



Министерство
социальной защиты
Алтайского края

«Мир для меня»

Рабочая тетрадь

для детей от 11 до 17 лет



Рабочая тетрадь "Мир для меня" разработана в рамках реализации комплекса мер "Повышение эффективности социальных практик, направленных на оказание помощи детям, пострадавшим от жестокого обращения, обеспечение безопасности детей в Алтайском крае «Безопасное детство» на 2022-2023 гг."

Авторский коллектив:

Скорлупина Е.А., заведующий отделения консультативной помощи и реабилитации КГБУСО «Краевой кризисный центр для женщин»

Страхова А.С., заведующий организационно-методического отделения КГБУСО «Краевой кризисный центр для женщин»

Кудинова Т.Н., психолог КГБУСО «Краевой кризисный центр для женщин»

Свидерских М.И., специалист по социальной работе КГБУСО «Краевой кризисный центр для женщин»

Ткаленко У.А., психолог КГБУСО «Краевой кризисный центр для женщин»

Визуальное оформление:

Рапин Г.Г., специалист по связям с общественностью КГБУСО «Краевой кризисный центр для женщин»

© Краевой кризисный центр для женщин, 2022.

Уважаемые специалисты!

Данная тетрадь разработана для занятий с подростками, пострадавшими от жестокого обращения и насилия.

Главная задача реабилитационной работы - создать для подростка благоприятную и безопасную среду, помочь восстановить психоэмоциональное состояние, научить выстраивать и защищать свои личные границы.

Работа с тетрадью проводится во время консультации подростка. Вы можете дополнять задания, указанные в тетради, своими упражнениями.

Тетрадь хранится у вас в кабинете, домой подростку ее давать не нужно.

В тетради есть место для ваших заметок и выполнения заданий подростком.

Желаем вам продуктивной работы!

Содержание встречи:

1. Знакомство с подростком
2. Подпись рабочей тетради
3. Проективная методика «Цветовой тест Люшера»
4. Диагностика «САН»
5. Подведение итогов встречи

ВСТРЕЧА 1

Знакомство

Знакомство

Подпись рабочей тетради

Проективная методика «Цветовой тест Люшера»

Инструкция: "Выбери из восьми цветов тот, который тебе больше всего нравится. Ты можешь выбрать цвет как таковой, не пытаясь соотнести его с любимым цветом в одежде, цветом глаз и т.п. теперь выбери из оставшихся семи цветов наиболее приятный. Повтори свои действия. Перепиши в бланк номера карточек в разложенном порядке.

Через 2-3 мин опять положи карточки цветовой стороной кверху и проделай то же самое. Ты можешь не запоминать порядок раскладки в первом выборе и сознательно менять предыдущий порядок.

Цвета	Серия 1	Серия 2
0 серый		
1 синий		
2 зеленый		
3 красный		
4 желтый		
5 фиолетовый		
6 коричневый		
7 чёрный		

Опросник «САН» (Доскин В.А., Лаврентьева Н.А.)

Инструкция: "Тебе предлагается описать свое состояние в данный момент с помощью таблицы, состоящей из 30 пар полярных признаков. Выбери в каждой паре ту характеристику, которая наиболее точно описывает твое состояние, и отметить цифру, которая соответствует степени выраженности данной характеристики.

№	Состояние	Варианты ответов	Состояние
1	самочувствие хорошее	3 2 1 0 1 2 3	самочувствие плохое
2	чувствую себя сильным	3 2 1 0 1 2 3	чувствую себя слабым
3	пассивный	3 2 1 0 1 2 3	активный
4	малоподвижный	3 2 1 0 1 2 3	подвижный
5	веселый	3 2 1 0 1 2 3	грустный
6	хорошее настроение	3 2 1 0 1 2 3	плохое настроение
7	работоспособный	3 2 1 0 1 2 3	разбитый
8	полный сил	3 2 1 0 1 2 3	обессиленный
9	медлительный	3 2 1 0 1 2 3	быстрый
10	бездеятельный	3 2 1 0 1 2 3	деятельный
11	счастливый	3 2 1 0 1 2 3	несчастный
12	жизнерадостный	3 2 1 0 1 2 3	мрачный
13	напряженный	3 2 1 0 1 2 3	расслабленный
14	здоровый	3 2 1 0 1 2 3	больной
15	безучастный	3 2 1 0 1 2 3	увлеченный
16	равнодушный	3 2 1 0 1 2 3	взволнованный
17	восторженный	3 2 1 0 1 2 3	унылый
18	радостный	3 2 1 0 1 2 3	печальный
19	отдохнувший	3 2 1 0 1 2 3	усталый
20	свежий	3 2 1 0 1 2 3	изнуренный

№	Состояние	Варианты ответов	Состояние
21	сонливый	3 2 1 0 1 2 3	возбужденный
22	желание отдохнуть	3 2 1 0 1 2 3	желание работать
23	спокойный	3 2 1 0 1 2 3	озабоченный
24	оптимистичный	3 2 1 0 1 2 3	пессимистичный
25	выносливый	3 2 1 0 1 2 3	утомляемый
26	бодрый	3 2 1 0 1 2 3	вялый
27	соображать трудно	3 2 1 0 1 2 3	соображать легко
28	рассеянный	3 2 1 0 1 2 3	внимательный
29	полный надежд	3 2 1 0 1 2 3	разочарованный
30	довольный	3 2 1 0 1 2 3	недовольный
Итого:			

Подведение итогов встречи

- Как ты себя сейчас чувствуешь?
- Что тебе запомнилось больше всего из сегодняшней встречи?
- Что бы тебе хотелось успеть сделать/сказать, перед тем как уйти?



Содержание встречи:

1. Приветствие. Обсуждение произошедшего за неделю
2. Упражнение «Безопасные места»
3. Практика «Безопасное место»
4. План безопасности
5. Подведение итогов встречи

ВСТРЕЧА 2

Безопасность

Приветствие. Обсуждение произошедшего за неделю

- Какой была прошедшая неделя?
- Что было запоминающегося?
- Какое сейчас у тебя настроение и самочувствие?

Диагностика «Безопасные места»

- Как ты думаешь, что такое безопасность?

Безопасность – это состояние защищенности, отсутствие угроз

- Предлагаю тебе поиграть в игру «Безопасные места». Я буду называть место, а твоя задача - определить, насколько защищенным/незащищенным ты себя чувствуешь в данном месте.

