будете сожалеть о расставании, но искренне пожелаете друг другу встретиться не однократно и радостных встреч.