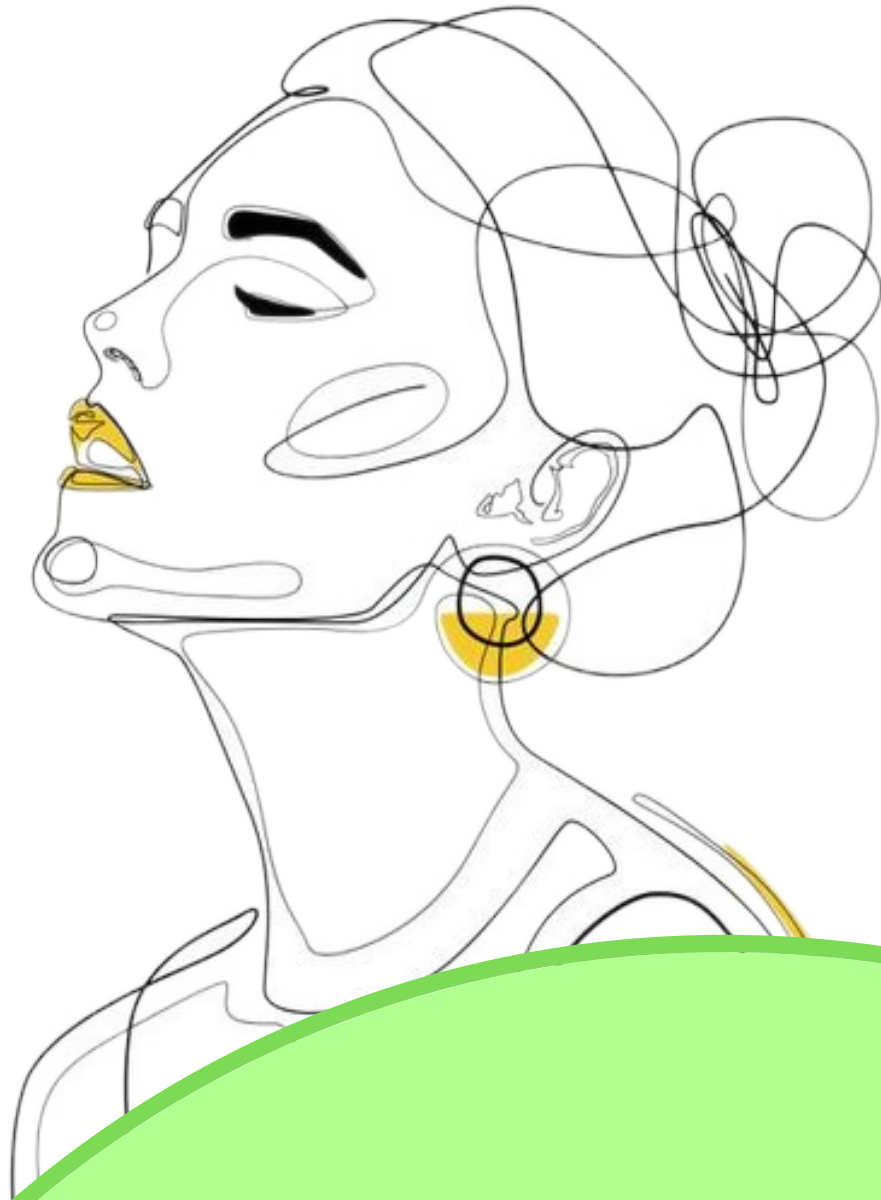




Министерство
социальной защиты
Алтайского края

Фонд
Тимченко



«Ты важна»

Дневник поддержки

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»

Шахматова Н.Ю., психолог КГБУСО «Краевой кризисный центр для женщин»

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

Визуальное оформление:

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

УВАЖАЕМЫЕ ЖЕНЩИНЫ!

Приветствуем вас на программе реабилитации женщин, пострадавших от насилия. Мы рады, что вы решили изменить свою жизнь и обратились за помощью. Из любой трудной ситуации есть выход, и каждая женщина вправе делать выбор в пользу себя, своего спокойствия и безопасности.

Дневник поддержки будет постоянным помощником на протяжении всей психологической работы по возвращению к здоровой и счастливой жизни.

Желаем вам уверенных шагов на пути к постепенным изменениям внутреннего состояния и жизни!

ВСТРЕЧА №1 «ЗНАКОМСТВО»

ЗДРАВСТВУЙ!

Я твой дневник поддержки. Очень рад знакомству с тобой. Я создан, чтобы помочь тебе освободиться от всего, что создает дискомфорт и мешает тебе жить радостно и спокойно. От встречи к встрече мы будем вести теплый разговор о важном для тебя. Для нашего общения тебе понадобится лишь немного времени, уединенное место, ручка и цветные карандаши.

ДНЕВНИК ПРИНАДЛЕЖИТ

Я НАЧАЛА ЕГО ВЕСТИ:

« _____ » _____ 20 ____ Г.

В конце работы с дневником я хочу ролучить:

Задание:

1. Займи удобное положение, проверь, удобно ли тебе сидеть, нет ли чего-то, что мешает и отвлекает тебя.

2. Нарисуй себя в виде дерева.

**Не оценивай, не думай о том, как нарисовать. Просто доверься руке и нарисуй так, как получится.*



Ответь на следующие вопросы:

КАКОЕ ТЫ ДЕРЕВО?

ГДЕ ДЕРЕВО РАСТЕТ?

ЧТО ОКРУЖАЕТ ДЕРЕВО?

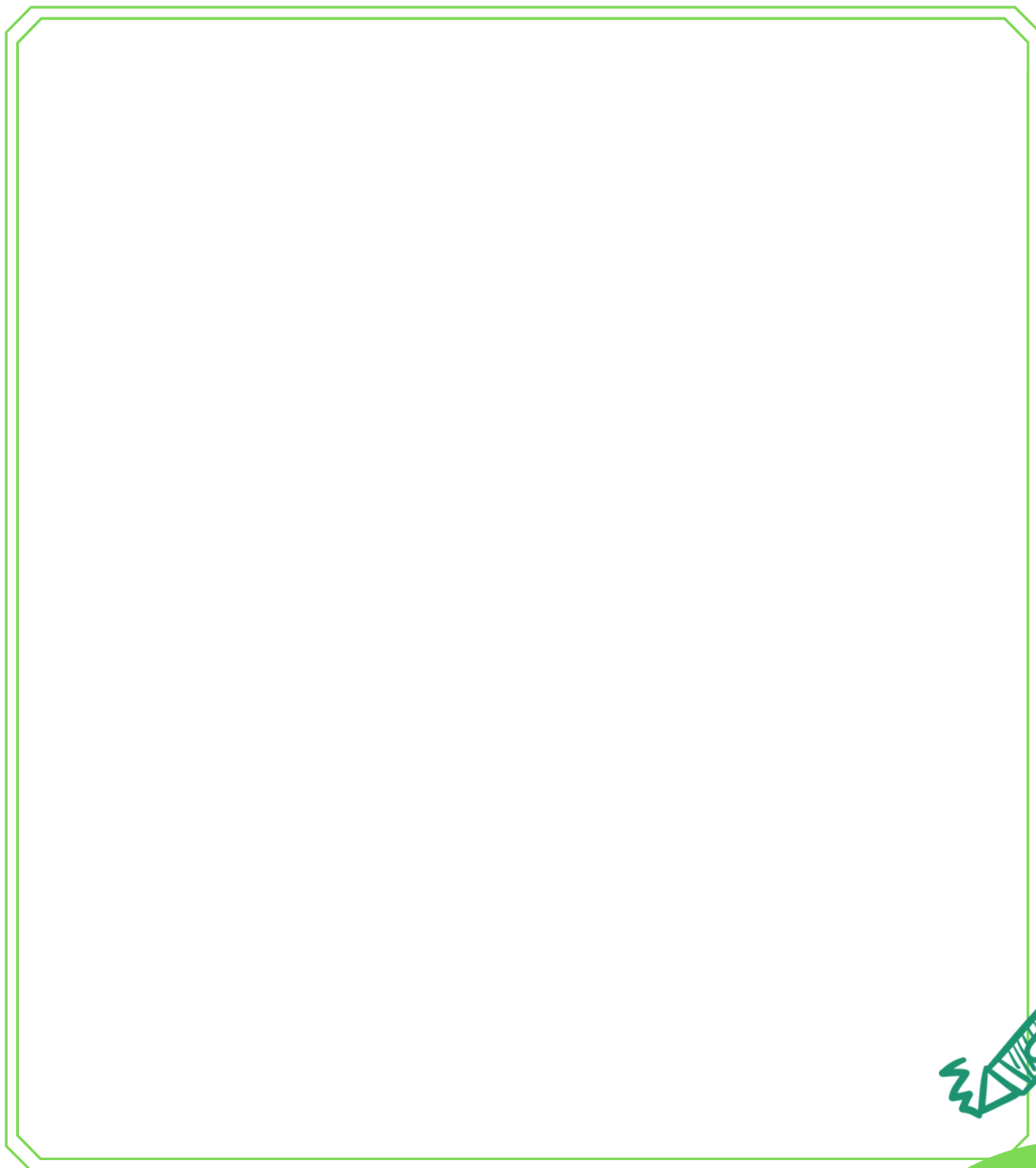
КАКОВО ДЕРЕВУ РАСТИ В ДАННОМ МЕСТЕ?

