

ПСИХОЛОГИЧЕСКАЯ ГОСТИНАЯ

ТЕМА: «ТОЧКИ ОПОРЫ»

Дата: 23.02.2021

Место проведения: ул. Бачило 1, фойе

Цель: способствовать самопознанию, личностному самораскрытию, и развитию самодостаточности участников гостиной.

Задачи:

- раскрыть понятие «точки опоры» и помочь участникам определить индивидуальный статус внутренних и внешних опор;
- обучить инструментам необходимым для личностной трансформации участников и определения внутренних точек опоры;
- снять эмоциональное напряжение, усталость в рамках профилактики синдрома эмоционального выгорания.

Ведущая: Пивоварчик Наталья Александровна - методист, педагог дополнительного образования – 1-ой квалификационной категории.

Участники: Сотрудники учреждения «Дворец детей и молодежи и «Орион» г. Минска.

Оборудование и материалы: музыкальная колонка, ручки, бланки для сказки, ткани, шарфы, палантины, метафорические ассоциативные карты.

Вступительные слова

Я приветствую всех собравшихся сегодня для участия в психологической гостиной «Точки опоры». Мы с вами имеем такую уникальную возможность собраться и поработать себе во благо. Я хочу попросить вас быть, насколько это возможно, открытыми, включенными и лаконичными. И хочу пожелать нам всем хорошего настроения и чтобы каждый получил от сегодняшней встречи то, что ему необходимо.

1 Правила работы в группе

- Доверительный стиль общения (одно из его отличий — называние друг друга на “ты”, что психологически уравнивает всех членов группы и ведущего).

- Общение по принципу “здесь и сейчас” (говорить только о том, что волнует участников в данный момент, и обсуждать то, что происходит в группе).
- Персонафикация высказываний (свои суждения выдвигать в форме “Я считаю...”, “Я думаю...”).
- Право сказать «СТОП».
- Конфиденциальность (происходящее на занятии не выносится за пределы группы, что способствует раскрытию участников).
- Недопустимость непосредственных оценок (переход на личности).

1 Упражнение “Подарок каждому”

Все сидят в кругу, один человек говорит “я дарю тебе...” и смотри на любого участника игры, тот на кого он посмотрел, говорит “ я дарю тебе...” и смотрит на другого. Примеры «подарков» (*хорошее настроение, радость, оптимизм, положительный заряд бодрости, свое внимание, свою улыбку и т. п.*).

2 Теоретический блок. Знакомство с темой

Точки опоры — это то, что позволяет нам чувствовать себя уверенно и спокойно.

Внешние точки опоры — это то, что находится во внешнем мире: другие люди – их одобрение, их мнение, их подсказки и советы, комплименты, поддержка, помощь, защита, любовь. Это может быть квартира, работа, человек, животное, еда, алкоголь и многое другое.

Внешние точки опоры — это то, что от нас не всегда зависит. Это по сути своей зыбкие и временные вещи, которые мы боимся потерять

Внутренние точки опоры — это то, что мы можем найти внутри себя и не можем никак потерять, потому что оно всегда с нами. Это наш внутренний ресурс, наш внутренний покой, поддержка нашего рода, связь с Богом, наша собственная интуиция и мудрость, наши навыки, наше умение выстраивать отношения с людьми и наша способность приносить реальную пользу для других людей.

!!Где есть внешняя точка опоры, там всегда есть страх потерять, желание удержать и контролировать!!

!!То, что внутри нас, — не нужно ни удерживать, ни контролировать. Это невозможно потерять!!

Важнейшим элементом духовного развития (саморазвития) является переход от внешних точек опоры — к внутренним. Мы перестаём опираться на внешнее, временное и вместо этого опираемся на внутреннее, вечное.

Например, развиваем свою собственную мудрость, самосознание.

Чаще всего у человека несколько точек опоры, но не много, а бывает так, что и совсем одна. Чем меньше точек опоры, тем больше их важность для человека и тем губительнее последствия при её утрате (легко выбить почву из под ног)!!!

На самом деле точка опоры — это ограниченность сознания, упёртость в один угол и не видение всего остального мира. Увеличение точек опоры открывает человеку равнозначность всего окружающего мира, устраняет ограниченность восприятия. И если из безграничного пространства мира что-то исчезнет, то это не принесёт боли и страданий. *Человек, живущий на берегу моря, не замечает исчезновения одной гальки с побережья, ведь у него их целый берег. Но с другой стороны, если он создаст себе точки опоры (выберет с побережья несколько камушков и влюбится в них), тогда пропажа одной из них будет трагедией.*

Первая, и самая важная точка опоры должна быть у каждого человека на себе самом, но без фанатизма и идеализации. Эта мысль следует из того, что в жизни у нас есть только мы сами, от начала жизни и до конца, до самого последнего момента, всё остальное нам даётся в жизни на время, и близкие люди в том числе, не говоря уже о работе, машине, квартире и прочих общепринятых ценностях, поэтому не стоит возлагать на них важность всей жизни.

Человек, осознавший свою ценность, важность и значимость для самого себя, уже не будет навязываться другим с претензиями, что его не любят, уделяют мало внимания и какими то иными способами не тешат его эго. Всё, ему это уже ненужно, он стал духовно взрослым и понял, что если он сам не заполнит свою внутреннюю пустоту, не один человек на свете не сможет сделать это за него. Он становится свободным и счастливым по максимуму, данным его судьбой.

