



**Министерство
социальной защиты
Алтайского края**



ПУТИ К ИСТОЧНИКУ

Рабочая тетрадь

**для сотрудников стационарных учреждений социального
обслуживания населения Алтайского края**

Проект «Пути к источнику»
реализуется с использованием гранта Президента Российской
Федерации, предоставленный Фондом Президентских грантов

Алтайский край
2020 – 2021

Уважаемые коллеги!

Не простой период пережили Вы и Ваши семьи...

Пришло время восстановиться.

Надеемся, что наше сотрудничество станет для Вас настоящим возвращением к Себе и к жизни, наполненной эмоциями, которые делают Вашу жизнь богаче, ярче и интересней.

Очень хотим быть Вам полезными и помочь восстановиться, начать лучше понимать чувства, осознавать эмоции и ощущения, овладеть новыми способами самоподдержки и поддержки своих близких.

Наш тренинг направлен именно на это.

Рабочая тетрадь, которую мы предлагаем к заполнению, поможет Вам глубже воспринять материал, предложенный на тренинговом занятии и встроить полученный опыт в повседневную жизнь.

Эффективного и радостного нам сотрудничества!

Команда проекта «Пути к источнику»

Эта тетрадь принадлежит

.....

.....

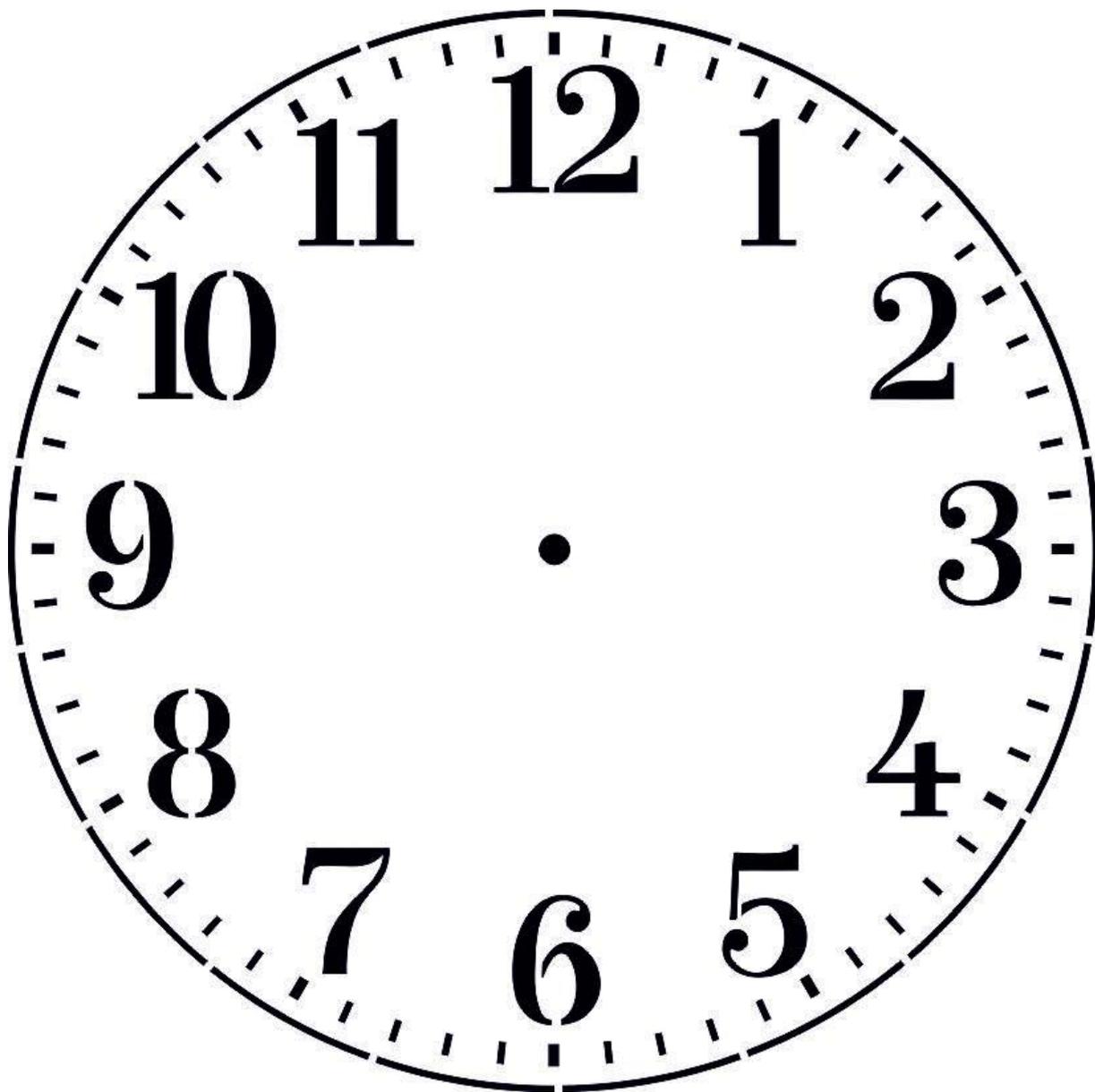
*Если Вы её нашли, пожалуйста,
верните, позвонив по телефону:*

.....