ЧЕГО ДЕРЕВУ НЕ ХВАТАЕТ?

В ЧЁМ СИЛА ДЕРЕВА?

КАК ВСЁ ЭТО ОТНОСИТСЯ К ТЕБЕ? ЧТО НОВОГО ТЫ УЗНАЛА О СЕБЕ?

Задание:
*Возьми цветные карандаши
и нарисуй свое безопасное место*



ЕСЛИ У ТЕБЯ ДОМА НЕБЕЗОПАСНО:

- 1. Продумай план действий в критической ситуации.**
- 2. Заранее договорись с соседями, знакомыми, чтобы они вызвали полицию в случае шума, криков из твоей квартиры.**
- 3. Сделай дубликат ключей и приобрети новую сим-карту, при возможности мобильный телефон, и спрячь в доступном тебе месте, о котором никто не будет знать.**
- 4. Если конфликта, инцидента не удалось избежать, постарайся выбрать такую комнату, из которой можно будет в случае необходимости легко выйти. Старайся избегать споров в ванной комнате, кухне, где есть острые и режущие предметы.**
- 5. Запиши номера телефонов организаций и специалистов, оказывающих помощь.**
- 6. Заранее собери сумку со всем необходимым (документы, деньги, ключи, средства коммуникации, лекарства, личные вещи) и спрячь ее дома или договорись с подругой/ родственниками, которые смогут ее у себя оставить.**
- 7. Если ситуации критическая, покидай дом незамедлительно.**

Напиши, как ты можешь обеспечить свою безопасность

Кризисная линия для женщин: 8 800 201 47-17

Телефон доверия: 8 800 2000 122

ВСТРЕЧА №3

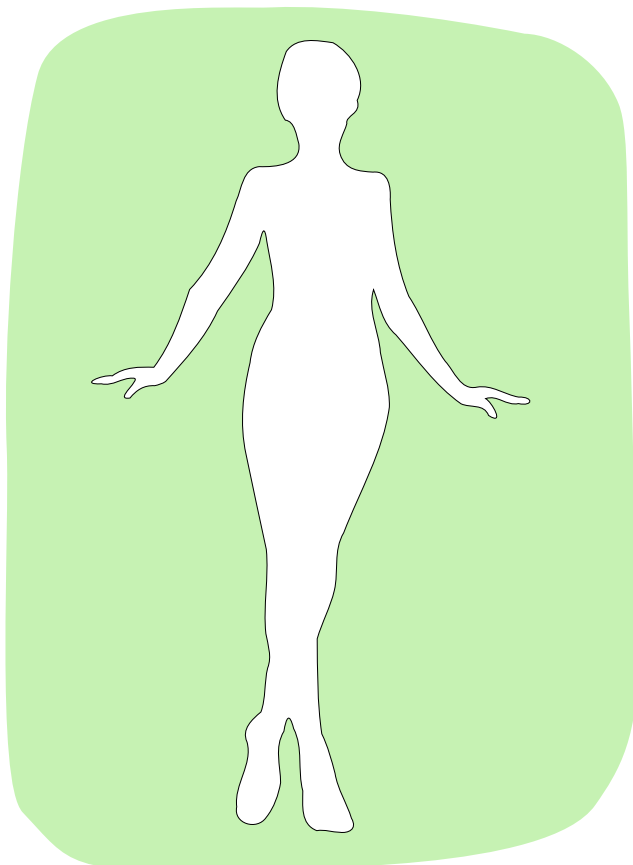
«ЭМОЦИОНАЛЬНОЕ СОСТОЯНИЕ»

От нашего эмоционального состояния зависит многое. Настроение, внутренние чувства, желания и эмоции, определяют наше здоровье, окружение, семью и работу.

Давай узнаем твое эмоциональное состояние

Задание:

1. 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.
2. Раскрась прямоугольник рядом с эмоциями цветами, которые ты подобрала.
3. Раскрась силуэт женщины исходя из того, где в твоем 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"/> |
| Злость - | <input type="checkbox"/> |

ВСТРЕЧА №4

«ЧУВСТВА И ЭМОЦИИ»

Умение осознавать и определять свои чувства и эмоции, управление ими и распознавание эмоций других людей помогает выстраивать отношения, лучше управлять своей жизнью, преодолевать невзгоды и падения.

Эмоции – психический процесс, отражающий наше оценочное отношение к существующим или возможным ситуациям и объектам.

Чувства – устойчивые эмоциональные переживания, возникающие в процессе наших отношений с окружающим миром.

Эмоции — это кратковременные мгновенные переживания, а чувства более длительные устоявшиеся переживания. То есть чувства — это более сложный процесс, который связан с мышлением, убеждениями, имеющимся опытом, нашим отношением к ситуации.

Эмоция/ чувство	Слова для описания (в зависимости от интенсивности эмоции/ чувства)	Внутреннее переживание (телесные ощущения)	Внешнее переживание (действия, слова, физические проявления)	Ситуации, в которых появляется эмоция/ чувство
Любовь	Притяжение, увлеченность, очарованность, нежность, страсть, привязанность, восхищение, забота, доброта, теплота	Чувство возбуждения и переполняющей энергии. Учащенное сердцебиение. Чувство теплоты, расслабленности и спокойствия. Желание отдавать, желание близости	Улыбчивость, контакт глаз. Вербальное проявление чувств (слова). Прикосновения, объятия. Действия для удовлетворения другого.	Контакт с человеком, к которому вы хорошо относитесь. Участие в том, что важно для вас. Получение любви, симпатии, признания от других, особенно от значимого человека
Радость	Жизнерадостность, веселость, удовольствие, наслаждение, блаженство, интерес, вдохновение, восторг, ликование, эйфория, экстаз	Чувство возбуждения и энергии. Ощущение расслабленности, легкости и расширения в теле. Побуждение к улыбке и смеху, к объятиям	Сияющее лицо, улыбка и смех. Внешняя активность и болтливость. Бодрый и восторженный голос	Получение или достижение желаемого. Похвала, чувство успешности. Ощущение принадлежности к чему-то.

