

Бюджетное учреждение Омской области  
«Центр социальной помощи семье и детям  
(с социальной гостиницей)»

**Курс по развитию уверенности в себе и самопознанию  
«Раскрытие внутренней силы»**

Составитель: Е.Г. Грачева,  
психолог службы «Телефон доверия»

Омск, 2024

## Пояснительная записка

Внутренняя сила – это сложное и многогранное понятие, которое включает в себя несколько ключевых компонентов: уверенность в себе, гармоничный образ «Я», психологическую устойчивость, способность к саморегуляции, осознание и принятие своих эмоций, умение выстраивать здоровые границы и эффективно взаимодействовать с окружающим миром. Это не просто врожденное качество, а скорее система ценностей и набор навыков, которые можно и нужно развивать на протяжении всей жизни.

Внутренняя сила помогает справляться с различными жизненными ситуациями, преодолевать трудности, добиваться поставленных целей, строить гармоничные отношения и чувствовать себя уверенно и счастливо, несмотря на внешние обстоятельства.

Уверенность в себе – это базовое чувство собственной ценности, компетентности и способности справляться с жизненными вызовами. Она влияет на все аспекты жизни: на отношения с окружающими, на успех в работе и учёбе, на способность добиваться целей и преодолевать трудности. Уверенность в себе помогает чувствовать себя комфортно в любой ситуации, принимать взвешенные решения и строить гармоничные отношения с миром.

Гармоничный образ «Я» – это целостное и позитивное восприятие себя, своих сильных и слабых сторон, своих возможностей и ограничений. Он включает в себя самоуважение, самопринятие и способность к саморазвитию. Гармоничный образ «Я» является фундаментом психологического благополучия и помогает жить в согласии с собой и с окружающим миром.

Психологическая устойчивость – это способность эффективно справляться со стрессом, трудностями и кризисными ситуациями. Она позволяет сохранять спокойствие и контроль над собой в сложных обстоятельствах, быстро восстанавливаться после неудач и продолжать двигаться к своим целям.

Для родителей, проживающих в социальной гостинице, эти качества особенно важны. Они сталкиваются с целым комплексом трудностей, которые оказывают влияние на их эмоциональное состояние и способность принимать решения: потеря жилья, финансовые проблемы, отсутствие стабильности, социальная изоляция – всё это факторы, подрывающие уверенность в себе и веру в собственные силы, и как следствие, могут испытывать стресс, тревогу, чувство вины и безысходности.

В условиях социальной гостиницы, где семьи часто находятся в состоянии неопределенности и вынуждены адаптироваться к новым, не всегда благоприятным условиям жизни, поддержка их психологического благополучия и помощь в развитии внутренних ресурсов и навыков саморегуляции становится особенно важной.

Именно здесь на помощь приходит комплексный подход к раскрытию внутренней силы, включающий в себя занятия по арт-терапии, телесно-ориентированному и когнитивно-поведенческому направлениям.

Занятие по арт-терапии позволяет родителям выразить свои сложные эмоции и переживания через творчество, не прибегая к словам, которые иногда трудно найти. Помогает им увидеть ситуацию по-другому, найти новые решения и возможности. Творческий процесс позволяет актуализировать навыки, таланты и системы поддержки, укрепляя уверенность в своей способности справляться с жизненными сложностями.

Занятия по телесно-ориентированному направлению помогают снять напряжение, улучшить самочувствие и восстановить контакт со своим телом, которое также страдает от стресса и тревоги. Обучают приёмам саморегуляции, чтобы родители могли самостоятельно справляться с эмоциональными перегрузками в сложных ситуациях. Способствуют формированию ощущения внутренней опоры и уверенности в себе через осознание и укрепление телесных ресурсов.

Занятия по когнитивно-поведенческому направлению помогают родителям осознать влияние мыслей на их эмоции и поведение. Обучают техникам выявления и оспаривания негативных автоматических мыслей, которые часто подпитывают страхи, тревогу и чувство безысходности. Помогают сформировать более реалистичный и позитивный взгляд на ситуацию, найти новые решения и возможности.

Сочетание этих трёх подходов позволяет создать комплексную программу, которая поможет родителям в социальной гостинице:

- справиться с эмоциональным напряжением и стрессом, обусловленными их жизненной ситуацией;
- повысить уверенность в себе и веру в собственные силы;
- развить навыки саморегуляции и самоподдержки;
- сформировать более оптимистичный взгляд на будущее и начать строить планы для достижения своих целей.

Таким образом, курс «Раскрытие внутренней силы» является необходимым и своевременным ресурсом для родителей, проживающих в социальной гостинице, помогая им не только справиться с текущими трудностями, но и обрести уверенность в себе и в своих силах для создания более благополучного будущего для себя и своих детей.

**Цель** – формирование гармоничного образа «Я», укрепление психологической устойчивости и развитие уверенности в себе.

**Задачи:**

- стимулировать развитие самопознания и расширение внутренней свободы и возможностей выбора через творческое исследование;
- способствовать осознанию связи тела и эмоций для развития внутренней силы и саморегуляции;
- формировать уверенность в себе через работу с телом;
- способствовать развитию навыков выявления и оспаривания негативных автоматических мыслей для улучшения эмоционального состояния и повышения устойчивости к стрессу;
- проанализировать возможности применения полученных знаний и навыков для решения реальных жизненных задач.

**Целевая группа** – родители, проживающие в социальной гостинице.

**Кадровое обеспечение:** психолог, специалист по реабилитационной работе в социальной сфере.

**Условия реализации.** Курс состоит из 5 занятий. Занятия проводятся 1 раз в неделю в отдельном просторном помещении, где участники могут свободно двигаться, а также заниматься творческой деятельностью. Занятия курса ориентированы на групповую форму работы.

**Срок реализации занятий курса:** 1 месяц.

**Организация занятий:**

Курс состоит из 5 практических занятий, 1 занятие по направлению арт-терапии, 2 занятия по телесно-ориентированному направлению, 2 занятия по когнитивно-поведенческому направлению. Продолжительность занятия – 60 минут.

**Критерии эффективности:**

**Когнитивные изменения:** участники демонстрируют более глубокое понимание своих эмоций, мыслей, телесных ощущений, личных границ и ресурсов; понимают, как выявлять и заменять негативные автоматические мысли на более реалистичные и адаптивные; могут назвать свои внутренние и внешние ресурсы и знать, как к ним обращаться в сложных ситуациях.

**Эмоциональные изменения:** участники демонстрируют большую способность управлять своими эмоциями, справляться со стрессом и тревогой; отмечают повышение уверенности в себе, самоуважения и самопринятия; сообщают о снижении частоты и интенсивности негативных эмоций, таких как страх, тревога, гнев, вина.

**Поведенческие изменения:** участники начинают применять новые, более адаптивные стратегии поведения в сложных ситуациях; становятся более активными в решении своих проблем, проявляют большую инициативу в достижении своих целей; отмечают улучшение взаимоотношений с окружающими, большую способность адекватно выражать свои потребности.

**Методы оценки эффективности курса:**

- наблюдение за поведением участников во время занятий;
- анализ обратной связи от участников;
- самостоятельная оценка участников своих изменений.

**Формы и методы работы:** занятия проводятся в групповой форме. Используемые методы: работа с цветом, образами, символами, визуализацией; работа через движения и телесные ощущения; работа с убеждениями и планированием действий; обмен опытом и рефлексия.

## План мероприятий

№ п/п	Тема занятия	Кол-во занятий	Кол-во часов	Цель	Форма проведения
1.	Арт-терапевтическое занятие для взрослых «Раскрытие внутренней силы»	1	1	- самопознание и расширение внутренней свободы и возможностей выбора через творческое исследование	практическое занятие
2.	Занятие по телесно-ориентированной терапии для взрослых «Раскрытие внутренней силы»	2	2	- осознание связи тела и эмоций для развития внутренней силы и саморегуляции; - формирование ощущения внутренней силы и уверенности в себе через работу с телом	практическое занятие
3.	Занятие по когнитивно-поведенческому направлению для взрослых «Раскрытие внутренней силы»	2	2	- развитие навыков выявления и оспаривания негативных автоматических мыслей для улучшения эмоционального состояния и повышения устойчивости к стрессу; - закрепление полученных знаний и навыков по когнитивно-поведенческому подходу для укрепления внутренней силы	практическое занятие
	<b>ВСЕГО</b>	<b>5</b>	<b>5</b>		

## **План проведения занятий**

### **Занятие 1**

Арт-терапевтическое занятие для взрослых  
«Раскрытие внутренней силы»

Цель – самопознание и расширение внутренней свободы и возможностей выбора через творческое исследование.

