

**Конспект вводного занятия, очной встречи-тренинга
«Что такое любовь к себе? Как изменится ваша жизнь, когда вы полюбите себя»**

Цель: раскрытие внутренних резервов и потенциала для создания гармоничной и счастливой жизни.

Форма работы: групповая.

Целевая аудитория: женщины, воспитывающие детей-инвалидов.

Продолжительность тренинга: 120 минут.

Методы: беседа, упражнения, мозговой штурм.

Оборудование и материалы: ручки, карандаши, листочки, лист регистрации участников тренинга.

**Ход тренинга
Организационный момент**

Вступительное слово.

Ознакомление с целями и правилами курса «Верни себе себя!», с правилами групповой работы на тренинге.

- Участвуем на 100%.
- Используем «Закон поднятой руки».
- Соблюдаем закон конфиденциальности.
- Свободно высказываем свое мнение.
- Обязательно выполняем домашнее задание.
- Участвуем в обсуждениях группы в viber «Верни себе себя!».
- Заводим Блокнот любви к себе.

Упражнение на сближение и знакомство «Никто не знает, что я...»

Продолжите предложение «Никто не знает, что я...»

Основная часть

1. Упражнение «Я забочусь...»

Составьте список всех тех людей, о которых вы заботитесь, за жизнь и поведение которых почувствуете ответственность.

Озвучивание списков.

- Есть ли вы в этом списке?

2. Упражнение «Распредели по порядку»

Распределить по порядку (по степени значимости) следующий перечень:

дети, работа, муж (любимый), я, родственники, работа, друзья и т.д.

Представление варианта оптимального распределения перечня (на мольберте):

- Я
- Муж (любимый)
- Дети
- Работа
- Родственники
- Друзья
- И т.д.

3. Обсуждение:

- Какие чувства вызвало у вас данное упражнение? Почему верно именно такое распределение в перечне?

- Именно вы в этом списке должны стоять на 1-ом месте. Почему? Только тогда вы сможете быть счастливой, радоваться жизни, получать то, что вы хотите.

4. Рассказ психолога о значимости любви к себе.

У многих идея поставить себя на первое место вызывает сопротивление. Слишком в нас сильно вдалбливали в детстве «думай о других», «будь хорошим» и тому подобное. Если все будут счастливы, то и я тоже. Но это не работает – по многим причинам.

Первая причина в том, что такая забота о близких становится нашей корыстью. Мы делаем что-то, ожидая взамен ответных действий от близких.

Вторая причина в том, что для того, чтобы отдать кому-то что-то, нужно сначала это иметь в себе. Иначе как вы это отдадите? Представьте корову, у которой нет молока. Вот нет его – сколько не дои. Если внутри человека счастья нет, то сколько из него ни выжимай — ничего не получишь. И сколько саму себя не мучай, чтобы отдать любовь – ничего не выйдет.

Третья причина в том, что дети и муж питаются вашей энергией, наполняются от вас заботой и любовью. Если вы пусты, если у вас ничего нет – то и у них пусто. Замкнутый круг.

Четвертая причина в том, что никто в этом мире не способен по-настоящему о нас позаботиться. Ни один человек в мире не способен читать ваши мысли, помнить все ваши вкусы, привычки и предугадывать. Никто не сможет защитить вас от негативных переживаний, никому не под силу вас спасти от зияющей пустоты в груди.

Отдавать близким свою любовь, заботу – это круглосуточная вахта женщины. Поэтому и ваша забота о себе должна тоже стать вашей круглосуточной обязанностью.

Все время спрашивайте саму себя – чего я хочу? Поспать подольше? Или лечь спать днем? Закрыться в ванной на полчаса? Накрасить ногти, даже если идти некуда? Повышивать вечером? Порисовать? Почитать книгу? Погулять одной? Сходить в магазин одной и просто там помедитировать? Сходить в гости к подруге? Нарядиться без повода? Как я еще могу порадовать тебя, родная?