Эмоция/ чувство	Слова для описания (в зависимости от интенсивности эмоции/ чувства)	Внутреннее переживание (телесные ощущения)	Внешнее переживание (действия, слова, физические проявления)	Ситуации, в которых появляется эмоция/ чувство
Печаль	Разочарование, сожаление, уныние, подавленность, страдание, горе, депрессия	Ощущение вялости и нежелания что-либо делать. Стеснение в груди, нехватка воздуха. Сдавленность или боль в животе. Комок в горле. Слезливость	Потухший взгляд, хмурое выражение лица. Понурая осанка, вялые движения. Безжизненный голос. Слезы	Не происходит желаемого или происходит не желаемое. Мысли о возможных неудачах. Потеря, разлука. Отвержение или неодобрение со стороны других. Вы рядом с тем, кому грустно
Гнев	Возмущение, раздражение, злость, ярость, бешенство, враждебность	Ощущение жара в лице, сжатые челюсти. Напряженное тело, ощущение потери контроля. Желание причинить вред, ударить что-то или кого-то	Хмурое и презрительное выражение лица. Покраснение. Сжатые кулаки. Вербальная или физическая агрессия	Невозможность добиться желаемого от ситуации или человека. Потеря уважения, угроза физической или эмоциональной боли для вас или близкого человека
Страх	Беспокойство, тревога, нервозность, опасение, испуг, паника, истерия, фобия	Чувство удушья, учащенное сердцебиение, мокрые руки, напряженность в мышцах, тошнота, желание убежать или спрятаться. Озноб, дрожь	Бегающие глаза или застывший взгляд. Оцепенение, невозможность пошевелиться. Крик о помощи. Бегство и избегание	Угрожающие ситуации вам или вашим близким. Ситуации, связанные с пугающими событиями из прошлого. Новые и неизвестные ситуации
Отвращение	Брезгливость, неприязнь, антипатия, ненависть	Комок в горле, чувство тошноты, позывы к рвоте. Желание убежать или оттолкнуть. Желание разрушить или избавиться от чего-то	Отведение глаз. Скривленное, хмурое лицо. Тошнота, рвота. Убегание, отталкивание. Активные действия (ругань, атака)	Встреча с чем-то неприятным, грязным или плохо пахнущим. Наблюдение за неприемлемым для вас поведением кого-то. Унижение достоинства (вас или другого человека)

ЧУВСТВА И ЭМОЦИИ

<p>Зависть</p>	<p>Недовольство, разочарование, уныние, осуждение. Страстное желание, жадность, ожесточенность, корысть, алчность</p>	<p>Желание получить что-то. Желание чтобы те люди, которым вы завидуете, потеряли то, что имеют. Мышечное напряжение, плотно сжатые челюсти, горящее лицо</p>	<p>Вы делаете все, что можете, чтобы иметь то, что есть у других. Делаете что-то, чтобы они потеряли то, что у них есть. Делаете так, чтобы они выглядели плохо в глазах других. Избегаете людей, которым завидуете</p>	<p>Кто-то обладает или получает что-то, что вы очень хотите или в чем нуждаетесь, но не можете иметь. Кто-то оказывается более успешен, чем вы. Кто-то получает одобрение, а вы нет</p>
<p>Ревность</p>	<p>Недоверчивость, подозрительность, бдительность, собственничество, страх потерять</p>	<p>Частое сердцебиение, ком в горле, нехватка воздуха. Напряженные мышцы, стиснутые челюсти. Желание контроля. Желание схватить и держать то, что имеете. Желание устранить вашу соперницу</p>	<p>Вербальное обвинение в неверности или измене. Шпионаж за человеком, допрос, контроль. Прилипание, усиление зависимости. Чрезмерная демонстрация любви</p>	<p>Важные взаимоотношения под угрозой или есть опасность их потерять. Потенциальный конкурент уделяет внимание кому-то, кого вы любите. Ваш партнер флиртует или имеет роман с кем-то еще</p>
<p>Стыд</p>	<p>Замешательство, неловкость, смущение, подавленность, униженность. Раскаяние</p>	<p>Желание спрятаться, стать невидимым. Боль в животе, тяжесть</p>	<p>Сутулая поза, сниженный тон голоса. Избегание других людей, избегание людей, которые осудили. Просить прощения</p>	<p>Унижительная критика, обесценивание, обнародование чего-то личного. Делать или вспоминать что-либо, что считается аморальным. Предавать человека, которого ценишь</p>
<p>Вина</p>	<p>Сожаление, угрызение совести, раскаяние, извинения</p>	<p>Горящее лицо. Ощущение удушья. Желание сделать что-то, чтобы загладить вину. Принятие решения измениться</p>	<p>Попытаться возместить ущерб. Попросить прощения. Произвести изменения в поведении</p>	<p>Делать и думать то, что считаешь неправильным. Не делать того, что обещали. Причинять вред себе или другому. Вспоминать что-то неправильное, сделанное в прошлом</p>

Задание:

В течение 14-ти дней веди дневник эмоций. Записывай ситуации и свои эмоциональные ответы на них. Поначалу может быть сложно, особенно, если нет привычки отслеживать свои эмоциональные реакции. Если тебе трудно распознать, что ты чувствуешь в моменте, обратись к своим телесным ощущениям – возможно, ты чувствуешь напряжение в плечах или сухость во рту, может быть это что-то вроде «дрожь в коленках» и т.п. Постепенно ты научишься распознавать, какие чувства за этим стоят.

**При ведении дневника опирайтесь на таблицу эмоций и чувств*

	Ситуация (что произошло)	Эмоции/ чувства	Телесные ощущения	Мысли	Действия
Пример	В автобусе молодой человек не уступил место, хотя я его попросила	Злость, обида	Комок в горле, энергия в руках, жар на лице	Это несправедливо. Я так устала, а он сидит. Ему ничего не стоит уступить мне место	Отвернулась, через 3 остановки села на освободившееся место
1 день					
2 день					
3 день					

	Ситуация (что произошло)	Эмоции/ чувства	Телесные ощущения	Мысли	Действия
8 день					
9 день					
10 день					
11 день					
12 день					

ВСТРЕЧА №5

«ТРЕВОГА»

Тревога – это эмоциональное переживание, при котором возникает дискомфорт от неопределенности, а также ожидание отрицательных событий, труднопреодолимое предчувствие.

Нормальная тревога помогает нам адаптироваться к различным ситуациям. Она возрастает в условиях внешней угрозы, при недостатке информации или времени.

Главное отличие патологической тревоги от нормальной в том, что она непропорциональна реальной угрозе или не связана с ней.

В КАКИХ СИТУАЦИЯХ ТЫ ЧУВСТВУЕШЬ ТРЕВОГУ?

КАК ТЫ ОЩУЩАЕШЬ ТРЕВОГУ В ТЕЛЕ?

ЧТО ТЫ ДЕЛАЕШЬ, КОГДА ЧУВСТВУЕШЬ ТРЕВОГУ?

Задание:

Размести (нарисуй) здесь свою тревогу



ВСТРЕЧА №6

«СТРАХ»

Страх – эмоция или чувство, возникающее из-за ощущения опасности.

Нормальный страх предупреждает и защищает нас от опасности. Он кратковременен, обратим, исчезает с возрастом, существенно не влияет на характер, поведение и взаимоотношения с окружающими людьми.

Патологический страх проявляется в крайних формах выражения (ужас, потрясение) или в затяжном, навязчивом, труднообратимом течении.

Патологический страх неблагоприятно воздействует на характер, межличностные отношения и приспособление к социальной деятельности.

В КАКИХ СИТУАЦИЯХ ТЫ ЧУВСТВУЕШЬ СТРАХ?

КАК ТЫ ОЩУЩАЕШЬ СТРАХ В ТЕЛЕ?

ЧТО ТЫ ДЕЛАЕШЬ, КОГДА ЧУВСТВУЕШЬ СТРАХ?

Задание:

Размести (нарисуй) здесь свой страх



ВСТРЕЧА №7

«СТЫД/ВИНА»

Стыд – чувство сильного смущения от сознания предосудительности поступка.

Вина – недовольство собой, переживание по поводу несоответствия своим моральным требованиям или требованиям окружающих.

Стыд – это публичное чувство, **вина** – личное. Вина может возникать независимо от того, были ли свидетели у поступка, из-за которого человек испытывает данную эмоцию. Стыд возникает только в случае наличия свидетелей.

В КАКИХ СИТУАЦИЯХ ТЫ ЧУВСТВУЕШЬ СТЫД?

КАК ТЫ ОЩУЩАЕШЬ СТЫД В ТЕЛЕ?

ЧТО ТЫ ДЕЛАЕШЬ, КОГДА ЧУВСТВУЕШЬ СТЫД?