1. Упражнение «Внутренний компас»
2. Упражнение «Сила в бурю»
3. Упражнение «Дерево решений»
4. Упражнение «Колесо ресурсов»
5. Упражнение «Мандала осознанности»

### **Занятие 2**

Занятие по телесно-ориентированной терапии для взрослых  
«Раскрытие внутренней силы»

Цель – осознание связи тела и эмоций для развития внутренней силы и саморегуляции.

1. Упражнение «Сканирование тела»
2. Упражнение «Дыхание жизни»
3. Упражнение «Растяжки и движения»
4. Упражнение «Тепло в теле»
5. Завершение

### **Занятие 3**

Занятие по телесно-ориентированной терапии для взрослых  
«Раскрытие внутренней силы»

Цель – формирование ощущения внутренней силы и уверенности в себе через работу с телом.

1. Упражнение «Заземление и центрирование»
2. Упражнение «Моя территория»
3. Упражнение «Освобождение от оков»
4. Упражнение «Образ силы»
5. Упражнение «Зеркало силы»
6. Завершение

### **Занятие 4**

Занятие по когнитивно-поведенческому направлению для взрослых  
«Раскрытие внутренней силы»

Цель — развитие навыков выявления и оспаривания негативных автоматических мыслей для улучшения эмоционального состояния и повышения устойчивости к стрессу.

1. Упражнение «Ассоциации»
2. Упражнение «Ловушки мышления»
3. Упражнение «Мои негативные мысли»
4. Упражнение «Оспариваем мысли»

5. Упражнение «Альтернативные мысли»
6. Завершение

### Занятие 5

Занятие по когнитивно-поведенческому направлению для взрослых  
«Раскрытие внутренней силы»

Цель – закрепление полученных знаний и навыков по когнитивно-поведенческому подходу для укрепления внутренней силы.

1. Упражнение «Мысли–пузыри»
2. Упражнение «Копилка ресурсов»
3. Упражнение «Мой план действий»
4. Упражнение «Письмо из будущего»
5. Завершение

## Библиографический список

1. Будза А. Арт-терапия. Йога внутреннего художника, СПб.: «Северо-Запад», 2006.
2. Колошина Т. Ю., Трусъ А. А. Арт-терапевтические техники в тренинге, СПб.: Речь, 2010.
3. Лебедева Л. Д. Практика арт-терапии: подходы, диагностика, система занятий, СПб.: Речь, 2003.
4. Копытин А.И., Корт Б. Техники телесно-ориентированной арт-терапии, М.: Психотерапия, 2011
5. Малкина-Пых И.Г. Телесная терапия, Эксмо, 2007
6. Мастерс Р. Телесное осознание, София, 2006
7. Бернс Д. Терапия настроения: клинически доказанный способ победить депрессию без таблеток, М.: Альпина, 2019
8. Лихи Р. Свобода от тревоги. Справься с тревогой, прежде чем она справится с тобой, Питер, 2021
9. Маккей М., Дэвис М., Фаннинг П. Укрощение тревоги. Перепрограммирование мозга для преодоления страха, паники, беспокойства и волнения, М.: Весь, 2020
10. Ачор Ш. Преимущество счастья. 7 принципов, которые помогут добиться успеха и процветания, М.: Эксмо, 2014 г.
11. Макгонигал К. Сила воли. Как развить и укрепить, М.: Манн, Иванов и Фербер, 2023 г.
12. Шер Б., Готтлиб Э. Мечтать не вредно. Как получить то, чего действительно хочешь, М.: Манн, Иванов и Фербер, 2021 г.

## Конспекты занятий

### Занятие 1

#### Арт-терапевтическое занятие для взрослых «Раскрытие внутренней силы»

**Цель** – самопознание и расширение внутренней свободы и возможностей выбора через творческое исследование.

**Задачи:**

1. Исследовать и осознать свои личные ресурсы для повышения устойчивости в принятии решений и преодолении трудностей.
2. Установить связь с аутентичным «я» и ценностями для уверенности в выборе и принятии решений.
3. Научиться распознавать, выражать и контролировать свои эмоции безопасным и конструктивным способом через творчество.

**Оборудование:** листы бумаги, круглые листы бумаги, комплекты карточек с названиями ценностей (по 10 карточек на каждого участника, смотреть приложение 2), цветные карандаши, цветные ручки, маркеры, акварельные краски, кисти.

**Время проведения:** 60 минут.

**Ход занятия.**

Здравствуйте, уважаемые участники, добро пожаловать в путешествие, направленное на то, чтобы актуализировать свою внутреннюю силу. В этом пространстве мы будем использовать магию творчества, чтобы исследовать глубины нашей сущности, открывая ресурсы и стойкость, которые находятся внутри каждого из нас. С помощью цветов, форм и символов мы пройдем через порой мутные воды принятия решений, научимся успокаивать внутреннего критика и прислушиваться к мудрости собственного сердца. Помните, что нет правильного или неправильного пути в творчестве, есть только открытое сознание и готовность к исследованию. Примите этот процесс и позвольте своему внутреннему «я» направлять вас на пути к более глубокому самопониманию и расширению возможностей выбора.

Давайте начнем наше занятие со знакомства. Расскажите немного о себе: как вас зовут, чем вы любите заниматься в свободное время.

Также важно договориться о некоторых правилах, которые помогут нам создать комфортную и безопасную атмосферу:

- уважение к каждому участнику и его творчеству;
- возможность высказаться, но также и промолчать, если не хочется делиться;

- конфиденциальность — то, что происходит на занятии, остаётся, между нами.

Длительность: 5 минут.

### **Упражнение 1 «Внутренний компас»**

Цель – осознание своих ценностей для принятия решений.

Необходимые материалы: комплекты карточек с названиями ценностей.

Инструкция: у каждого из вас комплект карточек с названием жизненных ценностей. Ваша задача – рассмотреть эти карточки и расположить их таком порядке: первая карточка – ценность, которая для вас самая важная, последняя – наименее значимая. Затем немного подумайте, как каждая из этих ценностей мотивирует вас на принятие того или иного решения.

Вопросы для обсуждения:

Какие ценности наиболее значимы в вашей жизни?

Были ли ценности, которые вызвали затруднения при ранжировании?

Противоречат ли какие-либо ценности друг другу?

Как понимание ваших ценностей может помочь вам в принятии решений в разных жизненных ситуациях?

Как вы можете распределить приоритетность своих ценностей для принятия решений сейчас, в ближайшем будущем, в перспективе?

Длительность: 10 минут.

### **Упражнение 2 «Сила в бурю»**

Цель – исследование внутренней силы и стойкости в трудные времена.

Необходимые материалы: листы бумаги, акварельные краски, кисти.

Инструкция: подумайте о недавнем трудном моменте, с которым вы столкнулись и который вы смогли разрешить. Нарисуйте абстрактное изображение этого момента, используя цвета и формы, которые выражают ваши эмоции, связанные с этим событием. Затем, здесь же, на этом листе нарисуйте другой слой, олицетворяющий вашу внутреннюю силу и стойкость, проявившиеся во время этого трудного момента, или может быть вам захочется дополнить первоначальные элементы абстрактного изображения символами, которые выразят изменившуюся ситуацию благодаря вашей проявленной в этот трудный момент внутренней силе.

Вопросы для обсуждения:

Какие символы вы использовали, чтобы представить свою внутреннюю силу?

Как процесс рисования помог вам выразить и осознать свою стойкость?

Как вы можете использовать свою внутреннюю силу в будущих ситуациях?

Длительность: 10 минут.

### **Упражнение 3 «Дерево решений»**

Цель – визуализация потенциальных результатов и последствий конкретного решения.