Внутренние и внешние опоры: почему так важны?

Когда у нас отстроены опоры, мы управляем своей жизнью, способны проходить сложные этапы, принимать решения, выбирать, поддерживать себя, знать, что нам нужно, а что нет, быть устойчивыми и не включаться в манипуляции, разделять ответственность, строить планы, ... и т.д.

3 Упражнение «Внешние и внутренние точки опоры»

Заполнение таблицы «Внешние и внутренние опоры» (см. приложение 1)

!!! Важно соблюдать баланс опор внутренних и внешних. Внутренние слабоваты без внешних. Внешние - без внутренних.

Они тесно связаны друг с другом. Если у вас на сегодняшний день по 1 пункту из каждого списка, то очень сложно говорить о вашей жизненной устойчивости, тем более о проживании сложных периодов своей жизни. Потому что опереться не на что. Когда мы говорим про кризис, утрату, горе, должно быть минимум 5 опор, а лучше 7.

4 Практикум. Метафорические ассоциативные карты.

Работа по внутреннему запросу

Всё, что мы воспринимаем из внешнего из внутреннего мира, хранится внутри нашего подсознания. Вот только осознаем мы обычно и можем выразить словами не более 10%. А как же получить доступ к остальным 90% ресурсам — интуиции, информации? Как расширить свою осознанность?

Один из способов сделать бессознательную информацию осознанной — это работа с метафорическими картами. Мы получаем ответы от своего Мудрого Я в самых запутанных, тупиковых ситуациях.

Метафорические ассоциативные изображения – это одно из наиболее молодых направлений арт-терапии. В его основу положена идея о том, что человек склонен наделять разного рода изображения и тексты личным содержанием и успешно работать с осознанием и трансформацией этого содержания. Метафорические ассоциативные изображения позволяют выявлять те состояния и стороны личности, которые были сублимированы и уже сейчас требуют внимания и развития.

С помощью карт легко прояснить актуальные и значимые переживания, проследить потребности клиента, продиагностировать какую-либо ситуацию или смоделировать и разрешить ситуацию выбора.

Благодаря метафоре и зрительным образам, минуя психологические защиты, легко выстроить «беседу» с подсознательным; через обращение к воображению и ассоциациям, смоделировать и принять решение; благодаря безопасному контексту получить доступ к целостной картине и образам «Я».

1 этап

Колода располагается в закрытую. Участников просят подойти и выбрать из колоды 3 карты задав себе мысленно вопрос: **«Какие три внутренних опоры**

обеспечивают мою устойчивость в настоящий период жизни?». Затем следует работа с картой.

Алгоритм работы с картой (см. приложение 2). Вопросы ведущего:

- ✚ Опишите карту: что на ней изображено, что происходит, рассмотрите детали изображения, назовите цвета, персонажей, объекты карты.
- ✚ О какой опорности говорит Вам сюжет карты? Насколько она для Вас важна?
- ✚ Ваши чувства, когда вы смотрите на карту. Что их вызывает?
- ✚ Есть ли кто-то или что-то, что помогает вам укреплять эту опору, или ослабляет ее?
- ✚ Как это проявляется в вашей жизни? Как часто вы ее используете?

2 этап

Затем следует работа с картой в парах или мини-группах. Один участник делится своими мыслями об увиденном в карте, партнер безоценочно слушает. В случае затруднения можно попросить ведущего или партнера рассказать, как он видит данную карту. Ответ не должен нести рекомендательный, или оценочный характер.

Для дальнейшей самостоятельной проработки содержания карт можно их сфотографировать.

Резюме

Способ терапевтического взаимодействия с помощью ассоциативных карт, является ресурсным сам по себе, так как лежит вне сферы повседневной жизни клиента. А всё, что лежит за пределами повседневности, ресурсно по определению, ибо расширяет человеческий опыт.



5 “Звуковая гимнастика”

Правила: спокойное, расслабленное состояние, стоя или сидя, с выпрямленной спиной. Сначала делаем глубокий вдох носом, а на выдохе громко и энергично произносим звук.

Пропеваем следующие звуки:

- А — воздействует благотворно на весь организм;
- Е — воздействует на щитовидную железу;
- И — воздействует на мозг, глаза, нос, уши;
- О — воздействует на сердце, легкие;
- У — воздействует на органы, расположенные в области живота;
- Я — воздействует на работу всего организма;
- М — воздействует на работу всего организма;
- Х — помогает очищению организма;
- ХА — помогает повысить настроение.

Звуковая гимнастика способствует укреплению духа и тела.

Упражнения из телесно-ориентированной психотерапии, направленные на развитие внутренней опорности помогают, подобно игрушке ванька-встанька, выравняться даже в стрессовых ситуациях (см. приложение 3).

6 Рефлексия

Каждый из участников продолжает предложения:

- Главная мысль нашей встречи — ...
- Настроение нашей встречи — ...
- Итог нашей встречи — ...

Заключительные слова

Перемены не всегда зависят от нас, будь то изменения к лучшему или к худшему. Мы не властны над многими обстоятельствами. В любой момент привычная система внешних опор может уйти из-под ног. И тогда приходится рассчитывать только на себя и на опоры внутренние. Поэтому взрослому человеку необходимо, прежде всего, развивать самодостаточность разными способами.

Всем спасибо за участие. Хорошего всем дня и много устойчивых точек опоры.