Задание:
Размести (нарисуй) здесь свой стыд



В КАКИХ СИТУАЦИЯХ ТЫ ЧУВСТВУЕШЬ ВИНУ?

КАК ТЫ ОЩУЩАЕШЬ ВИНУ В ТЕЛЕ?

ЧТО ТЫ ДЕЛАЕШЬ, КОГДА ЧУВСТВУЕШЬ ВИНУ?

Задание:
Размести (нарисуй) здесь свою вину



Задание:
Размести (нарисуй) здесь свой гнев



АЛГОРИТМ РАБОТЫ С ГНЕВОМ

- 1) Осознать, что возник гнев.
- 2) Ощутить, как гнев проявляется в теле.
- 3) Сделать глубокий вдох - и принять решение: выпустить гнев прямо сейчас или позже (в этот же день).

Если прямо сейчас: скажи собеседнику, что сейчас злишься. Реши, будешь ли ты продолжать разговор или прекратишь его со словами "я сейчас не готова разговаривать".

Если разговор продолжается, то говори формой "я-сообщение" и только о чувствах здесь и сейчас.

Например,

- *Меня раздражает, когда кто-то берет мои вещи без спроса. Прошу больше так не делать;*
- *Я злюсь, когда мне не помогают по дому. Убери, свои вещи и помоги, мне пожалуйста, помыть посуду.*

Если не хочешь продолжать разговор и твой собеседник не готов остановиться "вошел в раж", скажи ему:

- *"Давай остановим эту тему или я уйду / положу трубку".*

И уходи или клади трубку.

4) Обязательно после этого выведи из тела застывшую злость активными:

- *действиями (бить диван, танцевать, бегать, ходить по лестнице много раз);*
- *пока не почувствуешь опустошение или первые признаки того, что состояние меняется.*

5) Поблагодари себя за внимательное отношение к своим чувствам.

ВСТРЕЧА №9

«ОБИДА»

Обида – реакция на несправедливо причиненное огорчение. Включает в себя переживание гнева к обидчику и жалости к себе.

Обида возникает вследствие рассогласованности ожиданий о должном поведении обидчика с тем, как он себя вел в действительности.

В КАКИХ СИТУАЦИЯХ ТЫ ЧУВСТВУЕШЬ ОБИДУ?

КАК ТЫ ОЩУЩАЕШЬ ОБИДУ В ТЕЛЕ?

ЧТО ТЫ ДЕЛАЕШЬ, КОГДА ЧУВСТВУЕШЬ ОБИДУ?

Задание:

Размести (нарисуй) здесь свою обиду



Чтобы отпустить обиды и тяжесть прошлого, можно писать "прощальные письма".

Прощальное письмо мы пишем близким и далеким, живым и умершим, тем, с кем тебя связывают чувства, которые не дают покоя: обида, вина, боль, разочарование, гнев. Ты даже можешь написать такое письмо себе, если почувствуешь, что тебе это сейчас подходит.

План написания прощального письма

- 1) Выразить главное, что не было выражено, включая обиду, разочарование, страх, боль, гнев.
- 2) В чем я не получила, но заслужила признание...
- 3) За что я чувствую вину? ...
- 4) Что я готова простить? ...
- 5) За что прошу прощения? ...
- 6) Опиши свое переживание на данный момент ...
- 7) Отпусти и попрощайся ...

Письмо адресату НЕ ОТПРАВЛЯЕМ.

Его можно порвать, сжечь или сделать что-то ещё, по желанию.

ПРОЩАЛЬНОЕ ПИСЬМО



ВСТРЕЧА №10

«РАДОСТЬ»

Радость – внутреннее чувство удовлетворения, удовольствия и веселого настроения.

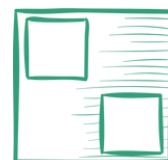
В КАКИХ СИТУАЦИЯХ ТЫ ЧУВСТВУЕШЬ РАДОСТЬ?

КАК ТЫ ОЩУЩАЕШЬ РАДОСТЬ В ТЕЛЕ?

ЧТО ТЫ ДЕЛАЕШЬ, КОГДА ЧУВСТВУЕШЬ РАДОСТЬ?

Задание:

*Составь свой листок радости. Приклей/ нарисуй
картинки того, что тебя радует*



ВСТРЕЧА №11

«ИНТЕРЕС»

Интерес - положительно окрашенный эмоциональный процесс, связанный с потребностью узнавать что-то новое об объекте интереса, повышенное внимание к нему.

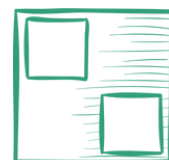
В КАКИХ СИТУАЦИЯХ ТЫ ЧУВСТВУЕШЬ ИНТЕРЕС?

КАК ТЫ ОЩУЩАЕШЬ ИНТЕРЕС В ТЕЛЕ?

ЧТО ТЫ ДЕЛАЕШЬ, КОГДА ЧУВСТВУЕШЬ ИНТЕРЕС?

Задание:

*Составь свой листок интереса. Приклей/нарисуй
картинки того, что тебе интересно*



ВСТРЕЧА №12

«ДОВЕРИЕ»

Доверие - это убежденность в чьей-то честности, искренности, доброжелательности.

Доверие базируется на положительных, открытых взаимоотношениях между людьми, при которых создается уверенность в порядочности и честности.

В КАКИХ СИТУАЦИЯХ ТЫ ЧУВСТВУЕШЬ ДОВЕРИЕ?

КАК ТЫ ОЩУЩАЕШЬ ДОВЕРИЕ В ТЕЛЕ?

ЧТО ТЫ ДЕЛАЕШЬ, КОГДА ЧУВСТВУЕШЬ ДОВЕРИЕ?

Доверие

Задание:

*Представь свое доверие в виде животного.
Опиши и нарисуй его*

Какое это животное _____

Какие основные черты характера у него _____



УПРАЖНЕНИЕ: «ПОПЛАВОК»

Представь себе бурное море, шторм, ураган, смывающие все на своем пути мощные валы волн. Внезапно твой взор выхватывает поплавок, уходящий под воду и снова вынырывающий на гребень волны. Представь, что ты и есть этот поплавок, а бурное море — твоя жизнь. На тебя накатываются волны житейских невзгод, но ты непотопляема.

Ты снова и снова всплываешь на поверхность. Твоя уверенность и твоя удача наполняют этот поплавок и выталкивают его на поверхность. Наконец, море, не одолевшее тебя, успокаивается, из-за туч выглядывает солнце, и ты поплавок наполняешься солнечными лучами удачи. Ты пережила очередной шторм в своей жизни и вышла победителем.

Представь себе последующие возможные ураганы твоей жизни, и из них ты тоже выходишь победителем, непотопляемым поплавком.



ВСТРЕЧА №13

«ЛЮБОВЬ»

Любовь – чувство глубокой привязанности и устремленности к другому человеку или объекту, чувство глубокой симпатии

В КАКИХ СИТУАЦИЯХ/К КАКИМ ЛЮДЯМ ТЫ ЧУВСТВУЕШЬ ЛЮБОВЬ?

