**Тренинг для замещающих родителей**

**« Поиск точек опоры в кризисной ситуации» в рамках клуба «Колосок»**

Да проведения:16.02.2021г.

Место проведения: Служба сопровождения г. Кировск

Участники мероприятия: замещающие родители

Ответственный: педагог-психолог Е.М. Тимофеева

 Цель - овладение техниками, помогающими сохранять самоконтроль в кризисных ситуациях.

Конфликты, разногласия, стрессы – неотъемлемая часть нашей повседневной жизни, тем более жизни в приемной семье. Любая травмирующая ситуация лишает нас, взрослых, привычных опор и ориентиров, рождает вихрь сильных негативных эмоций: разочарования, злости, гнева, ярости и заканчивается, как правило, паникой.

В ситуации, выбивающей нас из колеи, важно иметь ТОЧКИ ОПОРЫ - то, что даёт нам чувство устойчивости и определенности, помогает восстановить силы и получить доступ к ресурсам. Ресурс, в свою очередь, дает нам и нашему телу энергию не только для движения вперед, но и для возвращения в состояние устойчивости, стабильности и целостности.

* Что такое опора?
* Какими могут быть точки опоры?
* Как каждый из нас может регулировать уровень собственного напряжения?
* Как в ситуации неопределенности будущего удерживать свое внутреннее состояние в тонусе?

Опора – от слова «опираться», то есть – обрести устойчивость. Когда теряешь баланс, нужно за что-то ухватиться, чтобы устоять на ногах, оттолкнуться и двигаться дальше.

ТОЧКИ ОПОРЫ

|  |  |
| --- | --- |
| Тело, чувства | Собственное тело. Телесность часто вообще отвергается – личность и тело существуют как бы отдельно. Комфорт своего тела – это то, что помогает человеку опираться на себя. Важно следить в каком состоянии находится ваша физическая ипостась. Важно очертить свое эмоциональное состояние, распознать, обозначить переживания, назвать и принять свои чувства. Говорите о том, что чувствуете. |
| Общение и поддержка близких людей. | Родители -  мама и папа, жены-мужья, сестры-братья, преданные друзья, которые создают внешние опоры. |
| Зоны пространства | Дом, место, куда можно приходить и откуда уходить каждый день, и чувствовать там себя безопасно. Даже если ты живешь в совсем скромных условиях – должно быть какое-то личное пространство, организованное по принципу комфорта. |
| **Итак, тело, близкие люди, дом – это три наших основных опоры. И если мы находимся в контакте с этими тремя составляющими, мы должны быть достаточно устойчивы.** | |
| Смыслы и цели | Выжить в концлагере и сохранить психическое здоровье люди, у которых было стремление к смыслу и жизненные цели. Один хотел встретиться с родными, второй дописать и издать книгу, третий увидеть свой сад. Когда мы находим для себя смысл даже в самой сложной ситуации, мы возвращаем себе свою силу и возможность управлять этой частью своей жизни. Цели помогают сдвинуть фокус с текущей ситуации в будущее и мобилизуют нас на совершение соответствующих действий. |
| Время | Полезно прописывать список дел на текущий день/неделю, что позволит внести некоторую определенность и стабильность в текущую ситуацию и снизит уровень тревоги… |
| Вера в широком контексте | Вера в себя, в людей, в мир, вера в Бога, в высшие силы, вера, что «самая темная ночь перед рассветом». |
| Личностные качества | Целеустремленность, чувство юмора, оптимизм, гибкость, креативность. |

Резюмируем: человек – это единый организм. Наши эмоции связаны с телом. Разум и тело требуют действия. Если же адекватное эмоции поведение по тем или иным причинам невозможно для индивида, ему грозят психосоматические расстройства. **Ученые объясняют, что во время ссор, конфликтов, ругани происходит выброс цифотоксинов** – молекул, которые являются индикаторами воспалительного процесса. Если уровень цифотоксинов постоянно повышен, могут развиться такие заболевания, как артрит, диабет, сердечные недуги и рак.