Необходимые материалы: листы бумаги, цветные карандаши, маркеры, ручки.

Инструкция: подумайте о ситуации, решение по которой вам нужно принять. Нарисуйте на листе ствол дерева, и напишите на нем эту ситуацию. Для каждого возможного варианта решения этой ситуации нарисуйте ветки, отходящие от ствола, и впишите в них вариант этого решения. На каждой ветке нарисуйте листья, на которых напишите возможные последствия или результаты этого выбора, как положительные, так и отрицательные. Поразмышляйте над общей картиной дерева и подумайте о всех возможных вариантах.

Вопросы для обсуждения:

Проясняет ли визуализация потенциальные последствия вашего решения?

Как визуализация этих последствий повлияет на ваш выбор?

Помогает ли визуализация понять какой именно выбор, лучше всего, соответствует вашим ценностям и целям?

Длительность: 10 минут.

### **Упражнение 4 «Колесо ресурсов»**

Цель – определение личных ресурсов в различных сферах жизни.

Необходимые материалы: листы бумаги, маркеры, ручки разных цветов.

Инструкция: нарисуйте большой круг и разделите его на секции, как круговую диаграмму. Подпишите каждую секцию различными областями вашей жизни, например, личной, профессиональной, социальной, физической, духовной. В каждой секции напишите свои ресурсы, связанные с этой областью. Это могут быть навыки, таланты, знания, опыт, черты характера, системы поддержки и т.д. Для каждой категории ресурсов используйте ручки разного цвета, например, навыки – синим, системы поддержки – зеленым. Посмотрите на заполненное колесо и подумайте, как распределены ваши ресурсы.

Вопросы для обсуждения:

В каких областях вашей жизни больше всего ресурсов?

Есть ли области, в которых вы чувствуете недостаток ресурсов?

Как вы можете использовать ресурсы из одной области для того, чтобы поддержать другую область вашей жизни?

Длительность: 10 минут.

### **Упражнение 5 «Мандала осознанности»**

Цель – создание внутреннего спокойствия и ясности для более осознанного принятия решений.

Необходимые материалы: бумага круглой формы, цветные карандаши, маркеры.

Инструкция: в центре круга нарисуйте любой простой символ. Затем медленно продолжайте рисовать повторяющиеся узоры и фигуры вокруг центра, расширяя рисунок. Сосредоточьтесь на своем дыхании и настоящем моменте во время создания мандалы, ощутите состояние «здесь и сейчас».

Вопросы для обсуждения:

Что вы испытывали во время создания мандалы?

Как это упражнение повлияло на ваше душевное состояние?

Изменилось ли ваше состояние по сравнению с началом занятия? Если да, то как?

Комментарий для ведущего: инструкцию к упражнению произносить медленно, мягким и успокаивающим голосом, словно убаюкивая участников, настраивая их на медитативный лад творчества.

Длительность: 15 минут.

Наше занятие подошло к концу. Вы можете унести с собой открытия, которые сделали благодаря своему творчеству. Помните, что ресурсы и силы, которые вы исследовали, всегда находятся внутри вас и готовы к использованию в любой момент, когда они вам понадобятся. Продолжайте прислушиваться к внутреннему голосу и будьте уверены в своей способности преодолевать любые жизненные трудности. Спасибо за участие.

## Занятие 2

### Занятие по телесно-ориентированной терапии для взрослых «Раскрытие внутренней силы»

**Цель** – осознание связи тела и эмоций для развития внутренней силы и саморегуляции.

**Задачи:**

1. Помочь участникам осознать связь между телом и эмоциями.
2. Научить приёмам саморегуляции через работу с телом.
3. Укрепить чувство внутренней силы и уверенности в себе.

**Оборудование:** просторное помещение, где участники могут свободно двигаться, коврики для занятий на полу, пледы (по желанию), спокойная музыка для релаксации.

**Время проведения:** 60 минут.

**Ход занятия.**

Здравствуйтесь, уважаемые участники! Рада снова видеть вас на нашем курсе «Раскрытие внутренней силы». Как вы помните, наша общая цель – найти и укрепить ту силу, которая живёт внутри каждого из нас. На прошлом занятии мы исследовали свою внутреннюю силу через творчество, а сегодня обратимся к мудрости нашего тела. Телесно-ориентированная терапия, которой мы будем заниматься сегодня, поможет нам осознать глубокую связь между телом и эмоциями. Наше тело – это не просто физическая оболочка, оно хранит в себе наши чувства, переживания, опыт. Иногда мы настолько привыкаем «жить в голове», что перестаём слышать сигналы, которые посылает нам тело. А ведь именно в теле скрыты огромные ресурсы для саморегуляции, снятия напряжения, обретения спокойствия и уверенности в себе.

Длительность: 5 минут.

### **Упражнение 1 «Сканирование тела»**

Цель – развитие осознанности собственного тела и его ощущений.

Необходимые материалы: коврики для занятий на полу, спокойная музыка для релаксации.

Инструкция: приглашаю вас удобно расположиться на ковриках, лёжа на спине. Закройте глаза и позвольте своему телу полностью расслабиться.

Сейчас мы будем совершать путешествие по своему телу, осознавая каждую его часть.

Начинаем со стоп. Почувствуйте ваши стопы. Обратите внимание на ощущения в пальцах ног, подошвах, пятках. Может быть, вы чувствуете тепло, холод, лёгкость, тяжесть, покалывание, напряжение или расслабление. Просто наблюдайте за своими ощущениями, не оценивая и не пытаясь их изменить.

Теперь переместите внимание на ваши лодыжки, икры, колени. Почувствуйте каждую часть ног, как будто вы впервые обращаете на них внимание.

Постепенно поднимаемся выше: бёдра, ягодицы, низ живота. Почувствуйте контакт вашего тела с поверхностью коврика.

Обратите внимание на грудную клетку, как она поднимается и опускается при дыхании. Ощутите плечи, руки – от плеча до кончиков пальцев.

Почувствуйте свою шею, затылок. Расслабьте мышцы лица, лба, глаз. Позвольте вашему лицу стать спокойным и неподвижным.

Теперь вы осознаете всё своё тело целиком, от макушки до кончиков пальцев. Побудьте в этом состоянии некоторое время, наблюдая за ощущениями.

Когда будете готовы, можете медленно открыть глаза и аккуратно вернуться в пространство комнаты.

Вопросы для обсуждения:

1. Какие ощущения вы замечали в своем теле во время упражнения? Были ли какие-то части тела, которые вы чувствовали особенно ярко или, наоборот, с трудом могли ощутить?

2. Замечали ли вы какие-либо связи между своими эмоциями и ощущениями в теле? Например, чувствовали ли вы напряжение в какой-то части тела, когда вспоминали о чём-то неприятном, или, наоборот, расслабление, когда думали о чем-то приятном?

3. Изменилось ли ваше состояние после выполнения упражнения? Чувствуете ли вы себя более расслабленно, спокойно, присутствующим в своем теле?

Комментарий для ведущего: ведущий медленно проговаривает инструкцию, предлагая участникам сосредоточить внимание на разных частях тела, начиная со стоп и постепенно поднимаясь к голове.

Длительность: 15 минут.

## **Упражнение 2 «Дыхание жизни»**

Цель – исследование влияния разных типов дыхания на физическое и эмоциональное состояние.

Инструкция: оставайтесь лежать на ковриках, глаза закрыты. Сейчас мы сосредоточимся на нашем дыхании. Просто наблюдайте за тем, как воздух входит и выходит из ваших лёгких. Не нужно ничего менять, просто следите за естественным ритмом дыхания.

А теперь давайте попробуем немного изменить этот ритм. Сделайте несколько глубоких, медленных вдохов и выдохов. Почувствуйте, как при вдохе ваш живот наполняется воздухом, а при выдохе – опускается.

Теперь подышите более поверхностно и часто. Обратите внимание на ощущения в грудной клетке.

Поэкспериментируйте с разными типами дыхания: дышите только животом, затем только грудной клеткой. Попробуйте дышать через нос, затем через рот.

Наблюдайте за тем, как меняются ваши ощущения, когда вы меняете тип дыхания. Какие эмоции возникают? Как меняется ваше самочувствие?