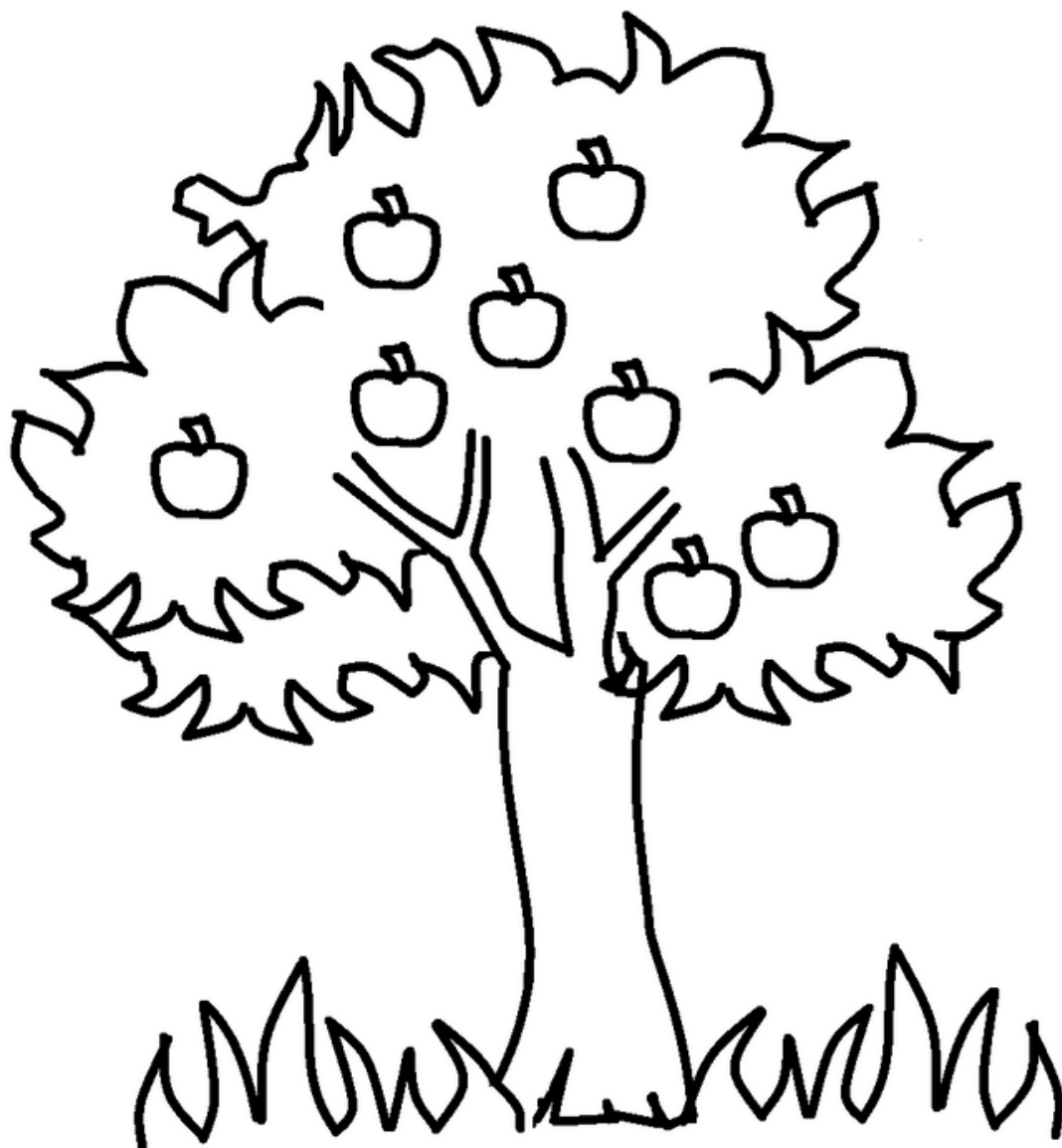
КАК ТЫ ОЩУЩАЕШЬ ЛЮБОВЬ В ТЕЛЕ?

КАК ТЫ ПРОЯВЛЯЕШЬ СВОЮ ЛЮБОВЬ?

Представь взгляд человека, который любит тебя безусловно. Этот человек смотрит на тебя с восхищением, замечая в тебе то хорошее, что ты сама в себе возможно даже не видишь. Напитайся вниманием и любовью, которые излучает взгляд этого человека. Сделай несколько вдохов и выдохов и поблагодари человека за принятие, тепло и любовь.

Задание:

Раскрась дерево и подпиши на каждом яблоке качество, которое тебе нравится в себе



УПРАЖНЕНИЕ: «Я ЛЮБЛЮ СЕБЯ»

Подойди к зеркалу и внимательно посмотри на свое отражение. Какого человека ты видишь? Какие чувства сейчас испытываешь? Закрой глаза и мысленно улыбнись себе, обними, погладь по голове.

Подумай о том, что ты можешь заботиться о себе и быть ответственной за свое счастье.

Вспомни себя ребенком – веселым, счастливым, непосредственным. Пообещай себе маленькой, что будешь заботиться, любить и ценить ее. Помни, как важно быть опорой для самой себя и уметь полагаться на себя.

Открой глаза и скажи: «Я люблю себя».

Удерживай появившееся ощущение тепла и уверенности как можно дольше.



Что делать с эмоциями и чувствами?

УПРАЖНЕНИЕ: «Я ТАНЦУЮ»

Выбери музыку, которая отражает твое состояние. Включи ее и начни двигаться, так как захочется твоему телу. Не оценивай себя и свои движения. Просто доверяй своим желаниям и своему телу



ОПИШИ СВОЕ СОСТОЯНИЕ ВО ВРЕМЯ И ПОСЛЕ ТАНЦА

ЗАНЯТИЕ №15

«ЭМОЦИОНАЛЬНАЯ ПОДДЕРЖКА»

Самое ценное, что мы можем дать себе, это заботу и внимание к своим эмоциям, чувствам и желаниям

СУЩЕСТВУЕТ МНОГО СПОСОБОВ ПОДДЕРЖАТЬ СЕБЯ И СВОЕ ЭМОЦИОНАЛЬНОЕ СОСТОЯНИЕ:

- 1) прогулка в одиночестве (минимум 30 минут);
- 2) медитация;
- 3) самомассаж рук, ног или головы;
- 4) ванна с морской солью;
- 5). ванночка для ног;
- 6) просмотр вдохновляющих или любимых фильмов;
- 7) прослушивание любимой музыки;
- 8) раскрашивание мандал;
- 9) вышивание/ вязание/ шитье;
- 10) баня;
- 11) общение с приятными людьми

ДОПОЛНИ СПИСОК СВОИМИ СПОСОБАМИ:

12 _____

13 _____

14 _____

15 _____

16 _____

17 _____

18 _____

19 _____

20 _____

Медитация помогает отдохнуть, сфокусироваться, расслабить нервную систему, позволяет успокоиться и сосредоточиться.

МЕДИТАЦИЯ «РАБОТА СО СТИХИЯМИ»

Закрой глаза и вспомни самый чистый легкий ВОЗДУХ, каким ты дышала когда-либо.

Медленный плавный вдох и легкий чистый воздух наполняет кисти рук, плечи, выдох — и он выходит через руки. Вдох — воздух заполняет ступни, голени, бедра, живот, грудь; выдох — и он плавно выходит через ноги. Вдох воздух заполняет все твоё тело. Свойства воздуха теперь свойства твоего тела: легкость, прозрачность, невесомость. Ты и есть этот чистый, прозрачный легкий воздух.

Представь себе ласковую голубую ВОДУ. Ты лежишь в голубом бассейне. Вдох — и вода заполняет твои руки, плечи. Выдох — и она выходит через руки. Вдох — и вода заполняет твои ноги, выдох — выходит через ноги. Вдох — и вода заполняет твою голову, выдох выходит. Вдох и все твоё тело полностью наполняется чистой голубой водой. Ты растворяешься в ней.

Свойства воды теперь свойства твоего тела и твоей психики: текучесть, подвижность, всепроникаемость.

А теперь представь бушующий ОГОНЬ. Ты дышишь всей поверхностью тела, и с каждым вдохом огонь заполняет твои руки, ноги, грудь, живот, голову. Ты заполнена бушующим пламенем, и свойства огня — отныне твои свойства.

Представь себе легкий серебристый МЕТАЛЛ. Медленный плавный вдох — и твои руки и ноги заполняются металлом. Почувствуй, как свойства металла становятся твоими свойствами: прочность, надежность, стойкость.

А теперь представь тяжелую, рыхлую и надежную ЗЕМЛЮ. Ты лежишь на земле и дышишь всей поверхностью тела. С каждым вдохом ты втягиваешь в себя землю и, наконец, растворяешься в ней. И свойства земли теперь твои свойства: стабильность, надежность, уверенность.

И наконец, представь себе мощное, красивое ДЕРЕВО. Вдох — твои руки и плечи становятся ветвями этого дерева. Выдох — и ты обретаешь все свойства этого дерева: гибкость, грациозность, прочность.

