

7) 07. 10. 2022г.

Ксения Машукова

Клинический психолог (арт-терапия, трансперсональная психология, психосинтез, НЛП в психологическом консультировании и психотерапии), НЛП-тренер, психолог-игропрактик, профессиональная ведущая трансформационных игр, инструктор нейрографики, эстетический коуч супервизор Института Психологии Творчества организатор живых Фестивалей трансформационных игр и мастер-классов в Карелии «Жизнь на максимум» член Международной Профессиональной Гильдии психологов-игропрактиков (МППИ), консультативный член Профессиональной Психотерапевтической Лиги (ОППЛ), член Творческого Союза Профессиональных Художников (творческое объединение Нейрографики).

МК «Аптечка экспресс-самопомощи: как за несколько минут вернуть себя в эмоциональное равновесие»

Данный мастер-класс является частью психологического тренинга «Аптечка самопомощи: как за несколько минут вернуть себя в эмоциональное равновесие».

Первоначально мастер-класс и тренинг создавались для тех людей, у кого нет специальной психологической подготовки и кому, попадая в различные обстоятельства или конфликтные ситуации, сложно самостоятельно справиться с состоянием стресса, напряжения, тревоги и т.д. А также для тех, кто хотел бы научиться справляться с деструктивными состояниями и эмоциями самостоятельно, и иметь инструменты саморегуляции для быстрого приведения себя в эмоциональное равновесие в короткие сроки без помощи специалиста. В связи с нестабильной, напряженной международной ситуацией данный мастер-класс приобрел еще большую актуальность.

Представленный мастер-класс продолжительностью 1,5 часа позволяет:

- снизить уровень тревоги и состояния «минус»;
- научиться диссоциировать человека с его негативным чувством;
- развить навык контроля и управления своими чувствами;
- снизить эмоциональное напряжения и некоторые соматические проявления, связанные с произошедшим опытом (например, головная боль);
- повысить навык регулирования поведения;

- повысить навык (быстрой) саморегуляции в различных непредвиденных ситуациях, а также для восстановления в конце дня;
- обучиться набору базовых техник для саморегуляции, на практике их отработать.

Мастер-класс максимально ориентирован на практику, по окончании которой, каждый участник сможет легко разобраться с тем, как применять данные техники самостоятельно в домашних условиях без помощи специалиста.

Для мастер-класса необходимы следующие материалы:

- краски (акварель или гуашь), кисти и вода;
- масляная пастель при наличии.
- бумага А4 несколько листов.
- любая книга с текстом, которую хочется/нравится листать.

Методологическая основа:

В основе мастер-класса автор опирается на теорию и практику психотерапии, использующую различные формы творческой активности, а также приемы групповой и индивидуальной работы. Автор применяет арт-терапевтические практики, а именно практики изотерапии, мандалотерапии, библиотерапии, техники трансперсональной психологии, телесно-ориентированные упражнения.

Используемая литература:

Баер У. Творческая терапия – Терапия творчеством (Теория и практика психотерапии, использующей разнообразные формы творческой активности) / пер. с нем. Е.Климовой и В. Комаровой. – М.: Независимая фирма «Класс», 2015. – 552 с.

Г. Тимошенко, Е.Леоненко. Групповая психотерапия: программы, умения, техники: Практическое руководство. – М.: Психотерапия, 2019. – 165 с.

Копытин А.И. Методы арт-терапии в преодолении последствий травматического стресса. – М.: Когито-Центр, 2014. – 203 с.

Римантас Кочюнас: Групповая психотерапия. Учебное пособие для вузов. – 10-е изд. – М.: Академический проект, 2021. – 222 с.

Соловьева И. Работа с клиентом в телесно-ориентированной психотерапии – М.: Издатель Базенко И.Л., 2021. – 350 с.

Сюзанна Ф.Финчер. Создание и интерпретация мандалы: метод Мандалы в психотерапии. – М.: Институт общегуманитарных исследований, 2015. – 213 с.

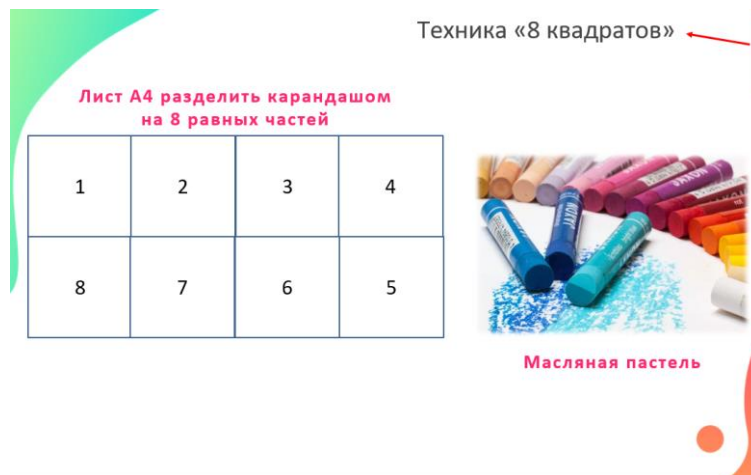
Тарарина Е. Глубинная арт-терапия: практики трансформаций. (Библиотека арт-терапевта). – М.: ООО «Вариант» при участии ИП Шиманского А.Г., 2019. – 236 с.

Тимошенко ГВ., Леоненко Е.А. Работа с телом в психотерапии: Практическое руководство. – 3-е изд. – М.: Психотерапия, 2017. – 480 с.

1) Цели мастер-класса:



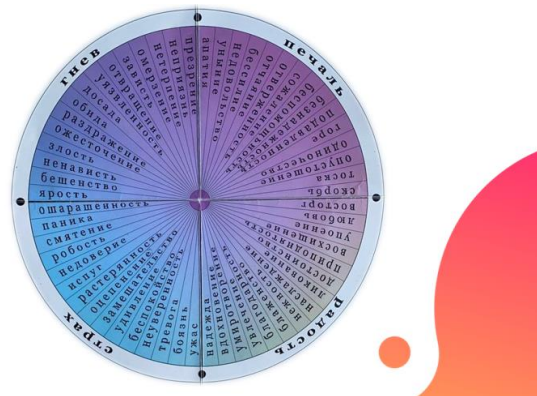
2) Техника «8 квадратов», направлена на проживание неотреагированных негативных чувств (возможно также применение в ситуации острых эмоциональных переживаний).



3) Измерение состояния по 10-ти бальной шкале для отслеживания динамики изменений состояния участников.



4) Вспомогательная таблица чувств и эмоций



Основные техники:

- «Заземление»
- рисование мандал состояния, мандал ресурса
- «8 квадратов»
- дыхание
- двигательная практика с африканскими барабанами

Мастер-класс «Аптечка самопомощи»:

- позволяет научиться базовым техникам быстрого восстановления связи с реальностью (заземления) и собственным телом,
- дает возможность проживать деструктивные эмоции и выводить их безопасным способом через творчество,
- получить телесное расслабление;
- снизить уровень тревожности и эмоционального напряжения;
- получить набор базовых техник для саморегуляции.