Вопросы для обсуждения:

1. Какие изменения в теле и эмоциях вы замечали при разных типах дыхания?

2. Какой тип дыхания помог вам почувствовать себя более расслабленно? А какой – более энергично?

3. Как вы думаете, как можно использовать осознанное дыхание в повседневной жизни для регуляции своего состояния?

Длительность: 10 минут.

### **Упражнение 3 «Растяжки и движения»**

Цель – снятие мышечного напряжения, обретение чувства внутренней силы и уверенности в себе через движение, улучшение гибкости и подвижности.

Инструкция: теперь давайте плавно поднимемся с ковриков. Наше тело разогрелось и готово к движению. Встаньте удобно, ноги на ширине плеч.

Мы будем выполнять несколько простых растяжек. Не спешите, двигайтесь плавно и осознанно, прислушиваясь к своим ощущениям.

(Ведущий показывает упражнения, участники повторяют за ним).

Наклоны вперед: плавно наклонитесь вперед, стараясь дотянуться руками до пола. Не напрягайте спину, позвольте ей растягиваться. Почувствуйте, как расслабляются мышцы спины и ног. Задержитесь в этом положении на несколько секунд, затем медленно вернитесь в исходное положение.

Повороты корпуса: встаньте прямо, руки разведите в стороны. Плавно поворачивайте корпус влево и вправо, ощущая, как растягиваются мышцы боков и спины. Дышите свободно.

Круговые движения плечами: выполняйте круговые движения плечами вперед и назад, стараясь расслабить мышцы шеи и плечевого пояса.

Подъемы на носочки: плавно поднимитесь на носочки, затем опуститесь на полную стопу. Повторите несколько раз. Это упражнение улучшает кровообращение и укрепляет мышцы голеней.

Комментарий для ведущего: ведущий показывает серию простых упражнений на расслабление мышц. Упражнения выполняются плавно и осознанно, с вниманием к ощущениям тела. Необходимо сообщить участникам, что важно прислушиваться к своему телу, не делать резких движений и останавливаться, если почувствуют боль или дискомфорт.

Вопросы для обсуждения:

1. Как вы чувствуете себя после выполнения упражнений? Изменился ли тонус ваших мышц?

2. Заметили ли вы какие-либо связи между физическими ощущениями и эмоциональным состоянием во время выполнения упражнений?

3. Как вы думаете, как регулярные физические упражнения могут помочь вам чувствовать себя более энергично и уверенно в себе?

Длительность: 15 минут.

### **Упражнение 4 «Тепло в теле»**

Цель – создать ощущение внутреннего тепла и защищенности, активизировать внутренние ресурсы для самовосстановления.

Инструкция: снова удобно располагайтесь на ковриках. Закройте глаза и сделайте несколько глубоких вдохов и выдохов. Позвольте телу расслабиться.

Представьте, что внутри вашего тела загорается маленький огонёк. Это может быть яркое пламя или нежное свечение. Он находится в центре вашей груди, в области сердца.

С каждым вдохом чувствуйте, как это тепло растекается по всему телу. Оно постепенно проникает в ваши руки, ноги, голову. Оно заполняет вас изнутри.

Наблюдайте, как тепло разогревает каждую часть тела, расслабляя мышцы, успокаивая ум, принося чувство комфорта и безопасности.

Побудьте в этом состоянии некоторое время, наслаждаясь теплотой и покоем, которые окутывают вас изнутри.

Когда будете готовы, можете медленно открыть глаза и аккуратно вернуться в пространство комнаты.

Вопросы для обсуждения:

Какие ощущения возникли у вас во время упражнения? Где вы чувствовали тепло ярче всего?

Как вы думаете, что может помочь вам сохранять это внутреннее тепло в повседневной жизни?

Как вы думаете, как можно использовать ощущение тепла в теле для того, чтобы справиться со стрессом и тревогой?

Длительность: 10 минут.

### **Завершение**

Дорогие участники, наше сегодняшнее путешествие в мир телесных ощущений и внутренних ресурсов подходит к концу. Прежде чем мы попрощаемся, предлагаю вам немного поделиться тем опытом, который вы получили на занятии.

1. Что нового вы узнали о своем теле и его связи с эмоциями?
2. Какие приёмы саморегуляции через тело вам показались наиболее эффективными?
3. Как вы себя чувствуете сейчас, по сравнению с началом занятия?
4. Как вы думаете, как можно применять полученные знания в своей повседневной жизни для того, чтобы лучше справляться со стрессом, находить внутреннюю опору и укреплять уверенность в себе?

Помните, что тело — это мудрый проводник, который всегда подскажет вам, как справиться с напряжением и обрести внутреннее спокойствие.

Продолжайте прислушиваться к сигналам вашего тела, ухаживайте за ним с любовью и вниманием, и не забывайте о том, что внутри вас существует неисчерпаемый источник силы и ресурсов, готовый помочь вам преодолеть любые жизненные трудности.

Спасибо за участие!

### Занятие 3

#### Занятие по телесно-ориентированной терапии для взрослых «Раскрытие внутренней силы»

**Цель** – формирование ощущения внутренней силы и уверенности в себе через работу с телом.

**Задачи:**

1. Развить осознанное восприятие своего тела и его сигналов.
2. Снять мышечное напряжение и обучиться приемам саморегуляции через тело.
3. Осознать и проработать свои личные границы.
4. Дать выход заблокированным эмоциям и научиться выражать их безопасным способом.
5. Найти и укрепить внутренние ресурсы для преодоления трудностей и достижения целей.
6. Развить навык самоподдержки и принятия себя.

**Оборудование:** просторное помещение, где участники могут свободно двигаться, коврики для занятий на полу, динамичная музыка, зеркала (по возможности).

**Время проведения:** 60 минут.

**Ход занятия**

Здравствуйте, уважаемые участники! Рада снова видеть вас на нашем занятии. Сегодня мы с вами будем продолжать учиться лучше понимать своё тело, слышать его сигналы, управлять своим состоянием, находить внутренние ресурсы и укреплять уверенность в себе. И как мы уже помним, наше тело – это не просто физическая оболочка, это наш верный друг и помощник, в котором заключена энергия, способная преодолевать трудности и вести нас к желаемым переменам. И сейчас у нас будет возможность прикоснуться к этой энергии и научиться её использовать.

Длительность: 5 минут.

**Упражнение 1 «Заземление и центрирование»**

Цель – осознание своего тела в пространстве, ощущение своей устойчивости, внутренней опоры, связи с землёй.

Необходимые материалы: коврики для занятий на полу.

Инструкция: сейчас мы выполним упражнение, которое поможет нам почувствовать себя более устойчиво и уверенно. Встаньте, пожалуйста, босиком на коврик. Ноги поставьте на ширине плеч, слегка согните их в коленях. Спину держите прямо, расслабьте плечи.

Закройте глаза. Представьте, что из ваших стоп в землю растут корни, длинные и мощные. Они проходят сквозь пол, сквозь этажи здания, уходят глубоко в землю. Эти корни наполняют вас силой и устойчивостью, как дерево, которое не боится никаких бурь.

Сделайте несколько глубоких вдохов и выдохов. Почувствуйте, как с каждым вдохом вы наполняетесь силой и спокойствием, а с каждым выдохом отпускаете все напряжение и тревоги.

Побудьте в этом состоянии еще некоторое время. Почувствуйте свою связь с землей, свою внутреннюю силу и устойчивость.

А теперь медленно откройте глаза и вернитесь в пространство комнаты.

Вопросы для обсуждения:

1. Какие ощущения были у вас, когда вы представляли корни, растущие из ваших стоп?

2. Изменилось ли ваше самочувствие после выполнения упражнения? Если да, то как?

3. Как вы думаете, может ли это упражнение помочь вам в тех ситуациях, когда вам не хватает уверенности в себе или опоры?

Длительность: 10 минут.

### **Упражнение 2 «Моя территория»**

Цель – осознание своих личных границ, развитие способности их чувствовать и обозначать.

Необходимые материалы: не требуются.

Инструкция: теперь давайте исследуем наше личное пространство, наши границы. Встаньте удобно, чтобы вокруг вас было свободное место.