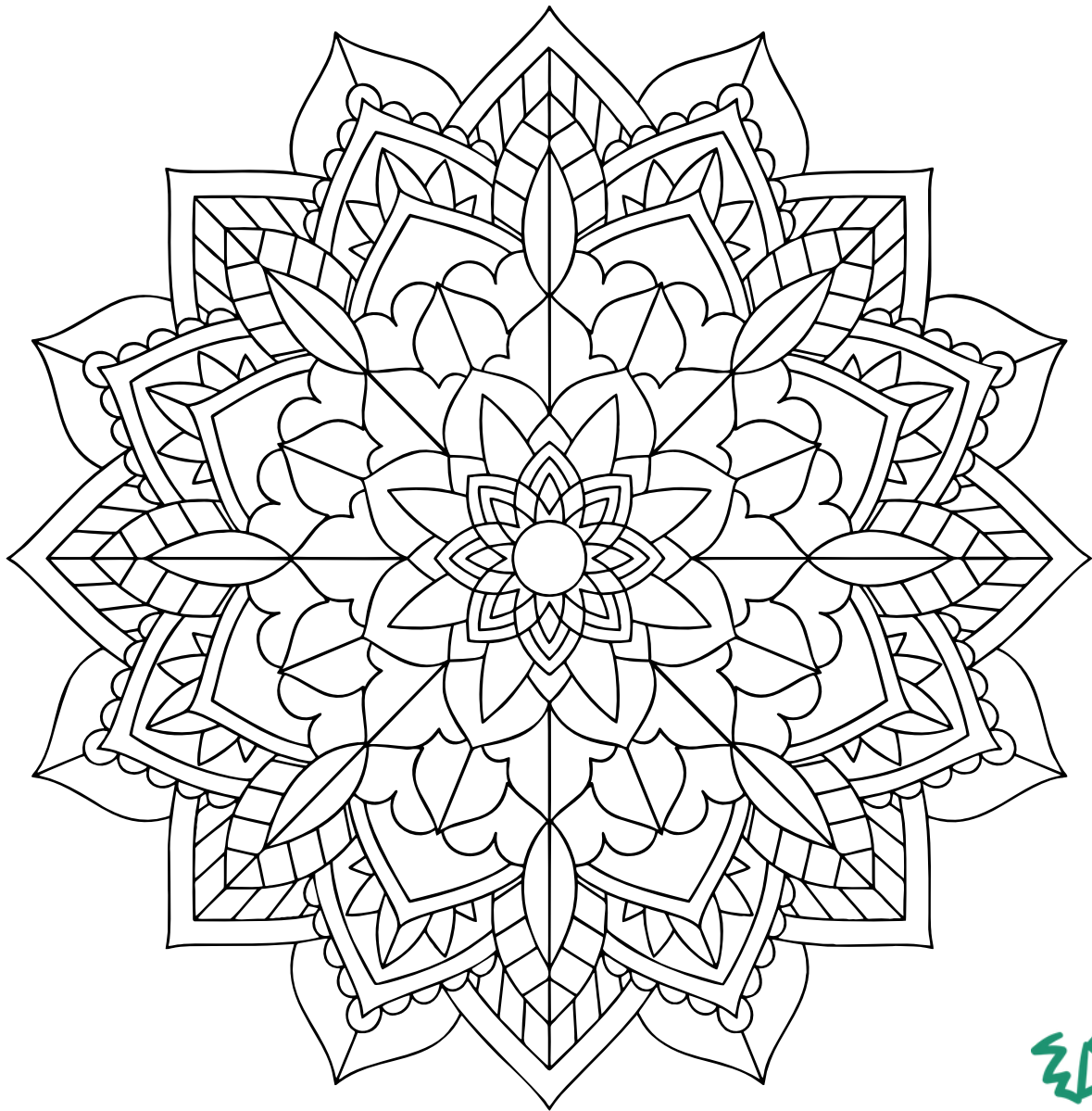
P.S. Медитацию можно записать на диктофон и включать себе (читать спокойным, нежным голосом).

Эмоциональная поддержка

Раскрашивание мандал помогает расслабиться и наполниться положительными эмоциями

Задание:

Карандашами или цветными ручками раскрасьте мандалу



ВСТРЕЧА №16

«ГРАНИЦЫ»

Личные границы – это черта, которая проходит между нами и окружающими людьми. Они нужны, чтобы мы могли ощутить: где я, а где не я; где мои собственные эмоции, поступки, убеждения и мысли, а где чужие.

Выделяют физические, эмоциональные, временные, сексуальные, интеллектуальные и материальные границы.

Физические границы включают в себя понятие личного пространства, размер которого у каждого свой. Также сюда входит право на удовлетворение всех физиологических потребностей организма (потребность в еде, во сне и т.д.), запрет на которые является одной из форм насилия.

Эмоциональные границы – это то, сколько своей психической энергии вы готовы отдавать другим людям. Это умение делиться и поддерживать других людей, не тратя все свои ресурсы и не позволяя забирать все свои психические силы.

Временные границы – это то, сколько времени вы тратите на важное для вас и сколько вы готовы расходовать времени на решение второстепенных задач и на просьбы других людей.

Сексуальные границы – установленная норма в интимных отношениях. Нет общепринятых норм и правил в сексуальных отношениях. Каждая пара устанавливает сексуальные границы сама! Здоровые сексуальные границы включают в себя уважение к чувствам и желаниям партнера, право на «нет», доверие, которое подразумевает свободное общение на тему нравится/неприемлемо.

Интеллектуальные границы подразумевают по собой уважение к чужому мнению и идеям, и принятие того факта, что каждый имеет право на свою точку зрения. К интеллектуальным границам также относится право не делиться своим мнением по какому-то вопросу, если нет желания это делать в какой-то ситуации.

Материальные границы включают в себя право на защиту личной собственности, право на отказ делиться своими вещами с кем-либо, и право устанавливать правила пользования вашими вещами.

Задание:
Продолжи предложения

МНЕ ПРИЯТНО

Пример. Мне приятно, когда меня нежно обнимают. Мне приятно, когда спрашивают, чего я хочу. Мне приятно принимать теплую ванну с пеной.

МНЕ НЕ ПРИЯТНО

Пример. Мне не приятно, когда на меня кричат. Мне не приятно, когда ко мне грубо прикасаются. Мне не приятно, когда кто-то берет мои вещи без спроса.

СО МНОЙ ТАК МОЖНО/МНЕ МОЖНО

Пример. Меня можно называть ласковыми словами, которые мне нравятся! Меня можно носить на руках и нежно обнимать! Мне можно говорить «нет», когда я не хочу интимных отношений с партнером.

СО МНОЙ ТАК НЕЛЬЗЯ

*Пример. Меня нельзя отвлекать от важных для меня дел! Меня нельзя бить!
На меня нельзя кричать!*

Задание:

Рассмотри внимательно **Круг твоего контроля**



ЧТО ТЕБЯ УДИВИЛО?

НА ЧТО ТЫ МОЖЕШЬ ВЛИЯТЬ?

ЧТО НЕ ЗАВИСИТ ОТ ТЕБЯ?

Задание:

Нарисуй себя в виде государства. Это может быть большая или маленькая страна, с любым ландшафтом и достопримечательностями. Рядом с твоим государством располагаются государства твоих близких и знакомых. С кем-то у тебя есть общая граница, с кем-то ты делишь одну территорию, а от кого-то отделяешь себя высокой стеной.

После того, как ты нарисуешь все государства, напиши рядом с каждым из них правила общения с тобой



СТРАТЕГИИ ПОВЕДЕНИЯ

Конфронтация — противостояние сложившейся ситуации

Плюсы: если стресс — это конкретная угроза, то таким способом можно быстро изменить ситуацию в лучшую сторону.

Минусы: если угроза не является серьёзной, можно только усложнить ситуацию или ещё больше навредить себе. Агрессию сложно контролировать, отсюда трудности с планированием своих поступков и действий.