1 - безопасное место, 3 - опасное место

- | | |
|---|--|
| ___ 1. Моя спальня | ___ 11. Столовая |
| ___ 2. Мой дом | ___ 12. Дорога из школы домой |
| ___ 3. Мой район | ___ 13. В школьных кабинетах |
| ___ 4. Ближайший парк | ___ 14. Катаясь на велосипеде |
| ___ 5. Моя школа (в целом) | ___ 15. В торговом центре или магазине |
| ___ 6. Коридоры в школе | ___ 16. С папой |
| ___ 7. Спортивный зал | ___ 17. С мамой |
| ___ 8. Автобусная остановка | ___ 18. С братом/сестрой |
| ___ 9. Туалеты в школе | ___ 19. С другими родственниками |
| ___ 10. Автобус, на котором я еду в школу | ___ 20. С друзьями |

Практика «Безопасное место»

Инструкция. Подумай о том месте, где ты чувствуешь себя в безопасности, где ты весел(-а) и счастлив(-а). Нарисуй это место в своем воображении. Обрати внимание на различные формы, цвета и людей, которые делают это место безопасным...

Теперь, продолжая думать об этом месте, возьми карандаши и нарисуй свое безопасное место.

Мое безопасное место



"В будущем ты сможешь контролировать свои нежелательные реакции, возвращаясь в то место, где ты чувствуешь себя в безопасности, так, как мы только что это делали, в своем воображении или на рисунке. Ты не сможешь забыть о своей травме, но ты сможешь контролировать то, как ты реагируешь на воспоминания. Место, где ты чувствуешь себя в безопасности, может стать своего рода твоим психологическим убежищем, которое поможет тебе контролировать то, как ты реагируешь на произошедшее с тобой".

План безопасности (в ситуации угрозы или причинение тебе вреда)

ДОМА/В ШКОЛЕ: немедленно сообщи ЗНАЧИМЫМ взрослым (тем, кому ты доверяешь): учителю, родителям, родственникам или соседям и попроси о помощи. Ты не станешь от этого «ябедой». Ябедничать – это жаловаться взрослым по пустякам. А если речь идет о насилии, оно должно быть прекращено, и помощь взрослых здесь необходима.

Если взрослые решат, что одного разговора недостаточно, они обратятся в полицию.

НА УЛИЦЕ: кричи, зови на помощь. Можно, например, обратиться в магазине к охраннику. Даже если никто не отреагирует, по крайней мере, это может остановить нападающего, а у тебя будут свидетели происшествия в случае, если придется в дальнейшем обратиться в полицию.

Ты можешь всегда обратиться за профессиональной помощью и поддержкой:

8 800 2000 122 Детский телефон доверия (круглосуточно)

8(3852) 34 28 26 Кризисная линия для женщин (с 9:00 до 17:30 в рабочие дни)

Подведение итогов встречи

- Как ты себя сейчас чувствуешь?
- Что тебе запомнилось больше всего из сегодняшней встречи?
- Что бы тебе хотелось успеть сделать/сказать, перед тем как уйти?



Содержание встречи:

1. Приветствие. Обсуждение произошедшего за неделю
2. Беседа об эмоциях и чувствах
3. Упражнение «Эмоциональное состояние»
4. Методика "Незаконченное предложение" .
5. Подведение итогов встречи

ВСТРЕЧА 3

Эмоции и чувства

Приветствие. Обсуждение произошедшего за неделю

- Какой была прошедшая неделя?
- Что было запоминающегося?
- Какое сейчас у тебя настроение и самочувствие?

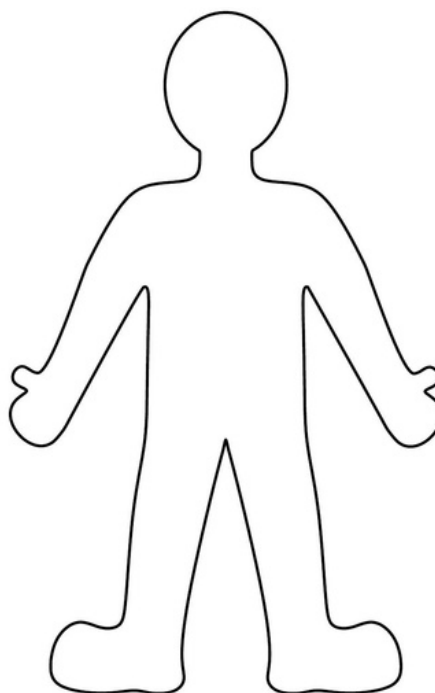
Беседа о чувствах

- Расскажи, пожалуйста, что такое эмоции?
- Какие эмоции ты знаешь?
- Зачем нам нужны эмоции

Упражнение «Эмоциональное состояние»

Инструкция: "Посмотри на рисунок и подбери цвет для каждой эмоции. Если среди перечисленных эмоций не хватает какой-то важной для тебя, то ты можешь дополнить список. Раскрась прямоугольник рядом с эмоциями цветами, которые ты подобрал(-а). Раскрась силуэт человека исходя из того, где в твоём теле «живут» определенные эмоции".

Радость	<input type="checkbox"/>
Удовольствие	<input type="checkbox"/>
Страх	<input type="checkbox"/>
Вина	<input type="checkbox"/>
Обида	<input type="checkbox"/>
Грусть	<input type="checkbox"/>
Разочарование	<input type="checkbox"/>
Интерес	<input type="checkbox"/>



Удивило ли тебя что-то во время раскрашивания?

Как ты ощущаешь каждую эмоцию в теле?

Методика "Незаконченные предложения" (Волкова Е.Н.)

Инструкция: "Перед тобой несколько незаконченных предложений. Напиши, пожалуйста, окончание к каждому предложению. Пиши тот ответ, который первым пришел к тебе в голову. Это не тест, здесь нет правильных и неправильных ответов."

1. Я весь трясусь, когда _____
2. Если бы все ребята знали, как я боюсь _____
3. Если тебя разозлили, то нужно _____
4. Воспитывать детей нужно с помощью _____
5. Ребенок в семье _____
6. Мои близкие думают обо мне, что я _____
7. Я боюсь идти домой, когда _____
8. Я лучше побуду один, чем с _____
9. Когда я вижу, что кого-то бьют, я _____
10. Бить другого можно, когда _____
11. Ребенок с опаской относится к окружающим, потому что _____
12. Применение физической силы к более слабому _____
13. Родители кричат на детей, когда _____
14. Когда у меня будут дети, я никогда _____
15. Наша семья была бы идеальной, если бы не _____
16. Я хочу побыть один после _____
17. Я убежал бы из дома, если бы _____
18. Больше всего я не люблю, когда мои родители _____
19. Я хочу, чтобы меня _____
20. Приемлемое наказание - это _____

Подведение итогов встречи

- Как ты себя сейчас чувствуешь?
- Что тебе запомнилось больше всего из сегодняшней встречи?
- Что бы тебе хотелось успеть сделать/сказать, перед тем как уйти?