Упражнение можно выполнять как с открытыми, так и закрытыми глазами. Представьте, что вокруг вас находится круг. Это ваша личная территория, ваше пространство, в котором вы чувствуете себя комфортно и безопасно. Определите размер этого круга, какой он: большой или маленький? Какая у него граница: чёткая или размытая? Почувствуйте, какая у вашего пространства температура, плотность, цвет.

А теперь начните медленно двигаться внутри вашего круга. Исследуйте его границы. Что происходит, когда вы приближаетесь к краю круга? Как меняются ваши ощущения? Оставайтесь внимательны к себе, к своим чувствам.

Медленно остановитесь, откройте глаза, кто был с закрытыми глазами и вернитесь в пространство комнаты.

Вопросы для обсуждения:

1. Легко ли вам было представить свой круг, свою личную территорию?

2. Что происходило, когда вы приближались к границе своего круга?

Какие чувства у вас возникали?

3. Как вы думаете, как это упражнение может помочь вам в реальной жизни лучше осознавать и защищать свои личные границы?

Длительность: 10 минут.

### **Упражнение 3 «Освобождение от оков»**

Цель – выражение эмоций, освобождение от внутренних ограничений, страхов через движение.

Необходимые материалы: динамичная музыка.

Инструкция: в жизни каждого из нас бывают моменты, когда мы чувствуем себя связанными по рукам и ногам, когда нам мешают двигаться вперёд наши собственные страхи, сомнения, эмоции.

Сейчас у вас будет возможность освободиться от этих оков, выплеснуть накопившееся напряжение.

Встаньте удобно, чтобы вокруг вас было свободное место. Закройте глаза. Представьте, что ваше тело сковывают невидимые цепи. Что это за цепи? Может быть, это страх ошибки, страх быть неуспешным, чувство вины, обида, злость? Почувствуйте, где именно в теле вы ощущаете эти оковы, что они сжимают, как мешают вам свободно дышать и двигаться.

Сейчас зазвучит музыка, и пока она будет играть, вы можете делать всё, что вам захочется, чтобы разорвать эти цепи, освободиться от оков. Двигайтесь так, как вам подсказывает тело, выражайте свои эмоции, не стеснясь. Это ваше пространство, и здесь вы можете быть собой.

А теперь можно постепенно останавливаться, возвращаться в свой ритм и открывать глаза.

Комментарий: под звуки динамичной музыки участники свободно двигаются по залу, выражая свои эмоции через движение. Ведущий поддерживает энергию в зале, поощряет к более свободному и раскрепощенному выражению себя.

Вопросы для обсуждения:

1. Легко ли вам было представить свои «оковы»? Что это было конкретно?

2. Какие движения помогли вам освободиться от них?

3. Какие эмоции вы испытывали во время упражнения?

Длительность: 10 минут.

#### **Упражнение 4 «Образ силы»**

Цель – проживание образа, который символизирует внутреннюю силу и стойкость.

Необходимые материалы: коврики для занятий на полу.

Инструкция: каждый из нас обладает внутренней силой, которая помогает нам преодолевать трудности, добиваться целей, жить полноценной жизнью. Иногда важно напомнить себе об этой силе, ощутить её, соединиться с ней, увидеть её воочию.

Сейчас я предлагаю вам найти свой собственный образ силы. Это может быть любой образ, который вызывает у вас ассоциации с силой, мощью, непоколебимостью. Это может быть образ из природы – дерево с мощными корнями, гора, океан, животное – лев, тигр, орёл. Это может быть герой фильма или книги, исторический персонаж или просто абстрактный образ.

Придайте образу форму, цвет, размер, и удерживая его мысленно, попробуйте «примерить» этот образ на себя. Теперь вы и есть этот образ. Ваше

тело наполняется его силой, мощью, уверенностью. Прочувствуйте это состояние.

Какие ощущения возникают у вас в теле, когда вы представляете этот образ? Где в вашем теле находится эта сила? Чувствуете ли вы, как меняется ваша осанка, ваши движения, когда вы соединяетесь с этим образом?

Пройдитесь или подвигайтесь, сохраняя это ощущение внутренней силы. Попробуйте выполнить несколько простых движений, действуя от образа.

А теперь, когда вы готовы, почувствуйте снова свои стопы на полу, сделайте несколько глубоких вдохов и выдохов, ощутите себя в нашем пространстве, сохраняя внутри себя те ощущения силы и уверенности, которые вы испытывали, соединившись со своим образом

Вопросы для обсуждения:

1. Какой образ силы вы себе представили?
2. Какие ощущения возникали у вас в теле, когда вы соединились с этим образом?
3. Как вы думаете, как вы можете использовать этот образ в своей жизни, когда вам будет не хватать силы и уверенности?

Длительность: 10 минут.

### **Упражнение 5 «Зеркало силы»**

Цель – развитие навыка самоподдержки и самопринятия.

Необходимые материалы: зеркала (по возможности).

Инструкция: мы часто бываем слишком строги к себе, забывая о том, что заслуживаем похвалы и поддержки. А ведь умение хвалить себя, видеть свои достоинства – это важный источник внутренней силы и уверенности.

Сейчас у вас будет возможность посмотреть на себя глазами любви и признания.

Встаньте удобно, чтобы вы могли видеть себя в зеркале (если в помещении нет зеркал, можно выполнять упражнение с закрытыми глазами, представляя себя).

Посмотрите на себя внимательно, как будто вы видите себя впервые. Найдите в своем отражении то, что вам нравится: это может быть черта лица, выражение глаз, поза, одежда. Скажите себе комплимент, искренне и с чувством.

Теперь вспомните всех, кто вас любит и ценит. Представьте, что они стоят вокруг вас. Почувствуйте их любовь и поддержку.

А теперь послушайте, что они говорят вам: они хвалят вас за ваши качества, за ваши поступки, за то, какие вы есть. Впитывайте их слова, позвольте им наполнить вас силой и уверенностью."

А теперь скажите себе: «Я хвалю себя за...», «Я горжусь собой за...», «Я люблю и принимаю себя такой, какая я есть». Повторите эти слова несколько раз, прочувствуйте их смысл.

Вопросы для обсуждения:

1. Легко ли вам было хвалить себя?

2. Какие чувства вы испытывали, когда произносили слова похвалы в свой адрес?

Длительность: 10 минут.

### **Завершение**

Дорогие участники, наше сегодняшнее занятие подходит к концу. Сегодня мы с вами исследовали разные грани внутренней силы: устойчивость, осознание границ, способность выражать свои эмоции и находить ресурсы для преодоления трудностей.

Прежде чем мы попрощаемся, поделитесь, пожалуйста, вашими мыслями, ощущениями, впечатлениями от занятия.

1. Какие упражнения откликнулись в вас больше всего?
2. Что нового вы сегодня о себе узнали?
3. Какие практики, с которыми познакомились сегодня, вы могли бы взять с собой в жизнь?

Спасибо вам за активное участие и открытость. Я верю, что сегодняшний опыт поможет вам и дальше исследовать свою внутреннюю силу и использовать её для создания более счастливой и гармоничной жизни. До новых встреч!

## Занятие 4

### Занятие по когнитивно-поведенческому направлению для взрослых «Раскрытие внутренней силы»

**Цель** – развитие навыков выявления и оспаривания негативных автоматических мыслей для улучшения эмоционального состояния и повышения устойчивости к стрессу.

#### **Задачи:**

1. Познакомить участников с понятием когнитивных искажений и их влиянием на эмоции и поведение.
2. Научить участников выявлять свои негативные автоматические мысли в различных жизненных ситуациях.
3. Освоить технику критической оценки негативных мыслей с помощью вопросов и доказательств.
4. Развить навык замены негативных автоматических мыслей на более реалистичные и адаптивные.
5. Обсудить возможности применения полученных знаний в повседневной жизни для улучшения эмоционального состояния.