Самоконтроль и стремление к подавлению эмоций:

Плюсы: отсутствие явных конфликтов, положительное впечатление в глазах окружающих

Минусы: внутреннее напряжение, которое может приводить к заболеваниям. Если возникла ситуация, когда просто необходимо показать свой гнев и эмоции, чтобы справиться с оппонентом, эта стратегия не даст нужного результата.

Поиск социальной поддержки и единомышленников:

Плюсы: единение, близость, возможность сделать больше, чем в одиночку

Минусы: использование данной стратегии постоянно, без попытки справиться с ситуацией самостоятельно; может привести к снижению самооценки и формированию зависимого поведения.

Бегство от проблемы:

Плюсы: иногда отстранение от проблемы позволяет найти неожиданное решение.

Минусы: отрицание проблемы, уход из реальности (в алкоголь, компьютерные игры и т.д.) может усугубить проблему или добавить новые трудности, в том числе ухудшить отношения

Планирование решения проблемы:

Плюсы: данная стратегия позволяет рассмотреть ситуацию со всех сторон, найти самое подходящее решение.

Минусы: не в каждой ситуации есть возможность обдумать и спланировать решение

Положительная переоценка или стремление увидеть во всём что-то хорошее:

Плюсы: положительные эмоции даже в кризисной ситуации способны нас зарядить, включить тайный «моторчик». Эту стратегию наиболее эффективно использовать там, где от нас мало что зависит: болезнь, авария и др.

Минусы: попытка найти хорошее даже в очень плохой ситуации снижает стресс, но не поможет в ситуации, когда нужно действовать немедленно.

Дистанцирование:

Плюсы: стремление решать проблему на расстоянии уместно, когда оппонент находится в ярости и лучше с ним не связываться.

Минусы: дистанцирование может снижать включенность в решение проблемы

ЗАНЯТИЕ №18

«ЖИЗНЕННЫЕ СЦЕНАРИИ»

Жизненные сценарии – это набор убеждений, ожиданий, поведенческих паттернов (закрепленных в подсознании форм поведения), которым мы пользуемся в определенной сфере жизни.

Жизненные сценарии формируются в детстве во взаимодействии с родителями и другими значимыми людьми.

Жизненные сценарии бывают позитивными и негативными.

Пример положительного сценария:

У женщины есть убеждение, что она достойна любви, заботы и уважения. Она ухаживает за своим здоровьем, внешним видом, считая это нормой. Ее партнер относится к ней уважительно, помогая и поддерживая ее.

Пример негативного сценария:

Женщина тратит много времени на помощь другим, при этом уделяет очень мало внимания себе. С детства ей говорили, что любовь надо заслужить. Ее партнер грубит ей, не помогает по дому, считая, что это женская работа, требует внимания к себе.

Одним из распространенных негативных жизненных сценариев является насилие в семье.



ЦИКЛ НАСИЛИЯ В СЕМЬЕ

1. Нарастание напряжения

Возрастает недовольство в отношениях и нарушается общение между членами семьи.

2. Насильственный инцидент

Происходит вспышка жестокости вербального, эмоционального или физического характера. Сопровождается яростью, спорами, обвинениями, угрозами, запугиванием, причинением физического вреда.

3. Примирение

Обидчик приносит извинения, объясняет причину жестокости, перекладывает вину на пострадавшую, иногда отрицает произошедшее или убеждает пострадавшую в преувеличении событий.

4. «Медовый месяц».

Насильственный инцидент забыт, обидчик прощен. Фаза называется «медовый месяц» потому, что качество отношений между партнерами на этой стадии возвращается к первоначальному. Обидчик может превратиться в заботливого, верного, очаровательного человека, каким пострадавшая его любила. Он может купить цветы, уверять, что изменится. Такое поведение рассчитано на удержание пострадавшей в семье, поддержание «нормальных» отношений и сохранение видимости благополучия.

После «медового месяца» отношения возвращаются на первую стадию и цикл повторяется. С течением времени каждая фаза становится короче, вспышки жестокости учащаются и причиняется больший вред.

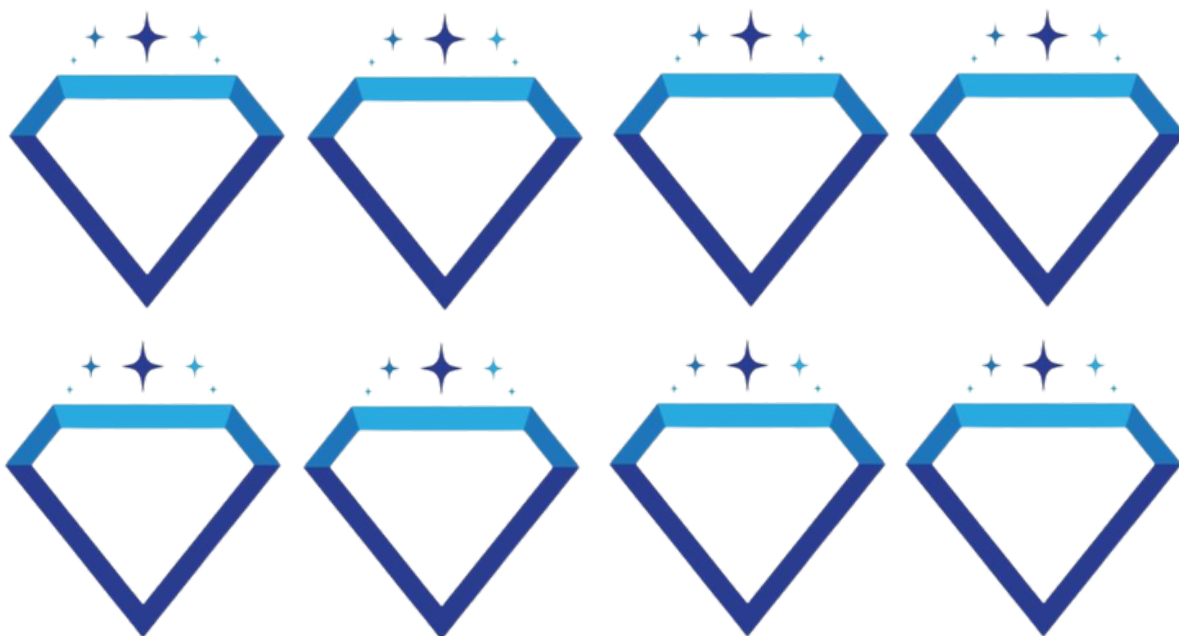
ЗАНЯТИЕ №19

«САМОЦЕННОСТЬ»

ТЫ, И ВСЕ, ЧТО ЕСТЬ В ТЕБЕ, – БОЛЬШАЯ
ЦЕННОСТЬ!

Задание:

Напиши свои навыки и таланты



ЗАНЯТИЕ №20

«РЕСУРСЫ»

Ресурсы личности – это то, что служит опорой в сложных ситуациях, источником сил и положительных эмоций.

Задание:

Составь список своих ресурсов

«Ресурсные люди» (кто меня поддержит/ с кем мне комфортно и приятно)	«Ресурсные места» (где я чувствую себя безопасно/ где мне уютно и спокойно)	«Ресурсные занятия» (что меня наполняет/ что меня радует)

ЗАНЯТИЕ №21

«О ВАЖНОМ»

Сегодня наше занятие будет посвящено потребностям, желаниям, ценностям, ориентирам, перспективам и планам.

Потребность – нужда в чем-то (физиологическая или психологическая), недостаточность чего-то для жизни.

Когда у нас появляется потребность, мы направляем свои силы на ее удовлетворение.

Неудовлетворенная потребность вызывает внутреннее напряжение и дискомфорт, провоцирует активность организма в направлении поиска способов удовлетворения потребности.

Постоянные стрессы, пренебрежение своими потребностями, приводит к тому, что нам становится трудно замечать и понимать свои потребности. Мы чувствуем напряжение, дискомфорт, не понимая его первопричины и начинаем направлять свои силы не туда.

Ниже представлена самая известная пирамида потребностей, но она показывает лишь общие принципы, не учитывая индивидуальные особенности.