Содержание встречи:

1. Приветствие. Обсуждение произошедшего за неделю
2. Упражнение «Плохие и хорошие эмоции»
3. Упражнение «Польза и вред эмоций»
4. Подведение итогов встречи

ВСТРЕЧА 4

Эмоции и чувства 2

Приветствие. Обсуждение произошедшего за неделю

- Какой была прошедшая неделя?
- Что было запоминающегося?
- Какое сейчас у тебя настроение и самочувствие?

Упражнение «Плохие и хорошие эмоции»

Инструкция: "Напиши эмоции и чувства, которые ты можешь назвать хорошими и плохими".

Хорошие эмоции

Плохие эмоции

Упражнение «Польза и вред эмоций»

Инструкция: "В мире нет абсолютно плохих и хороших эмоций. Напиши, что хорошего и что плохого связано с каждой эмоцией".

ЛЮБОВЬ:

польза -

вред -

ОБИДА:

польза -

вред -

ЗЛОСТЬ:

польза -

вред -

РАДОСТЬ:

польза -

вред -

СТРАХ:

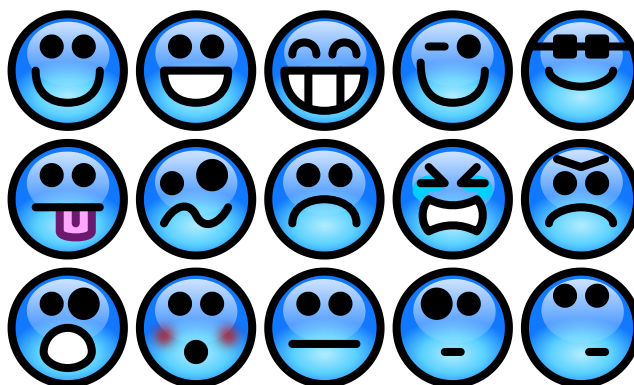
польза -

вред -

ГНЕВ:

польза -

вред -



Подведение итогов встречи

- Как ты себя сейчас чувствуешь?
- Что тебе запомнилось больше всего из сегодняшней встречи?
- Что бы тебе хотелось успеть сделать или сказать, перед тем как уйти?

Содержание встречи:

1. Приветствие. Обсуждение произошедшего за неделю
2. Беседа о границах
3. Упражнение «Границы моей личности»
4. Упражнение «Мне трудно было отказать»
5. Подведение итогов встречи

ВСТРЕЧА 5

Границы

Приветствие. Обсуждение произошедшего за неделю

- Какой была прошедшая неделя?
- Что было запоминающегося?
- Какое сейчас у тебя настроение и самочувствие?

Беседа о границах

- Расскажи, пожалуйста, что такое личные границы?
- Какие личные границы есть у тебя?
- Может ли человек нарушать границы других людей?

Упражнение «Границы моей личности»

Инструкция: "Нарисуй свое личное пространство в виде какого-нибудь образа, дай этому образу название, очерти его границы".



Упражнение «Мне трудно было отказать»

Инструкция: "Приведи пример, когда тебя просили или принуждали что-либо сделать, а ты не хотел(-а) выполнять эту просьбу, но согласился (-ась)".

- Кто предлагал (взрослые, сверстники, знакомые, незнакомые люди)?
- Какую цель преследовал предлагающий?
- Удалось ли отказать?
- Кому труднее всего отказывать в просьбе?
- Чьему давлению тяжелее сопротивляться?
- Что может помочь тебе отказать в просьбе, которая неприятна или не нравится?

Подведение итогов встречи

- Как ты себя сейчас чувствуешь?
- Что тебе запомнилось больше всего из сегодняшней встречи?
- Что бы тебе хотелось успеть сделать/сказать, перед тем как уйти?

Содержание встречи:

1. Приветствие. Обсуждение произошедшего за неделю
2. Полезная информация «Умение говорить «нет»
3. Упражнение «Аргументируем отказ»
4. Подведение итогов встречи

ВСТРЕЧА 6

Умение говорить "нет"

Приветствие. Обсуждение произошедшего за неделю

- Какой была прошедшая неделя?
- Что было запоминающегося?
- Какое сейчас у тебя настроение и самочувствие?

Полезная информация «Умение говорить «нет»

Существует несколько форм отказов:

а) **Отказ – соглашение:** человек в принципе согласен с предложением, но по каким-то причинам не решается дать согласие. Например: ребята, – спасибо, но мне так неудобно вас затруднять.

б) **Отказ – обещание.** Человек в принципе согласен с предложением, но в данный момент он не может его принять. Дается понять, что при других обстоятельствах предложение было бы принято. «Пойдём завтра в кино» - «С удовольствием, но завтра у меня занятия по математике».

в) **Отказ – альтернатива.** Отказ направлен на альтернативное предложение. Трудность такого отказа в том, чтобы придумать ценное альтернативное предложение: "Пойдём завтра в спортзал" - «Давай лучше погуляем по посёлку».

г) **Отказ – отрицание.** Человек даёт понять, что не согласится ни при каких обстоятельствах на предложение. «Нет, я не поеду на лодке, потому что боюсь воды. Нет, я ни за что не поеду в лес».

д) **Отказ – конфликт.** Крайний вариант отказа – отрицание. Может содержать оскорбления или угрозы.

Часто, когда мы отказываем, мы ищем причины, убедительные для других. Но вы имеете право не объяснять причины.

Ты имеешь право:

- иногда ставить себя на первое место;
- просить о помощи, когда она необходима;
- протестовать против несправедливого обращения или критики;
- иметь свое собственное мнение или убеждение;
- говорить: «Спасибо, НЕТ», «Извините, НЕТ»;

побыть одному, даже если другим хочется вашего общества;

Ты никогда не обязан(-а):

- быть безупречным на 100%;
- следовать за всеми;
- извиняться за то, что вы были самим собой;
- мириться с неприятной вам ситуацией;
- жертвовать своим внутренним миром ради кого бы то ни было

Как сказать: «НЕТ» тому, кто тебя донимает:

- 1) посмотри прямо в глаза;
- 2) скажи спокойно и четко «НЕТ»;
- 3) скажи о том, что тебе неприятно (если надо);
- 4) при повторении скажи еще раз четко «НЕТ», «Перестань!», «Уходи!»;



Как реагировать на отказ (если тебе говорят: «НЕТ»):

- 1) прекрати свои действия;
- 2) спроси, в чем причина отказа;
- 3) скажи, что тебе досадно;
- 4) спроси о желаниях собеседника или предложи что-нибудь другое.

Как сказать: «НЕТ» тому, кого ты хорошо знаешь, если у тебя возникло НЕПРИЯТНОЕ чувство:

- 1) посмотри прямо в глаза;
- 2) скажи спокойно и четко «НЕТ»;
- 3) объясни, почему ты говоришь «нет»;
- 4) при повторении скажи еще раз четко «НЕТ», «Перестань!» или «Уходи!».