**Оборудование:** рабочие листы №1, №2, №3 (приложение 3), ручки.

**Время проведения:** 60 минут.

#### **Ход занятия.**

Здравствуйте, уважаемые участники! Рада снова видеть вас на нашем курсе «Раскрытие внутренней силы». Сегодня мы поговорим о том, как наши мысли влияют на наши чувства, настроение и поведение. Возможно, вы замечали, что в одинаковых ситуациях разные люди реагируют по-разному. Кто-то спокойно воспринимает трудности, а кто-то впадает в панику. Кто-то

видит в любом событии положительные стороны, а кто-то сосредотачивается только на негативе. В чём же секрет? Секрет в том, как мы мыслим. Наши мысли — это не просто слова в голове, они обладают огромной силой. Они могут поддерживать нас, вдохновлять на новые достижения, а могут, наоборот, подрывать нашу уверенность, вызывать тревогу и страхи. Иногда наш ум нас обманывает. Он как будто надевает на нас «розовые очки» или, наоборот, «тёмные очки», и мы начинаем видеть мир искажённым. Это называется когнитивными искажениями — это такие ошибки мышления, которые заставляют нас воспринимать реальность не такой, какая она есть.

На этом занятии мы с вами познакомимся с некоторыми когнитивными искажениями, научимся их распознавать и находить способы с ними справляться.

Длительность: 3 минуты.

### **Упражнение 1 «Ассоциации»**

Цель – развитие гибкости мышления и подготовка к работе с когнитивными искажениями.

Необходимые материалы: не требуются.

Инструкция: сейчас мы проведём небольшую разминку. Я буду называть вам слова, а вы будете называть первые слова, которые придут вам в голову. Например, я говорю «ошибка», а вы можете сказать «неточность», «опечатка», «промах» и так далее.

Начнём со слова «всегда» (никогда, всё, никто, постоянно, вечно, бесконечно, всегда будет так).

«Абсолютно» (полностью, целиком, совершенно).

«Вина» (ответственность, виноват, заслуживаю).

«Неправильный» (плохой, неудачник, никчёмный, недостойный, глупый, бездарный, неспособный).

«Ужасно» (безнадёжно, кошмар, невыносимо, катастрофа, конец света, трагедия).

«Наверняка думает» (точно знает; должен понимать; чувствует, что я; имеет в виду).

«Либо хорошо, либо плохо» (или всё, или ничего; или так, или никак; либо-либо; или-или).

«Повезло» (случайность, не считается, не важно, не имеет значения).

Сейчас мы увидели, как одно слово может породить целую цепочку мыслей. Это замечательная иллюстрация того, как работают наши когнитивные (мыслительные) процессы, насколько гибким может быть наше мышление и как важно уметь замечать слова, которые мы используем, чтобы лучше понимать себя и других.

Комментарий для ведущего: поощрять любые ответы, даже если они кажутся не совсем точными.

Длительность: 3 минуты.

### **Упражнение 2 «Ловушки мышления»**

Цель – знакомство с понятием когнитивных искажений и их влиянием на эмоции и поведение.

Необходимые материалы: не требуются.

Инструкция: представьте, что вы смотрите на себя в кривое зеркало. Ваше отражение будет искажённым, не правда ли? Так и когнитивные искажения – это как кривые зеркала в нашем уме. Они искажают наше восприятие реальности.

Например, женщина долго ждала своей очереди в социальную службу, чтобы оформить документы, но в итоге ей сказали, что не хватает какой-то справки. Когнитивное искажение может заставить её подумать: «Ну конечно, мне опять не повезло! У меня никогда ничего не получается! Я так и буду бегать по этим инстанциям вечно!»

Но на самом деле отсутствие одной справки – это не катастрофа. Справку можно донести и всё равно оформить документы. Важно не делать поспешных выводов и не создавать себе ещё более мрачное настроение.

Когнитивные искажения – это мысли, которые заставляют нас неточно воспринимать реальность, происходит заикливание на негативе, чрезмерном обобщении, катастрофизации событий или характеристика вещей как исключительно хороших или как исключительно плохих. Подобное чувствовать нормально, когда плохое настроение, но когнитивные искажения порождают стойкий образ мышления, который негативно сказывается на отношениях и общем благополучии. Из-за когнитивных искажений мы часто испытываем больше стресса, тревоги, разочарования, чем это необходимо. Поэтому важно научиться их распознавать и преодолевать.

Сейчас мы разберём некоторые примеры.

(Ведущий озвучивает ситуацию и просит участников предложить свои варианты ответов, затем разобрать более реалистичные мысли, далее сравнить эмоциональное состояние при негативном восприятии и более реалистичном и как это может отражаться на поведении).

1. Ситуация: за плохое поведение ребёнка родителей вызывают в школу.

Мысль (катастрофизация): «Всё ужасно, он совсем неуправляемый, его выгонят из школы, он никуда не поступит»

Более реалистичная мысль: «Да, он не идеален, и ему нужно научиться лучше себя вести. Поговорю с ним и с учителем, чтобы вместе найти решение проблемы.»

2. Ситуация: не удалось получить работу, на которую очень надеялись.

Мысль (черно-белое мышление): «Я полная неудачница, у меня ничего не получается, я никогда не найду работу.»

Более реалистичная мысль: «Да, это обидно, но это не значит, что я неудачница. Буду продолжать искать работу и обязательно найду подходящую вакансию.»

3. Ситуация: Соседка не поздоровалась.

Мысль (чтение мыслей): «Она наверняка злится на меня, она меня ненавидит.»

Более реалистичная мысль: «Возможно, у неё просто плохое настроение или она меня не заметила. Не стоит делать поспешных выводов».

Вопросы для обсуждения:

Какие эмоции и чувства возникают, когда приходит негативная мысль?

Какие эмоции и чувства возникают, когда мы мыслим более реалистично?

Как отражаются негативные мысли на поведении и как отражаются более реалистичные мысли на поведении?

Длительность: 10 минут.

### **Упражнение 3 «Мои негативные мысли»**

Цель – осознание своих негативных автоматических мыслей в конкретных жизненных ситуациях.

Необходимые материалы: рабочие листы № 1, ручки.

Инструкция: сейчас я раздам вам рабочие листы. В левой колонке вы увидите разные ситуации, которые могут вызывать неприятные чувства: стресс, тревогу, разочарование.

Ваша задача – вспомнить, какие негативные мысли приходят вам в голову, когда вы сталкиваетесь с подобными ситуациями. Запишите эти мысли в правую колонку напротив каждой ситуации. Если какие-то ситуации вам не близки, оставьте строку пустой.

Вы также можете добавить свои собственные ситуации, которые вызывают у вас сложности, и записать мысли, которые возникают в этих ситуациях.

Не нужно долго раздумывать, просто запишите первые мысли, которые приходят вам на ум. Не бойтесь быть честными с собой, даже если эти мысли кажутся вам негативными или неприятными.

Примечание: обсуждение не требуется, после выполнения упражнения переходить к упражнению 4 «Оспариваем мысли».

Длительность: 15 минут.

### **Упражнение 4 «Оспариваем мысли»**

Цель – развитие критического мышления по отношению к своим негативным мыслям.

Необходимые материалы: рабочие листы №1, №2, ручки.

Инструкция: мы с вами записали мысли, которые приходят нам в голову в разных ситуациях. А теперь давайте попробуем эти мысли повнимательнее рассмотреть.

Часто мы принимаем наши мысли за чистую монету, не задумываясь, насколько они реалистичны и объективны. Но наши мысли — это не всегда правда!

Чтобы разобраться, насколько наши мысли соответствуют реальности, мы можем задать себе три важных вопроса:

Каковы доказательства в поддержку этой мысли?

Что подтверждает эту мысль? Какие факты говорят о том, что она верна?

Например, если вы думаете: «Я никогда не найду работу», спросите себя: «Какие факты подтверждают эту мысль? Сколько раз я уже пыталась найти работу? Все ли возможные варианты я уже рассмотрела?»

Каковы доказательства против этой мысли?

Что опровергает эту мысль? Какие факты говорят о том, что она может быть неверна?

Например, в случае с поиском работы вы можете вспомнить, что раньше вам уже удавалось найти работу, у вас есть определенные навыки и опыт, которые могут быть востребованы, вы знаете, где искать вакансии.

Что бы я сказала своей подруге, если бы она поделилась со мной этой мыслью?