В ситуации стресса мы должны правильно отреагировать, но для этого важно сохранить целостность и согласованность тела с разумом (мозг).

Необходимо найти и почувствовать точку опоры для себя и тем самым дать возможность аккумулировать свой внутренний ресурс.

Действующие практики, которые активизируют и мобилизуют наши внутренние точки опоры: телесные, дыхательные, визуализация, арт-практики.

Техника «Сели – встали»

Плюс: техника универсальна и эффективна, проста в применении (применима сразу и без вспомогательных средств).

Инструкция: перейти из положения, сидя, в положение стоя.

В момент, когда, вы, почувствуете сильнейшую тяжесть в стопах, «как будто ваши стопы - камень, и вы продавливаете пол», только с этими ощущениями вы можете встать. Важное условие, клиент должен находиться в опорно-контактном состояние.

Эта техника позволяет нам, осознать взрослую позицию «Я-Взрослый», « Я стою на собственных ногах, а значит - Я могу». Взрослая позиция опорная и ресурсная.

Повторить 3-4 раза.

Техника «Скала»

Инструкция: занять удобное положение стоя, снять обязательно обувь. Расслабиться. Представить себя в виде «скалы».

Ответить на вопросы: Какая это скала? Где она в пространстве? Кто и Что рядом со скалой? Это скала для вас - двигатель в развитии или торможение? Что скала вам дала, даёт, может дать?

Техника « Три вдоха - три выдоха»

Плюс: техника универсальна и эффективна, проста в применении (применима сразу и без вспомогательных средств).

Инструкция: сделать глубокий вдох, медленный, протяжный выдох (можно со звуком любым). Важно: ощутить физические реакции. Повторить 3-4 раза.

Техника «Горизонтальная восьмёрка»

Плюс: Плюс: техника универсальна и эффективна, проста в применении (применима сразу и без вспомогательных средств).

Инструкция: рисуем рукой воображаемую восьмёрку на горизонтальной поверхности.

Клиенту важно:

* выполняем поочередно (правая, левая, затем обе вместе), рука прямая, направленна вперед (перед грудью), чувствуется приятное напряжение;
* движения руки слева на право;
* концентрация взгляда на верхнюю часть ногтя;
* отслеживаем центральную точку пересечения;
* голова не двигается; ровное дыхание;
* нижняя челюсть расслаблена; рисуем очень медленно.

Данная техника способствует моментальному восстановлению баланса, очертанию своих границ, гармонизации разума и тела.

Повторить 5-6 раза.

Техника « Маски – улыбки»

Инструкция: перед вами ваша линия времени, вспомните и вновь проживите моменты радости, отразите и зафиксируйте на лице каждую положительную эмоцию, почувствуйте это состояние.

Наши эмоции - точка опоры. Наше прошлое - это колоссальный ресурс.

Практикум « Благодарю или ДА»

Подготовить клиента к тому, что данный практикум несёт сильнейшие эмоциональные реакции, снимает блокировки, отпускает напряжение.

Инструкция: занять удобную позу, закрыть глаза. Поочередно представлять всех близких вам людей, друзей, знакомых, родственников, коллег, соседей и даже неприятных вам людей. Мысленно (либо открыто), осознанно проговорить слово «Благодарю» или «Да». Выполняем это как можно медленно «как бы останавливаем время», отслеживаем свое состояние, чувствуем, что происходит с телом.

Практикум « Три»

Требуются дополнительные материалы: листы бумаги, кисти, краски.

Инструкция: занять удобную позу, закрыть глаза. Побыть в спокойном, расслабленном состоянии, состоянии полного покоя и комфорта. Далее предлагается как можно четче представить три образа: «Дерево», «Радуга», «Источник».

Через 10-15 минут визуализации предлагается перенести свой образ на лист бумаги.

Рефлексия: Как вы себя чувствуете? С чем уходите?