Как противостоять давлению группы (если тебя заставляют делать то, чего ты не хочешь):

- 1) подумай о возможных последствиях;
- 2) проверь, приятно тебе или нет;
- 3) реши, хочешь ли ты, а если не хочешь, то: скажи спокойно и четко, что ты не хочешь, объясни, почему ты не хочешь;
- 4) при повторении скажи еще раз, что ты не хочешь.

Упражнение «Аргументируем отказ»

Инструкция: "Придумай как можно больше аргументов отказа".

Ситуация	Уверенный отказ	Агрессивный отказ	Неуверенный отказ
Незнакомый человек вежливо просит помочь донести пакет до квартиры			

Ситуация	Уверенный отказ	Агрессивный отказ	Неуверенный отказ
Незнакомый человек пытается взять тебя за руку и удерживать			
Незнакомый человек на остановке предлагает тебя подвезти			
Незнакомец потерял котенка и просит ему помочь искать его			
Одноклассник просит оставить у тебя дома какие-то вещи			
Знакомый человек просит тебя сделать то, что для тебя неприемлемо			
Одноклассник просит солгать его родителям, что какая-то вещь находится у тебя			

Подведение итогов встречи

- Как ты себя сейчас чувствуешь?
- Что тебе запомнилось больше всего из сегодняшней встречи?
- Что бы тебе хотелось успеть сделать/сказать, перед тем как уйти?

Содержание встречи:

1. Приветствие. Обсуждение произошедшего за неделю
2. Практика «Безопасное место»
3. Упражнение «Письмо родителю»
4. Упражнение «Сосуд эмоций»
5. Подведение итогов встречи

ВСТРЕЧА 7

Отработка травматического события

Приветствие. Обсуждение произошедшего за неделю

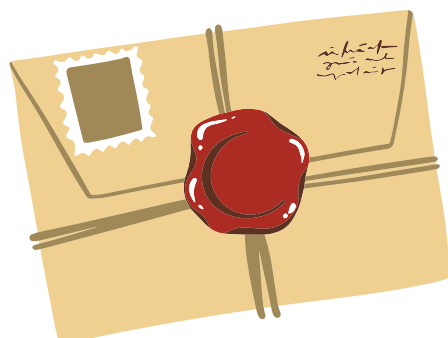
- Какой была прошедшая неделя?
- Что было запоминающегося?
- Какое сейчас у тебя настроение и самочувствие?

Практика «Безопасное место»

Инструкция: "Подумай о том месте, где ты чувствуешь себя в безопасности, где ты весел(-а) и счастлив(-а). Нарисуй это место в своем воображении. Обрати внимание на различные формы, цвета и людей, которые делают это место безопасным. Побудь в этом месте. Напитайся спокойствием и уверенностью".

Упражнение «Письмо родителям»

Инструкция: "Предлагаю тебе написать письмо родителю (другому значимому взрослому, которому ты рассказал о произошедшем с тобой). В этом письме ты можешь поделиться своими чувствами по поводу того, как этот взрослый реагировал на твое признание. Письмо нужно для того, чтобы помочь тебе выразить свои чувства, и ты можешь по своему усмотрению дать или не дать взрослому прочесть это письмо".



Адресовано _____

Дата _____

Когда ты узнал(-а), что со мной произошло, мне показалось, что ты

Иногда, слушая тебя, _____

например, когда ты сказал(-а) мне _____

Мне все время хотелось спросить тебя

Я хотел(-а) бы, чтобы ты

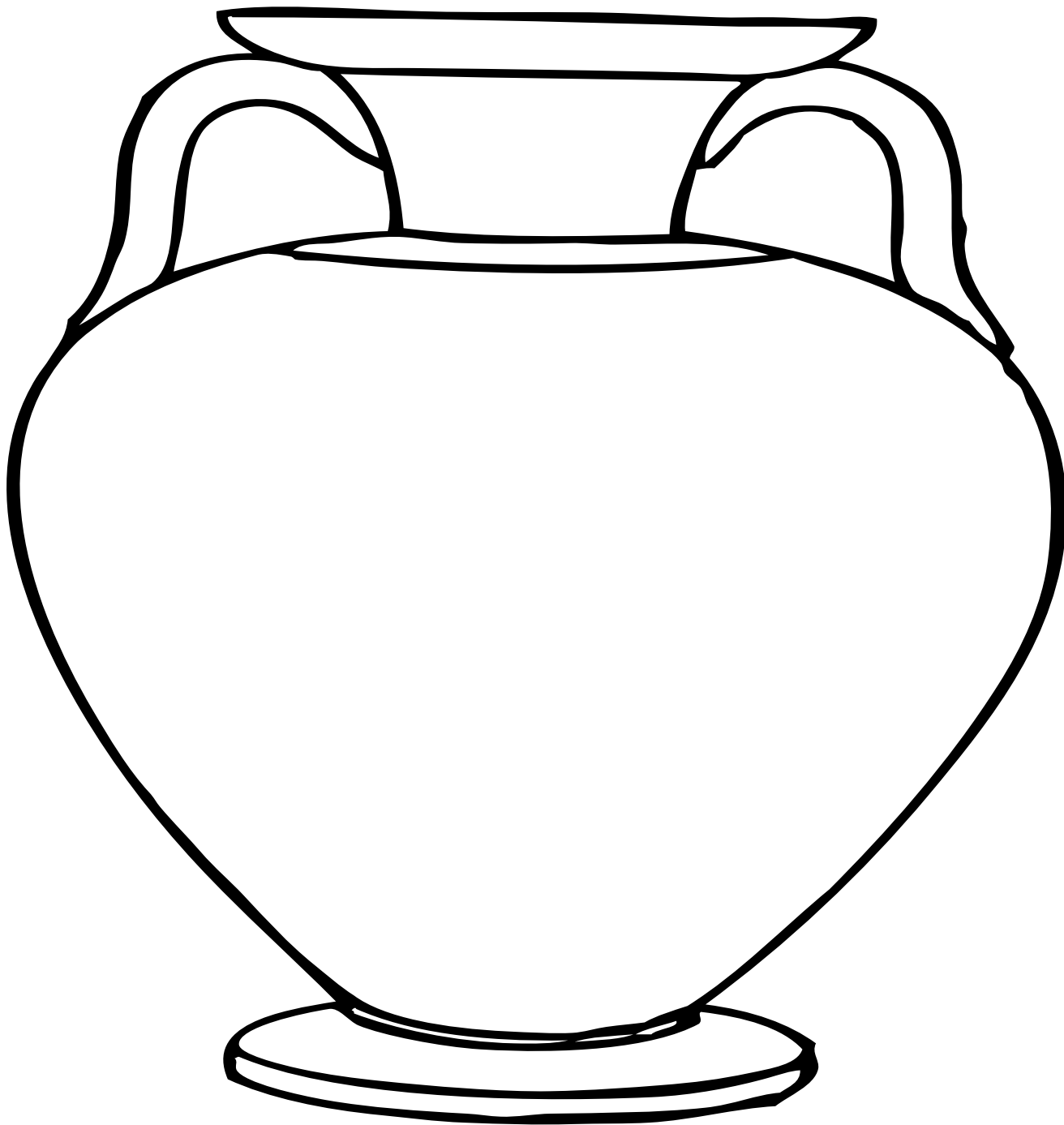
А еще я хочу сказать тебе, что

P.S. _____

Упражнение «Сосуд эмоций»

Инструкция: "Размести в этом сосуде все эмоции и чувства, которые ты испытываешь сейчас и тогда. Ты можешь их написать или нарисовать.