Часто мы более объективны и доброжелательны к другим людям, чем к себе.

Представьте, что ваша подруга говорит вам: «Я никогда не найду работу». Что бы вы ей ответили? Скорее всего, вы бы стали её поддерживать, напоминать о её достоинствах и уверять, что она обязательно справится. Почему бы не отнестись так же и к себе?

Сейчас вернитесь к вашим рабочим листам № 1 и выберите одну из записанных вами негативных мыслей. Задайте себе эти три вопроса и запишите свои ответы в рабочем листе № 2.

Посмотрите, что получилось? Возможно, вам удастся взглянуть на свою мысль с другой стороны и увидеть, что она не так уж и страшна, как казалось вначале.

Вопросы для обсуждения:

1. Удалось ли вам найти доказательства «за» и «против» выбранной вами негативной мысли?

2. Какие доказательства было легче найти: подтверждающие или опровергающие вашу мысль?

3. Изменилось ли ваше отношение к этой мысли после того, как вы её проанализировали?

Длительность: 15 минут.

### **Упражнение 5 «Альтернативные мысли»**

Цель – формирование навыка замены негативных автоматических мыслей на более реалистичные и адаптивные.

Необходимые материалы: рабочие листы №1, № 3, ручки.

Инструкция: в предыдущем упражнении мы с вами учились оспаривать наши негативные мысли, задавая себе важные вопросы. Мы увидели, что наши мысли — не всегда правда, и часто мы преувеличиваем негатив или делаем поспешные выводы.

А теперь давайте попробуем найти более реалистичные альтернативы для наших негативных мыслей.

Это не значит, что мы должны обманывать себя или делать вид, что проблем не существует. Наша цель – научиться смотреть на ситуацию более объективно, видеть не только негативные, но и позитивные стороны, и верить в свои силы.

Давайте разберем это на примере. Представьте, что вам отказали в работе, и вы думаете: «Я неудачница, у меня ничего не получается». Это очень негативная и категоричная мысль.

Попробуем найти для неё альтернативу. Вспомните о своих сильных сторонах, своих достижениях. Возможно, вы хорошо справляетесь с другими задачами, у вас есть ценные навыки, или вы просто хороший и ответственный человек.

Вместо мысли «Я неудачница» вы можете сказать себе: «Да, мне отказали в этой работе, но это не значит, что я неудачница. У меня есть другие сильные стороны, и я обязательно найду подходящую для меня работу».

Теперь вернитесь к своим рабочим листам № 1 и попробуйте найти альтернативные, более реалистичные мысли для каждой из записанных вами негативных мыслей и записать их в рабочий лист № 3.

Вопросы для обсуждения:

1. Удалось ли вам найти альтернативные, более реалистичные мысли для каждой ситуации?

2. Какие мысли было легче заменить, а какие сложнее?

3. Что вы чувствовали, когда формулировали альтернативные мысли? Становилось ли вам спокойнее? Появлялось ли ощущение большей уверенности?

Длительность: 10 минут.

### **Завершение**

Наше занятие подходит к концу. Сегодня мы с вами узнали, что такое когнитивные искажения, как они влияют на наше настроение и поведение, и как с ними можно работать.

Мы научились выявлять наши негативные мысли, оспаривать их, задавая себе важные вопросы, и находить более реалистичные и позитивные альтернативы.

Важно помнить, что наши мысли – это не всегда правда. Они могут нас обманывать, искажать наше восприятие реальности. Поэтому важно быть внимательными к своим мыслям, анализировать их, не принимать всё на веру.

Если вы заметили, что какая-то мысль вызывает у вас тревогу, страх или уныние, попробуйте её оспорить, задать себе вопросы: «Насколько эта мысль реалистична? Есть ли другие способы взглянуть на эту ситуацию? Что бы я сказала своей подруге, если бы она поделился со мной этой мыслью?»

Прежде чем мы закончим, я предлагаю вам поделиться впечатлениями от сегодняшнего занятия.

Может быть, у вас возникли какие-то мысли, которыми вы хотели бы поделиться?

Что было для вас самым полезным? Что было самым сложным?

Как вы думаете, как вы сможете применить полученные сегодня знания в своей жизни?

Важно помнить, что умение выявлять и преодолевать когнитивные искажения – это навык, который развивается с практикой. Конечно, сразу всё

не будет получаться идеально. Главное – не сдаваться и продолжать тренироваться.

Спасибо вам за активное участие и открытость. До свидания.

## Занятие 5

### Занятие по когнитивно-поведенческому направлению для взрослых «Раскрытие внутренней силы»

**Цель** – закрепление полученных знаний и навыков по когнитивно-поведенческому подходу для укрепления внутренней силы.

**Задачи:**

1. Проанализировать влияние мыслей на эмоции и поведение.
2. Активизировать внутренние и внешние ресурсы для совладания с трудностями.
3. Разработать конкретный план действий для достижения желаемых изменений в жизни.
4. Подвести итоги курса «Раскрытие внутренней силы» и обсудить возможности применения полученных знаний в повседневной жизни.

**Оборудование:** листы бумаги формата А4, А7, ручки, цветные карандаши, маркеры, конвертики из цветной бумаги.

**Время проведения:** 60 минут.

**Ход занятия.**

Здравствуйте, дорогие участники! Рада видеть вас на нашем заключительном занятии курса «Раскрытие внутренней силы».

Сегодня мы подведем итоги нашего путешествия и поговорим о том, как вы можете продолжить использовать полученные знания и навыки в своей жизни.

А сейчас мы сосредоточимся на том, как создавать поддерживающую среду для себя, как мыслить конструктивно и как строить планы для их реализации.

Давайте посмотрим какие ещё сокровища таит в себе наша внутренняя сила.

**Упражнение 1 «Мысли–пузыри»**

**Цель** – демонстрация влияния мыслей на эмоции и поведение.

**Необходимые материалы:** листы, ручки, цветные маркеры, карандаши.

**Инструкция:** сейчас мы продолжим изучать, как наши мысли влияют на настроение и поведение. Возьмите, пожалуйста, листы бумаги и карандаши, нарисуйте большой мыльный пузырь – прямо посередине листа. Внутри этого пузыря напишите какую-нибудь негативную мысль, которая часто приходит вам в голову, особенно в сложных ситуациях. Это может быть мысль о себе, о других людях, о мире, например: «Я не справлюсь», «У меня ничего не получится», «Меня никто не любит».

Теперь от этого пузыря нарисуйте несколько стрелочек – как лучи солнца. На конце каждой стрелочки нарисуйте еще один пузырь поменьше. В

этих пузырях напишите эмоции, которые вызывает у вас эта негативная мысль, например: страх, тревога, грусть, злость, разочарование.

От каждого пузыря с эмоцией нарисуйте еще одну стрелочку и ещё один пузырь. В этих пузырях напишите, как вы обычно ведёте себя, когда испытываете эти эмоции, например: замыкаетесь в себе, срываетесь на близких, отказываетесь от действий, начинаете есть много сладкого.

Посмотрите на свою схему. Наглядно видно, как одна негативная мысль может породить целую цепь неприятных эмоций и нежелательного поведения, правда?

А теперь давайте попробуем изменить эту цепь. Возьмите карандаш другого цвета и зачеркните большой пузырь с негативной мыслью, представьте, что вы его «лопаете».

Теперь на другом листке нарисуйте новый пузырь и напишите в нём более позитивную и реалистичную мысль, например, вместо «Я не справлюсь» напишите: «Я могу попробовать», «Я найду способ решить эту проблему», «Я не одна, у меня есть поддержка».

От нового пузыря нарисуйте стрелки к новым пузырям с эмоциями и поведением. Как изменились ваши эмоции? Как теперь вы будете себя вести?

Посмотрите, как изменение одной мысли может изменить всю цепь.

Вопросы для обсуждения:

1. Какие чувства вы испытывали, когда «лопали» пузырь с негативной мыслью?

2. Легко ли вам было найти более позитивную альтернативу?

3. Как вы думаете, может ли эта техника помочь вам в реальной жизни справляться с негативными мыслями?

Длительность: 10 минут.

