



Идея волонтерского проекта «Скажи Жизни ДА!» возникла как профессиональный ответ на стрессовую ситуацию в обществе в конце сентября – начале октября 2022г.

Выделены два фактора влияния: нестабильность психики в осенний период и информация о мобилизации.

Проект «Скажи Жизни ДА!» вне политики и направлен на быстрый и адекватный поиск вариантов профессионального реагирования на ситуацию стресса и неопределённости.

В рамках проекта психологи, педагоги, специалисты помогающих профессий, игропрактики из разных регионов (от Петрозаводска до Барнаула) сформировали круг взаимопомощи и с 1-го по 10-е октября 2022 года делились своим опытом работы в ситуациях стресса и неопределённости друг с другом, коллегами, с участниками прямых открытых эфиров, а также со всеми, кто будет смотреть эти эфиры в записи.

Ссылки на эфиры:

– ютуб https://www.youtube.com/playlist?list=PLXk7WkhFYMzCkL3abBGLHRNIeeX_aClIw

– ВК https://vk.com/video/playlist/-201832003_16

Прямые эфиры были организованы на площадке онлайн-фестиваля самопознания и саморазвития «Радуга Жизни» с прямым доступом всем желающим принять участие в проекте.

Формат встреч: мастер – класс и/или трансформационная метафорическая игра.

Такой формат помог соединить научное психологическое знание, психологический инструментарий психологов-практиков и метафоры игровых технологий через интеграцию в психике человека ценностных смыслов, подсказок сознающего мышления, сокровищ «алогичного» бессознательного и глубинного врождённого здорового потенциала.

В рамках проекта были проведены следующие встречи:

- 1) 01 октября 2022г. Светлана Двуреченская
МК «Супервизионно-трансформационная платформа Свет Любви»
Смысловой акцент:
Осознанно и ответственно выбери Жить и Любить,
и Мудрое, Любящее и Сильное Божественное Начало всем нам в помощь.
- 2) 02 октября 2022г. Светлана Ефремова
МК «Стресс. Три возможности выхода из сложной ситуации»
Смысловой акцент:
Взрослый человек может отвечать за своё состояние и выйти из первичной базовой реакции организма на стресс «бей, беги, замри» экологично для себя и окружающих.
- 3) 03 октября 2022г. Анна Захарова
Терапевтическая игра «Котики – пледики»
Смысловой акцент:
Жизнестойкость, в том числе сбалансированность и работоспособность, в ситуации стресса и неопределённости формируется через вовлечённость (во всём есть стоящее и интересное), уверенность в собственной активной позиции и принятие риска как фактора развития.
- 4) 04 октября 2022г. Елизавета Васина
МК «Игра, как поддержка, на примере т-игры МакАрома»
Смысловые акценты:
Целостность личностного Я становится надёжной опорой взрослого человека в любых ситуациях неопределённости.
Через легенду игры играющий получает доступ к сверх-возможностям.

5) 05 октября 2022г. Оксана Рудякова

МК в поддержку подростков, старшеклассников и их родителей
«Я учусь владеть собой! Профилактика стресса»

Смысловой акцент:

Теоретические представления о стрессе и стресс-факторах и практическая проработка заблокированных эмоций через телесно-ориентированный комплекс, направленную визуализацию и работу с метафорой, постепенно переводимую на язык реальности, приводят в ресурсное состояние.

6) 06 октября 2022г. Надежда Ясинская

МК «Слепое пятно наших ресурсов: подсказки Таро через мандалотерапию»

Смысловой акцент:

Знание о своих бессознательных «слепых пятнах» создаёт возможность увидеть собственные ресурсы и новые возможности для роста и развития.

7) Ксения Машукова

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

Смысловой акцент:

Различные формы творческой активности (изотерапии, мандалотерапии, библиотерапии, техники трансперсональной психологии, телесно-ориентированные упражнения) позволяют самостоятельно и быстро восстановиться, экологично прожить и отпустить деструктивные эмоции, получить телесное расслабление и снизить уровень тревожности.

8) Марина Ковалёва

ресурсная психологическая игра «ИгроКом»

Смысловой акцент:

Трансформационные, ресурсные игры, такие как «ИгроКом», – эффективный инструмент для поиска ответов на сложные вопросы и активации внутренних ресурсов.

9) Антон Огнев

т-игра «Круг Жизни»

Смысловой акцент:

Путешествие Души по Кругу Жизни и возвращение утерянных искорок света помогает выйти из «замкнутого сценарного круга», чувствовать танец жизни и продолжить жить легко и уверенно.

Итоги проекта:

- 1) Солнце светит, земля вращается, листья покрываются красками осени.
- 2) Круг взаимопомощи сформирован, коллеги разных направлений и модальностей, делают общее дело, обмениваются опытом, техниками и практиками друг с другом, коллегами, со всеми участниками прямых эфиров и теми, кто будет смотреть эфиры в записи.
- 3) Практики и Т-игры помогают участникам проводить внутреннюю работу, направленную на:
 - ✓ адекватное реагирование на ситуации стресса и неопределённости
 - ✓ гармонизацию внутреннего психо-эмоционального состояния
 - ✓ поиск внутренних опор
 - ✓ укрепление разумного отношения к происходящим событиям
 - ✓ формирование взрослого и ответственного поведения, ориентированного на ценностно-смысловое содержание
 - ✓ на поиск внутренних ресурсов.
- 4) С 1 по 10 октября авторы и участники проекта прожили ситуацию стресса и на своём примере показали вариант взрослого адекватного решения в ситуации неопределённости.
- 5) Погружение в работу с собой, со своим психическим состоянием произошло в сопровождении специалистов мягко, глубоко, эффективно.
- 6) Завершающий день совместного проекта «Скажи Жизни ДА!» символично совпал с Всемирным Днём психического здоровья (10 октября). Каждый участник проекта может оглянуться назад и отрефлексировать свои внутренние изменения.
- 7) Записи всех эфиров собраны в плейлисты фестиваля Радуга Жизни и есть возможность посмотреть записи эфиров, трансформировать деструктивные состояния, выйти в ресурс, в целостность:
 - ЮТуб https://www.youtube.com/playlist?list=PLXk7WkhFYMzCkL3abBGLHRNIeeX_aClIw
 - ВК https://vk.com/video/playlist/-201832003_16
- 8) Фестиваль Радуга Жизни запускает Цепочку Добра, как культуру взаимопомощи и приглашает Мастеров и Участников для наполнения ресурсами, возвращения себя в целостность и творческого проявления своей уникальности. Ценность огромна. Вход свободный.