После того, как ты поместишь в сосуде все свои эмоции и чувства, сделай с ним все, что тебе захочется".



Подвигайся, сделай несколько вдохов и выдохов, посмотри на новый сосуд и наполни его всем хорошим, что тебя поддерживает и радует.
Укрась сосуд так, как тебе захочется.



Подведение итогов встречи

- Как ты себя сейчас чувствуешь?
- Что тебе запомнилось больше всего из сегодняшней встречи?
- Что бы тебе хотелось успеть сделать/сказать, перед тем как уйти?

Содержание встречи:

1. Приветствие. Обсуждение произошедшего за неделю
2. Практика «Безопасное место»
3. Упражнение «Моя новая семья»
4. Упражнение «Иерархия семейных ценностей»
5. Подведение итогов встречи

ВСТРЕЧА 8

Отработка травматического события 2

Приветствие. Обсуждение произошедшего за неделю

- Какой была прошедшая неделя?
- Что было запоминающегося?
- Какое сейчас у тебя настроение и самочувствие?

Практика «Безопасное место»

Инструкция: "Подумай о том месте, где ты чувствуешь себя в безопасности, где ты весел(-а) и счастлив(-а). Нарисуй это место в своем воображении. Обрати внимание на различные формы, цвета и людей, которые делают это место безопасным. Побудь в этом месте. Напитайся спокойствием и уверенностью".

Упражнение «Моя новая семья»

Инструкция: "Нарисуй на первой половине листа свою семью до того, как стало известно о случившемся с тобой, на другой – семью в настоящий момент. На рисунке изобрази типичный день из жизни твоей семьи с участием всех ее членов".



Моя семья до случившегося со мной



Моя семья сейчас



- Что изменилось в твоей семье после произошедшего с тобой?
- Как изменились отношения со взрослыми?
- Как изменились отношения с братьями и сестрами?
- Изменились ли семейные обязанности каждого?

Упражнение «Иерархия семейных ценностей»

Инструкция: "Прочитай карточки с ценностями и разложи их по значимости лично для тебя: от наиболее важных к наименее важным.

Убери в сторону 10 нижних ценностей (наименее важных) и еще раз расскажи (подробнее) о ценностях, которые остались.

Вспомни себя до произошедшего события. Какие ценности были важны для тебя тогда?

- Что изменилось в тебе и твоих ценностях?
- Доволен(-а) ли ты произошедшими изменениями или хочешь вернуть обратно какую-то важную для тебя ценность?"

быть привлекательным для другого пола, любовь	закончить успешно школу, получить знания
деньги, личное имущество, финансовые накопления	статус, уважение, признание
добиться личных успехов	полноценная интересная жизнь
иметь честных, преданных друзей	здоровье, спорт, красота
свобода – жить так, как хочу	прекрасный дом
совершить что-то хорошее для всех, помочь людям с проблемами	продолжить учебу, успех в карьере
увлечение, развлечение и отдых	семейные традиции, жизнь с родителями
вера в Бога или убеждения	дети, своя собственная будущая семья

Подведение итогов встречи

- Как ты себя сейчас чувствуешь?
- Что тебе запомнилось больше всего из сегодняшней встречи?
- Что бы тебе хотелось успеть сделать/сказать, перед тем как уйти?

Содержание встречи:

1. Приветствие. Обсуждение произошедшего за неделю
2. Практика «Безопасное место»
3. Упражнение «Письмо агрессору»
4. Упражнение «Телесное проживание»
5. Медитация «Расслабление и отдых»
6. Подведение итогов встречи

ВСТРЕЧА 9

Отработка травматического события 3

Приветствие. Обсуждение произошедшего за неделю

- Какой была прошедшая неделя?
- Что было запоминающегося?
- Какое сейчас у тебя настроение и самочувствие?

Практика «Безопасное место»

Инструкция: "Подумай о том месте, где ты чувствуешь себя в безопасности, где ты весел(-а) и счастлив(-а). Нарисуй это место в своем воображении. Обрати внимание на различные формы, цвета и людей, которые делают это место безопасным. Побудь в этом месте. Напитайся спокойствием и уверенностью".

Упражнение «Письмо агрессору»

Инструкция: "Сегодня я предлагаю написать письмо человеку, который плохо поступил с тобой. Это упражнение может стать эмоциональным освобождением от пережитых событий. Во-первых, ты изложишь свою точку зрения на произошедшее. Это будет твоим подтверждением правоты. Во-вторых, в письме ты сообщишь, что поступок человека был неправильным, расскажешь о том, что чувствовал(-а) и как все должно было быть на самом деле".



Адресовано _____

Дата _____

Я очень давно хотел(-а) сказать тебе это.

Раньше я думал(-а), что ты _____

например, когда ты сказал(-а) мне _____

Потом все изменилось. Когда ты сделал(-а) это со мной, я подумал(-а), что

и я не понимал(-а), почему ты так поступил(-а) со мной

Теперь, когда я вспоминаю об этом, я чувствую

Иногда, думая о тебе, я _____

Я хочу сказать тебе, что _____

Если мы когда-нибудь встретимся, я _____

P.S

Как ты себя сейчас чувствуешь?

Что помогало тебе написать письмо до конца? Что мешало?

Как ты считаешь, что бы подумал и почувствовал тот человек, который его прочел?

Почувствовал(-а) ли ты себя сильнее, когда написал(-а) это письмо?

Упражнение «Телесное проживание»

Инструкция: "Попробуй выразить телесно имеющиеся у тебя переживания. Можно например, потанцевать, сделать тряску, покричать, побить подушку и т.д."

Медитация «Расслабление и отдых»

Сядь так, чтобы тебе было удобно. Проверь: твоя поза спокойна, комфортна. Ничто не мешает тебе, ничего не стесняет твоего дыхания. Спина откинута на спинку кресла, руки – в удобном положении на коленях. Закрой глаза.

Прислушайся к ритму своего дыхания. Ты дышишь ровно и спокойно. Ты дышишь ровно и размеренно. Ритм твоего дыхания удобен тебе. Ты делаешь вдох – и медленный, плавный, глубокий выдох... вдох – медленный выдох.... Сосредоточься на дыхании. Вдох – и медленный, спокойный выдох.