## **Упражнение 2 «Копилка ресурсов»**

Цель – активизация внутренних и внешних ресурсов для укрепления чувства уверенности и способности преодолевать трудности.

Необходимые материалы: листы бумаги формата А7, ручки, цветные карандаши, конвертики из цветной бумаги.

Инструкция: в жизни каждого из нас бывают моменты, когда мы чувствуем себя растерянными, подавленными, бессильными. В такие моменты важно вспомнить о своих ресурсах – о том, что даёт нам силу и поддержку, помогает справляться с трудностями и двигаться дальше.

Ресурсы могут быть внутренними – это наши личные качества, навыки, таланты, опыт. А могут быть и внешними – это люди, которые нас любят и поддерживают, места, где мы чувствуем себя комфортно и безопасно, увлечения, которые приносят нам радость.

Сейчас я предлагаю вам создать свою собственную «копилку ресурсов». Возьмите листочки бумаги и напишите на одном листочке один свой ресурс.

Подумайте:

– какие ваши личные качества помогают вам справляться с трудностями? Может быть, это сила воли, оптимизм, упорство, терпение, чуткость, творческий подход?

– какие навыки и таланты у вас есть? Может быть, вы хорошо готовите, умеете шить, играете на музыкальном инструменте, красиво рисуете, легко находите общий язык с людьми?

– кто из ваших близких всегда готов вас поддержать?

– какие места наполняют вас энергией и спокойствием?

– какие увлечения приносят вам радость и удовлетворение?

Запишите все свои ресурсы – большие и маленькие, важные и не очень. Чем больше ресурсов вы найдёте, тем лучше.

Когда вы закончите, сложите все листочки в «копилку ресурсов» – это может быть красивая коробка, конверт или просто папка. Храните эту копилку в доступном месте и обращайтесь к ней всякий раз, когда вам будет нужна поддержка. Перечитывайте свои ресурсы, вспоминайте о своих сильных сторонах, о том, что даёт вам силу и радость. Это поможет вам восстановить веру в себя и найти выход из любой сложной ситуации.

Вопросы для обсуждения:

1. Какие ресурсы вы для себя открыли?

2. Какие ресурсы для вас оказались самыми важными и ценными?

3. Как вы думаете, как вы можете активнее использовать свои ресурсы в повседневной жизни?

Длительность: 10 минут.

### **Упражнение 3 «Мой план действий»**

Цель – создание конкретного и наглядного плана действий для достижения позитивных изменений в жизни.

Необходимые материалы: листы бумаги, цветные карандаши, ручки.

Инструкция: на этом курсе мы с вами много работали над своими мыслями, учились распознавать и преодолевать когнитивные искажения, находить ресурсы и формулировать позитивные утверждения.

А теперь пришло время применить полученные знания на практике и составить план действий для достижения желаемых перемен в вашей жизни.

Подумайте, в какой сфере жизни вы хотели бы что-то изменить. Это могут быть отношения с близкими, поиск работы, финансовое положение, здоровье – любая область, которая для вас важна.

Возьмите листы бумаги, ручки, карандаши. Я предлагаю вам не просто записать свой план, а нарисовать его в виде схемы, картинки или карты. Это поможет вам лучше запомнить свой план и будет дополнительной мотивацией к действию.

В центре листа напишите или нарисуйте свою цель. Затем вокруг неё изобразите шаги, которые вы можете предпринять для её достижения.

Это будут:

– конкретные действия: что именно вы будете делать? Когда? Как часто?

– возможные препятствия: с чем вы можете столкнуться на своём пути?

– способы преодоления препятствий: как вы будете решать возникающие проблемы?

– ресурсы: что или кто может вам помочь в реализации вашего плана?

Будьте реалистичными в своих ожиданиях и не бойтесь вносить коррективы в свой план по мере необходимости. Главное – начать действовать и не сдаваться.

Вопросы для обсуждения:

1. Как вы себя чувствовали, когда создавали свой план? Было ли вам легко определить свои цели и шаги? Или вы испытывали какие-то трудности, сомнения?

2. Изменились ли ваши ощущения после того, как вы визуализировали свой план – нарисовали его в виде схемы или картинку? Стал ли он более реальным, достижимым для вас?

3. Вспомните, какие инструменты мы осваивали на прошлых занятиях (осознание тела, работа с эмоциями, оспаривание негативных мыслей, поиск ресурсов). Как они помогли вам в создании этого плана? Чувствуете ли вы, что стали увереннее, сильнее, способнее справляться с трудностями?

Длительность: 25 минут.

#### **Упражнение 4 «Письмо из будущего»**

Цель – укрепление веры в себя и создание позитивного образа будущего с помощью техники письменной визуализации.

Необходимые материалы: листы бумаги, ручки.

Инструкция: мы с вами уже много работали над тем, чтобы изменить наши мысли и научиться видеть больше положительного в настоящем. А теперь я предлагаю вам отправиться в небольшое путешествие в будущее!

Представьте, что прошёл год. Много в вашей жизни изменилось к лучшему. Вы добились успехов в тех областях, которые для вас важны, преодолели трудности, обрели уверенность в себе.

Сейчас я предлагаю вам написать письмо себе из этого будущего. Возьмите листочки бумаги и ручки. Напишите в верхней части листа дату – сегодняшнее число, но следующего года.

Обратитесь к себе из будущего и расскажите:

Чего вы добились за этот год?

Какие ваши мечты сбылись?

Какие трудности вам удалось преодолеть?

Что нового появилось в вашей жизни?

Что вы чувствуете, о чём думаете, каким человеком вы стали?

Пишите в настоящем времени, как будто вы уже живёте в этом будущем. Вкладывайте в свои слова все свои чувства и эмоции, чтобы письмо было максимально живым и ярким.

Когда вы закончите письмо, перечитайте его несколько раз. Почувствуйте, как меняется ваше настроение, когда вы представляете себя в этом будущем.

Сохраните это письмо и перечитывайте его всякий раз, когда вам будет нужна поддержка и вдохновение. Пусть оно напоминает вам о том, что вы способны на многое, и что будущее в ваших руках.

Примечание: обсуждение не требуется.

Длительность: 10 минут.

## **Завершение**

Вот и подошло к концу наше путешествие в мир внутренней силы. На протяжении пяти занятий мы с вами исследовали разные аспекты этой силы: мы учились слушать свое тело, осознавать свои эмоции, выявлять и преодолевать негативные мысли, находить ресурсы и строить планы для достижения своих целей.

Сегодня мы с вами создали «копилку ресурсов», «план действий» и «письмо из будущего» – это ваши инструменты для поддержки в сложных ситуациях. Не забывайте обращаться к ним, когда вам будет нужна сила и вдохновение.

И помните, что работа над собой – это не одноразовая акция, а постоянный процесс. Продолжайте применять полученные на курсе знания и навыки в своей жизни, будьте внимательны к себе, к своим мыслям и чувствам.

А теперь поделитесь, пожалуйста, вашими впечатлениями о курсе.

– что для вас было самым важным и ценным на этих занятиях?

– что нового вы о себе узнали?

– какие инструменты и практики, с которыми мы познакомились, вам понравились, и вы планируете их использовать в своей жизни?

Спасибо вам за активное участие, за вашу открытость и готовность к изменениям. Я желаю вам успехов на пути раскрытия вашей внутренней силы. До свидания.

<p>Семья</p>	<p>Здоровье</p>
<p>Работа</p>	<p>Творчество</p>
<p>Личностный рост</p>	<p>Финансовая стабильность</p>
<p>Духовность</p>	<p>Свобода</p>
<p>Любовь</p>	<p>Дружба</p>

## Рабочий лист № 1

Ситуация	Мои мысли
1 Мне отказали в работе	
2 Ребенок принес плохую оценку из школы	
3 Я поссорилась с близким человеком	
4 Мне не хватает денег	
5	
6	
7	
8	

Рабочий лист № 2

Ситуация	Что подтверждает эту мысль	Что опровергает эту мысль	Что бы я сказала своей подруге
1			
2			
3			
4			
5			
6			
7			
8			

Рабочий лист № 3

«Альтернативные мысли»

Ситуация	Реалистичные мысли для ситуации
1	
2	
3	
4	
5	
6	
7	
8	