КАКИЕ ПОТРЕБНОСТИ ЕСТЬ У ТЕБЯ СЕЙЧАС

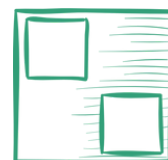
***Желание** — это то, что люди хотят иметь после того, как их потребности удовлетворены, но без чего они могут обойтись, что не ставит под угрозу у жизнь, здоровье и нормальное функционирование человека.*

КАКИЕ ЖЕЛАНИЯ ЕСТЬ У ТЕБЯ В НАСТОЯЩИЙ МОМЕНТ ЖИЗНИ? О ЧЕМ ТЫ МЕЧТАЕШЬ?

РАСПИШИ ШАГИ, КОТОРЫЕ ТЫ СМОЖЕШЬ СДЕЛАТЬ, ЧТОБЫ ТВОИ ЖЕЛАНИЯ ОСУЩЕСТВИЛИСЬ

Задание «Мои желания»:

Создай коллаж своих желаний. Вырежи из журналов или распечатай подходящие картинки из интернета. Вклей картинки на эту страницу или возьми ватман и сделай большой коллаж



ЗАНЯТИЕ №22

«ЭМОЦИОНАЛЬНОЕ СОСТОЯНИЕ 2.0»

Задание:

- 1. Займи удобное положение, проверь, удобно ли тебе сидеть, нет ли чего-то, что мешает и отвлекает тебя.*
- 2. Нарисуй себя в виде дерева.*

**Не оценивай, не думай о том, как нарисовать.
Просто доверься руке и нарисуй так, как получится.*



Ответь на вопросы, опираясь на рисунок дерева:

КАКОЕ ТЫ ДЕРЕВО?

ГДЕ ДЕРЕВО РАСТЕТ?

ЧТО ОКРУЖАЕТ ДЕРЕВО?

КАКОВО ДЕРЕВУ РАСТИ В ДАННОМ МЕСТЕ?

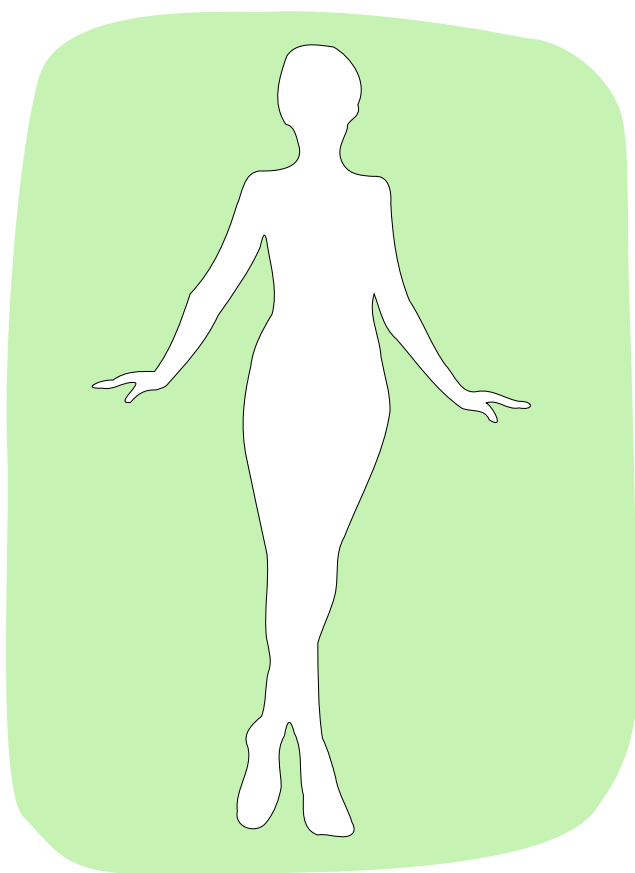
ЧЕГО ДЕРЕВУ НЕ ХВАТАЕТ?

В ЧЁМ СИЛА ДЕРЕВА?

**КАК ВСЁ ЭТО ОТНОСИТСЯ К ТЕБЕ? ЧТО НОВОГО ТЫ УЗНАЛА О СЕБЕ?
СРАВНИ РИСУНОК, КОТОРЫЙ ТЫ ДЕЛАЛА В НАЧАЛЕ РАБОТЫ И СЕЙЧАС**

Эмоциональное состояние 2.0

1. 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.
2. Раскрась прямоугольник рядом с эмоциями цветами, которые ты подобрала.
3. Раскрась силуэт женщины исходя из того, где в твоем теле живут определенные эмоции.



- Радость -
- Удовольствие -
- Страх -
- Вина -
- Обида -
- Грусть -
- Разочарование -
- Интерес -
- Злость -

КАКИЕ ЭМОЦИИ ПРЕОБЛАДАЮТ В ТЕБЕ?

СРАВНИ РИСУНОК, КОТОРЫЙ ТЫ ДЕЛАЛА ВНАЧАЛЕ РАБОТЫ И СЕЙЧАС

ЗАНЯТИЕ №23

«ТВОРЧЕСТВО. ИТОГИ»

Творчество - это способность видеть чуть дальше обычного, способность открыть новое пространство решений, это процесс раздвигания привычных рамок мышления и поведения, что позволяет успешно и быстро адаптироваться к меняющимся условиям среды, дает ощущение наполненности и осмысленности жизни.

ОЖЕРЕЛЬЕ ЖЕНСКОЙ УВЕРЕННОСТИ

Если у тебя есть дома старые бусы, которые ты уже точно не станешь носить, пожалуйста, достань их. Возьми блюдо и ножницы. Разрежь нити, на которых держаться бусы, и переложи все освободившиеся бусины на блюдо. Чем больше у тебя бусин, тем шире у выбор (вместо старых бус можно использовать бусинки, бисер, что тебе хочется). А теперь закрой глаза и начни перемешивать бусины в блюде, ощупывая их. В прежние времена они украшали тебя, как украшает то, что ты прожила, то что ты прошла... Теперь открой глаза и внимательно осмотри бусины. Представь себе, что это не простые бусины. Сейчас они символизируют значимые жизненные события, которые тебя многому научили. Вспомни важные для тебя события твоей жизни. Они не обязательно должны быть только радостными, ведь уроки, которые ты проходишь, вызывают в тебе различные чувства.

Теперь подбери к событиям бусины. Каждая избранная тобой бусина будет символизировать некое важное событие, некий важный урок, приобретенный опыт... Возьми, пожалуйста, крепкую нить или леску. Она будет символизировать твою жизненную дорогу. Отмерь столько, сколько пожелаешь. А теперь неторопливо нанизывай отобранные тобой бусины на леску. Так получится Ожерелье твоего опыта. Благодаря всему, всем этим событиям ты стала сильнее. Ты чему-то научилась, познакомилась с кем-то. Поблагодари себя за пройденный тобой путь. Поблагодари людей, события, которые помогли тебе пройти свои уроки и раскрывали, увеличивали в тебе твою Женскую Силу.

Береги свое волшебное Ожерелье, дополняй его, украшай его. Теперь ты держишь в руках символ своей подлинной Женской Силы, Уверенности и Благодарности. Верь в себя и в свою ценность!

Настал момент подвести итоги, ещё раз обратить внимание на тот путь, что был пройден.

КАКИЕ ЧУВСТВА ТЫ СЕЙЧАС ИСПЫТЫВАЕШЬ?

ЧТО В ТЕБЕ ИЗМЕНИЛОСЬ?

ДОБИЛАСЬ ЛИ ТЫ ЦЕЛИ?

В ЧЁМ БЫЛИ ТРУДНОСТИ?

ЗА ЧТО ТЫ СЕБЕ БЛАГОДАРНА?

Благодарю тебя, за твою
открытость и за то, что
разрешила пройти этот путь
вместе с тобой!

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



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



Е-mail: womenkrizis@yandex.ru



Телефон для записи: 8 (3852) 34-22-55



Кризисная линия для женщин: 8 800 201-47-17



Сайт: www.womenkrizis.ru



Телеграм: @altay_women_center



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