А теперь представь, что ты медленно идешь по летнему теплему лесу. Ритм твоих мысленных шагов спокойный, размеренный, неторопливый. Ты дышишь в такт своим шагам – медленно и ровно. Ты вдыхаешь чистый, приятный лесной воздух. Каждый твой вдох – и мягкие струи воздуха наполняют твои легкие.... Весь твой организм... Ты слышишь пение птиц, легкое движение листвы, ты настраиваешься на отдых, покой, расслабление.

Представь, что сейчас ты подошел(-а) к лесной поляне. Ты решил(-а) немного отдохнуть и удобно устраиваешься на мягкой теплой траве.... Сейчас ты полулежишь, прислонившись к стволу дерева.... Твои ноги, туловище, руки подставлены солнечным лучам, а лицо находится в тени. Мысленно посмотри на себя как бы со стороны: Ты удобно расположился (-лась) на траве, твое тело впитывает солнечный свет, твое лицо – в тени дерева, и только маленькие солнечные блики, проходя сквозь листву, едва заметно касаются твоего лица. Твое дыхание ровное и спокойное... Ты настроился(-ась) на отдых и расслабление...

Постепенно, с каждым выдохом ты начинаешь чувствовать мягкое тепло в области солнечного сплетения. Каждый выдох – и солнечное сплетение наполняется внутренним теплом.... Представь, что теплые солнечные лучи согревают твое тело, как будто проникают внутрь и образуют вокруг солнечного сплетения мягкую теплую зону... Каждый выдох – и приятные волны тепла и расслабления от солнечного сплетения растекаются по всему твоему телу... Выдох – и теплые волны растекаются в стороны, по мышцам грудной клетки, к спине... Выдох – и приятное тепло наполнило руки... Выдох – расслабляющая теплота спустилась вниз, к ногам, до кончиков пальцев ног... Прислушайся к себе, почувствуй теплую зону в солнечном сплетении очень отчетливо. Проследи распространение тепла по всему телу с каждым выдохом. Ты отдыхаешь...

А сейчас твое внимание сосредоточилось на ногах. Солнечные лучи согревают ступни ног, мышцы икр и голеней, мышцы бедер...

Ты чувствуешь приятное распространение тепла от кончиков пальцев ног до нижней части живота... Солнечное тепло проникает внутрь, и твои ноги постепенно становятся теплыми и приятно-тяжелыми... Прислушайся к этим ощущениям тепла и тяжести. Твои ноги теплые, очень теплые и тяжелые. Ноги полностью расслаблены. Ноги отдыхают...

Ты чувствуешь, как теплая волна от прогретых ног и нижней части живота поднимается вверх, сливается с теплом в области солнечного сплетения, затекает на грудную клетку, постепенно достигая плеч,... Солнечные лучи мягко поглаживают твое тело...

Сейчас наше внимание остановилось на руках. Представь, что ты повернул(-а) кисти рук ладонями к солнечному свету. Ты как будто ловишь ладонями солнечные лучи. Твои ладони становятся теплыми, очень теплыми... Ты мысленно поворачиваешь кисти, и теперь солнечные лучи поглаживают тыльные поверхности кистей рук..Ты отчетливо чувствуешь тепло, мягко пульсирующие в каждом пальце, в ладонях... Постепенно теплая волна поднимается вверх по рукам, к плечам. Твои руки становятся теплыми, очень теплыми... Одновременно ты чувствуешь мягкую расслабленную тяжесть в руках. Твои руки теплые и тяжелые... Руки отдыхают...Волна тепла и расслабления достигла плеч – солнечные лучи согревают твои плечи. Впитывая тепло, твои плечи становятся мягкими, расслабленными, теплыми... Тепло и расслабление поднимаются от области плеч к основанию шеи... Мышцы шеи постепенно теплеют, расслабляются... Ты отчетливо чувствуешь, как твои плечи и шея, залитые приятным солнечным светом, расслабляются все полнее и полнее.... Твои плечи и шея, теплые и расслабленные... Плечи и шея отдыхают...(Пауза 2 - 3 минуты)

Ты отдыхаешь... Ты полностью сосредоточен(-а) на ощущении глубокого отдыха...Твоя поза удобна и комфортна... Ты спокоен(-а) и расслаблен(-а)... Прислушайтесь к себе: сейчас твое тело стало очень легким... почти невесомым... Ты как будто растворен(-а) в окружающем воздухе - настолько легко твое тело... Представь, что ты мысленно приподнимаешься и как будто открываешься от земли. Легкий поток воздуха подхватывает тебя, и ты плавно покачиваешься на воздушной волне...

Ты настолько легкий(-ая), что движения твоего тела подчинены ритму дыхания: на вдох воздушный поток чуть приподнимает тебя вверх, на выдохе - слегка опускает вниз... Прислушайся к ритму своего дыхания и мысленно покачивайся в такт дыханию. Вдох - ты чуть приподнимаешься вверх, выдох - опускаешься вниз... Вдох - вверх, выдох - вниз...

Ты чувствуешь, что хорошо и полно отдохнул(-а). Ты расслабил(-а) основные мышечные группы своего тела. Ты восстановил(-а) свои силы. Прислушайся к себе: времени, отведенного на отдых и расслабление, было вполне достаточно, и ты чувствуешь желание проснуться, потянуться, вернуться к активному бодрствованию. Ты спокоен(-а) и уверен(-а) в себе: ты ощущаешь прилив сил и энергии. Обрати внимание - ритм твоего дыхания меняется. Сейчас ты делаешь более глубокий вдох и более короткий и энергичный выдох. Вдох становится глубоким и долгим, а выдох - как можно короче и резче. Сейчас ты мысленно вновь идешь по лесной тропинке, но теперь ритм твоих шагов становится быстрым и энергичным. Ты дышишь глубоко и энергично в такт воображаемым шагам. Твой вдох глубокий и полный, выдох - энергичный и резкий. Вдох - глубокий, выдох - энергичный! Ты отдохнул(-а)! Ты полон(-а) сил и энергии! У тебя отличное настроение!

Подведение итогов встречи

- Как ты себя сейчас чувствуешь?
- Что тебе запомнилось больше всего из сегодняшней встречи?
- Что бы тебе хотелось успеть сделать/сказать, перед тем как уйти?

Содержание встречи:

1. Приветствие. Обсуждение произошедшего за неделю
2. Беседа о жизненных силах
3. Упражнение «Дерево силы»
4. Подведение итогов встречи

ВСТРЕЧА 10

Жизненные силы

Приветствие. Обсуждение произошедшего за неделю

- Какой была прошедшая неделя?
- Что было запоминающегося?
- Какое сейчас у тебя настроение и самочувствие?