Позаботьтесь о себе. Прекратите ждать, что кто-то за вас это сделает. Перестаньте ждать, что муж догадается, что вы не высыпаетесь, просто попросите его в выходной дать вам поспать еще немного. Вместо того, чтобы ожидать от мужа своих любимых цветов, купите их себе сами. Хотя бы раз. А мужу потом скажите, что вам очень захотелось именно сейчас, именно тюльпанов, и вы решили его не грузить этим. Когда ваш ребенок спит или смотрит мультфильм, сделайте не то, что очень нужно сделать, а то, что хочется. Например, тоже лягте и поспите. С чистой совестью (и с грязной посудой). Настоящая инвестиция женщины, которая приносит огромные дивиденды, это вложение в себя. В свое счастье. В свою энергию. Это не то, что стоит делать только раз в месяц в ударном темпе. Этим стоит заниматься каждый день, постоянно, несколько раз в день. Все время искать возможности, чтобы себя порадовать. Все время спрашивать себя, что еще вы можете для себя сделать.

Для многих все это – катастрофа и самый тяжкий грех. Но грех – это когда вы не занимаетесь собой совсем, когда вы сами на себя махнули рукой, когда вы ждете заботы от своих близких и постоянно разочаровываетесь. Грех – это складывать на плечи других людей ответственность за свое счастье.

Посмотрите внимательно на то, что вас окружает, и подумайте, что это говорит о вашем внутреннем состоянии? В гармонии ли вы с собой, удовлетворены ли, умиротворены ли, счастливы ли? И если атмосфера дома вас не устраивает, то менять ее стоит, начиная с самой себя. Своего внутреннего состояния. И прямо сейчас.

Если вы счастливы – все будет счастливы. Как солнечный свет невозможно спрятать, так и от энергии счастья женщины невозможно убежать и спрятаться. Любовь и счастье будут сами распространяться вокруг вас, сами будут творить ауру и атмосферу дома, сами будут наполнять ваших близких. Вам ничего не нужно будет специального для этого делать. Только быть рядом и светить. Освещать дом, людей, мир, планету.

Это наша обязанность, а не прихоть или блажь. Стать счастливыми, быть наполненными, заботиться о себе, баловать себя!

1. Упражнение «Тест-драйв»

На полу листочки с надписями «Часто», «Редко». Участницы встают посередине и после заданного утверждения смещаются в ту или иную сторону.

Утверждения:

- Я уделяю себе время на то, чтобы побыть одной.
- Я занимаюсь своим любимым делом.
- Позволяю себе поспать.
- Сплю днем.
- Ухаживаю за собой.
- Гуляю одна.
- Хожу в магазин одна и просто там могу помедитировать.
- Хожу в гости к подруге.
- Наряжаюсь без повода.
- Люблю себя порадовать вкусностями.
- Занимаюсь спортом.

Обсуждение:

Что вы чувствуете после участия в этом упражнении?

2. Практическая часть тренинга «Арт-терапия или правополушарное рисование»

Обсуждение:

- Как вы сохраняете свое психическое здоровье?

Очень хорошим способом на нормализацию эмоционального состояния, на успокоение и соединение с внутренней силой, а также освобождение от негативной энергии является рисование или арт-терапия.

Практическая работа

Рефлексия

Бог слепил человека из глины, и остался у него неиспользованный кусок.

- Что ещё слепить тебе? — спросил Бог.
- Слепи мне счастье, — попросил человек.

Ничего не ответил Бог, и только положил человеку в ладонь оставшийся кусочек глины.

- Все в наших руках!
- С какими чувствами вы уходите с тренинга?

Домашнее задание

- Вступление в группу viber «Верни себе себя!».
- Обязательное выполнение домашнего задания, участие в обсуждениях.
- Изучение информационного материала в чате мессенджера.
- Практикование техники правополушарного рисования, демонстрация рисунков в чате.