Беседа о жизненных силах

- Расскажи, пожалуйста, что такое жизненные силы?
- Откуда они берутся?
- Что, какие занятия пополняют твои силы?
- Общение с кем, наполняет тебя приятными ощущениями?

Упражнение «Дерево силы»

Инструкция: "Представь себя сильным, могучим деревом. У дерева есть сильные корни, крепкий ствол, раскидистые ветки, сочная листва и вкусные плоды. Нарисуй себя в виде такого дерева. Напиши на дереве свои сильные качества и события, которыми ты гордишься. Рассмотрите внимательно получившиеся дерево"

- Что помогает дереву быть таким сильным и крепким?
- Чем ты можешь поддерживать себя?
- Как ты можешь восполнять свои силы?





Подведение итогов встречи

- Как ты себя сейчас чувствуешь?
- Что тебе запомнилось больше всего из сегодняшней встречи?
- Что бы тебе хотелось успеть сделать/сказать, перед тем как уйти?

Содержание встречи:

1. Приветствие. Обсуждение произошедшего за неделю
2. Упражнение «Мир для меня»
3. Упражнение «Мой личный герб»
4. Подведение итогов встречи

ВСТРЕЧА 11

Мир для меня

Приветствие. Обсуждение произошедшего за неделю

- Какой была прошедшая неделя?
- Что было запоминающегося?
- Какое сейчас у тебя настроение и самочувствие?

Упражнение «Мир для меня»

Материалы: журналы, распечатанные картинки с изображением различных вещей, людей, занятий, ножницы, клей

Инструкция: Перед тобой сейчас весь мир. Да, к сожалению, в нем иногда происходят несправедливые, неприятные ситуации. Мир не идеален, но в нем есть не только плохое, но и много хорошего. Давай наполним твой мир тем, чем тебе хочется. Рассмотрю картинки и выбери то, что тебе нравится, то чем ты хочешь наполнить свой мир. Если на картинках чего-то важного для тебя, ты можешь это нарисовать.

- Что бы ты хотел видеть в своем мире?
- Чего тебе сейчас не хватает?
- Что ты можешь сделать, чтобы это появилось в твоей жизни?



Мир для меня



Упражнение «Мой личный герб»

Инструкция: "Создай свой собственный герб"

Нарисуй 2 вещи, которые по твоему мнению ты хорошо делаешь

Нарисуй идеальное для тебя место- "дом для души" или то, где ты психологически чувствуешь себя как дома

Нарисуй твой самый большой успех в жизни

Нарисуй 3-х людей, сильнее всего повлиявших на тебя

Нарисуй как ты прожил(-а) бы следующий год жизни

Напиши 3 слова, которые ты хотел(-а) бы слышать о себе

Содержание встречи:

1. Приветствие. Обсуждение произошедшего за неделю
2. Проективная методика «Цветовой тест Люшера»
3. Опросник «САН»
4. Упражнение «Внутренний защитник»
5. Завершение. Итоги

ВСТРЕЧА 12

Завершение. Итоги

Приветствие. Обсуждение произошедшего за неделю

Проективная методика «Цветовой тест Люшера»

Инструкция: "Выбери из восьми цветов тот, который тебе больше всего нравится. Ты можешь выбрать цвет как таковой, не пытаясь соотнести его с любимым цветом в одежде, цветом глаз и т.п. теперь выбери из оставшихся семи цветов наиболее приятный. Повтори свои действия. Перепиши в бланк номера карточек в разложенном порядке.

Через 2-3 мин опять положи карточки цветовой стороной кверху и проделай то же самое. Ты можешь не запоминать порядок раскладки в первом выборе и сознательно менять предыдущий порядок.

Цвета	Серия 1	Серия 2
0 серый		
1 синий		
2 зеленый		
3 красный		
4 желтый		
5 фиолетовый		
6 коричневый		
7 чёрный		

Опросник «САН» (Доскин В.А., Лаврентьева Н.А.)

Инструкция: "Тебе предлагается описать свое состояние в данный момент с помощью таблицы, состоящей из 30 пар полярных признаков. Выбери в каждой паре ту характеристику, которая наиболее точно описывает твое состояние, и отметить цифру, которая соответствует степени выраженности данной характеристики.

№	Состояние	Варианты ответов	Состояние
1	самочувствие хорошее	3 2 1 0 1 2 3	самочувствие плохое
2	чувствую себя сильным	3 2 1 0 1 2 3	чувствую себя слабым
3	пассивный	3 2 1 0 1 2 3	активный
4	малоподвижный	3 2 1 0 1 2 3	подвижный
5	веселый	3 2 1 0 1 2 3	грустный
6	хорошее настроение	3 2 1 0 1 2 3	плохое настроение
7	работоспособный	3 2 1 0 1 2 3	разбитый
8	полный сил	3 2 1 0 1 2 3	обессиленный
9	медлительный	3 2 1 0 1 2 3	быстрый
10	бездеятельный	3 2 1 0 1 2 3	деятельный
11	счастливый	3 2 1 0 1 2 3	несчастный
12	жизнерадостный	3 2 1 0 1 2 3	мрачный
13	напряженный	3 2 1 0 1 2 3	расслабленный
14	здоровый	3 2 1 0 1 2 3	больной
15	безучастный	3 2 1 0 1 2 3	увлеченный
16	равнодушный	3 2 1 0 1 2 3	взволнованный
17	восторженный	3 2 1 0 1 2 3	унылый
18	радостный	3 2 1 0 1 2 3	печальный
19	отдохнувший	3 2 1 0 1 2 3	усталый
20	свежий	3 2 1 0 1 2 3	изнуренный

№	Состояние	Варианты ответов	Состояние
21	сонливый	3 2 1 0 1 2 3	возбужденный
22	желание отдохнуть	3 2 1 0 1 2 3	желание работать
23	спокойный	3 2 1 0 1 2 3	озабоченный
24	оптимистичный	3 2 1 0 1 2 3	пессимистичный
25	выносливый	3 2 1 0 1 2 3	утомляемый
26	бодрый	3 2 1 0 1 2 3	вялый
27	соображать трудно	3 2 1 0 1 2 3	соображать легко
28	рассеянный	3 2 1 0 1 2 3	внимательный
29	полный надежд	3 2 1 0 1 2 3	разочарованный
30	довольный	3 2 1 0 1 2 3	недовольный
Итого:			

Упражнение «Внутренний защитник»

Материалы: пластилин, цветная бумага, картон, краски, разноцветные нитки, клей.

Инструкция: "Закрой глаза, сделай несколько вдохов и выдохов. Представь, что с тобой рядом находится твой Защитник, который готов охранять и обеспечивать твою безопасность. Этим защитником может быть кто-то реальный из прошлого или настоящего, персонаж из литературы или кино, либо кто-то выдуманный. Им может быть как человек, так и любое другое существо, реальное или мифическое. Ты можешь дать ему имя, взаимодействовать с этим персонажем (разговаривать, либо представлять, как тот дает руку или обнимает).

Побудь некоторое время со своим защитником... Теперь он, его образ всегда рядом".

*Сделай своего защитника из любых материалов, которые ты видишь.



Завершение. Подведение итогов

Какие чувства ты сейчас испытываешь?

Что было наиболее важным для тебя?

Что в тебе изменилось?



Семейные встречи



Содержание встречи:

1. Приветствие. Обсуждение целей встреч и правил
2. Упражнение "Продолжи фразу"
3. Упражнение "Остров"
4. Рисунок «Семейный дом»
5. Упражнение "Семейные традиции"
6. Завершение. Итоги

ВСТРЕЧА 1

Семейные традиции

Приветствие. Обсуждение целей встреч и правил

Упражнение "Продолжите фразу"

Инструкция: По очереди продолжите фразу:

- "Мне нравится..."
- "Я люблю, когда..."
- "Мне радостно, когда..."
- "Мне грустно, когда..."
- "Я сержусь, когда..."
- "Я горжусь собой, когда..."
- "Моя семья..."
- "Я мечтаю о том, что..."

Упражнение "Остров"

Материалы: разворот газеты

Инструкция: "Сейчас вы будете жителями чудесного острова. Вы будете плавать, играть, веселиться по всей комнате, то есть по морю, а как только я крикну: "Акула!" - вы сразу запрыгиваете на остров, чтоб спастись.

Мы стоим рука в руке,
Вместе мы большая сила!

Как только я скажу: "Акула ушла!" - вы все опять начинаете плавать и веселиться.

Произошло наводнение и островок уменьшился - газета складывается пополам. В следующий раз газета складывается еще раз пополам.

Упражнение "Семейный дом"

Инструкция: "Нарисуйте вместе семейный дом.

Расскажите о нарисованном семейном доме и своем реальном доме/квартире. Чего хочется добавить в свой реальный дом/квартиру?"



Беседа о семейных традициях

- Какие семейные традиции существуют в вашей семье?
- Какие семейные традиции вам бы хотелось добавить?

Упражнение "Список семейных традиций"

Инструкция: "Составьте список ваших семейных традиций"

Семейных традиций



Подведение итогов встречи

- Как вы себя сейчас чувствуете?
- Какое упражнение вам запомнилось больше всего?
- Какую семейную традицию вы выполните в ближайшее время?

Содержание встречи:

1. Приветствие. Обсуждение произошедшего за неделю
2. Игра "Делай как я"
3. Упражнение "Мне нравится в тебе"
4. Игра "Жизненные ситуации"
5. Беседа о семейных правилах
6. Упражнение "Семейные традиции"
7. Подведение итогов встречи

ВСТРЕЧА 2

Семейные правила

Приветствие. Обсуждение произошедшего за неделю

- Какой была прошедшая неделя?
- Что было запоминающегося?
- Какое у вас сейчас настроение и самочувствие?

Игра "Делай как я"

Инструкция: "Встаньте друг напротив друга. Один из вас показывает разнообразные движения, а второй пытается повторить их в точь в точь. Через время поменяйтесь местами"

Упражнение "Мне нравится в тебе"

Инструкция: "По очереди продолжите фразу: "Мне нравится в тебе... Минимум 5 раз".

Игра "Жизненные ситуации"

Инструкция: "Прочитайте жизненные и ситуации и вместе придумайте ответ"

- 1) Вы приглашены в гости к вашим лучшим друзьям. Что вы возьмете с собой?
- 2) В вашей семье планируется праздник. Какие задачи будут у каждого из вас, чтобы организовать его?
- 3) Дети, пришедшие в гости разбросали игрушки. Как вы поступите?
- 4) Вы идете в магазин и видите то, о чем давно мечтали. Что вы будете делать?
- 5) Вы очень устали. Как вы скажите об этом другим членам своей семьи?
- 6) Какую поддержку и помощь вы можете попросить/получить от других членов вашей семьи?

Беседа о семейных правилах

- Какие семейные правила существуют в вашей семье?
- Какие правила соблюдаются легко, а какие нарушаются?
- Обсуждали ли вы ведение правил? Все ли согласились с ними?



Упражнение "Список семейных правил"

Инструкция: "Составьте список ваших семейных правил"



A large empty rectangular box with an orange border, intended for writing a list of family rules. A decorative orange branch with leaves is positioned on the left side of the box.

Подведение итогов встречи

- Как вы себя сейчас чувствуете?
- Какое упражнение вам запомнилось больше всего?
- О чем вам бы хотелось поговорить перед завершением нашей встречи?

Содержание встречи:

1. Приветствие. Обсуждение произошедшего за неделю
2. Беседа о выполнении правил дома и семейных традиций
3. Создание талисмана
4. Подведение итогов встреч. Завершение

ВСТРЕЧА 3 Семейный ТАЛИСМАН

Приветствие. Обсуждение произошедшего за неделю

- Какой была прошедшая неделя?
- Что было запоминающегося?
- Какое у вас сейчас настроение и самочувствие?

Беседа о выполнении правил дома и семейных традиций

Какие правила дома получается выполнять?

С выполнением каких правил есть сложности?

Какие семейные традиции получилось реализовать?

Какие чувства и эмоции были во время проведения семейной традиции?

Упражнение "Спасибо тебе за..."

Инструкция: "Поблагодарите друг друга, закончив предложение: "Спасибо тебе за..."

Создание талисмана

Материалы: картон, ножницы, пряжа/нитки, клей, бисер, пайетки и т.д.

Инструкция: "В каждой семье есть то, что ее оберегает и помогает справляться с невзгодами. Существуют семейные обереги или талисманы. Расскажите, есть ли такие предметы в вашей семье? Если есть, расскажите, как они у вас появились? Где их место в доме/квартире?"

Сегодня предлагаю вам вместе сделать ваш семейный талисман. Он может быть любой формы и цвета. Вы можете использовать любые материалы, которые видите перед собой.

После того, как талисман будет готов, подумайте где вы разместите его в своем доме".



Завершение. Подведение итогов

Какие чувства, эмоции Вы сейчас испытываешь?

Что было наиболее важным для Вас?

Что изменилось в вашей семье, ваших отношениях?



Очное и онлайн консультирование психолога, специалиста по социальной работе, юриста



Адрес: **656010, г. Барнаул, ул. Смирнова 79Г**



E-mail: **womenkrizis@yandex.ru**



Телефон для записи: **8 (3852) 34-22-55**



Кризисная линия для женщин: **8 (3852) 34-28-26**



Сайт: **www.womenkrizis.ru**



Телеграм: **@altay_women_center**



ВКонтакте: **<https://vk.com/womenkrizis>**