ДАВАЙТЕ ПОЗНАКОМИМСЯ!

Предлагаем Вам, в озвученное ведущим свободное время, найти себе пару и назначить свидание.

На циферблате фиксируем время и приметы участника с кем свидание, не спрашивая его имени, пишем приметы, запоминаем визуально.



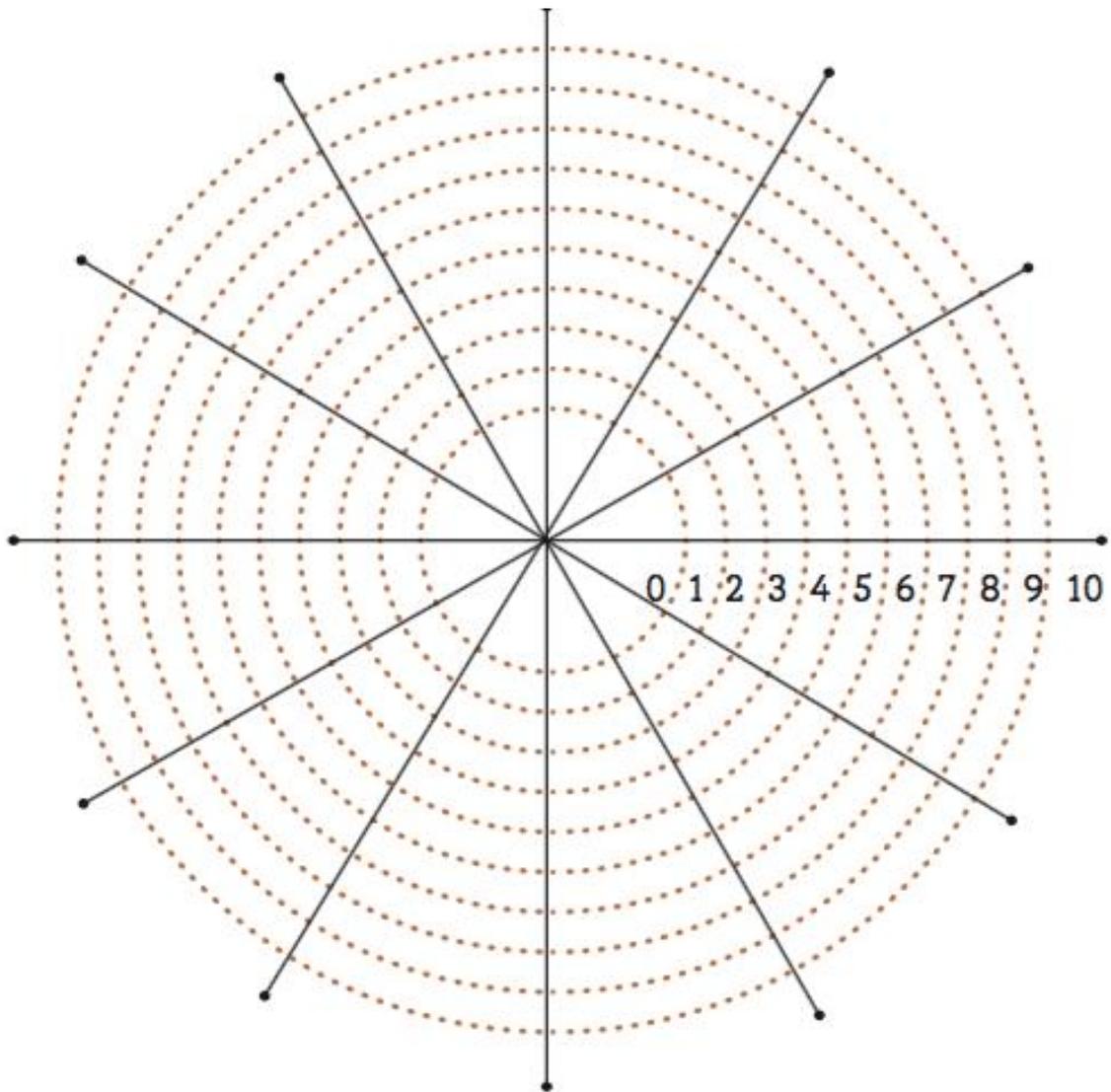
Вопросы для знакомства:

1. Как к Вам обращаться? Ваше главное качество (личности, характера)

2. Откуда Вы? Чем славится или имеет какую то историю Ваш населенный пункт?

3. Свободный вопрос.

КОЛЕСО БАЛАНСА



*Подпишите, как Вам удобнее,
снаружи круга название секторов-областей жизни:*

Например:

- Û дом-быт-уют*
- Û карьера/учеба*
- Û деньги*
- Û физическое состояние*
- Û отношения с детьми*
- Û отношения с близким человеком/супругом*
- Û отношения с родственниками*
- Û отношения с друзьями*
- Û отношения с собой, душевный комфорт*
- Û хобби и развлечения*
- Û отдых*

Насколько Вы довольны состоянием дел в каждой области? Оцените примерно по шкале от 0 до 10 и заштрихуйте соответствующую часть сектора. Посмотрите, какие 3-4 сектора заштрихованы больше всего? Запишите их в список «Что в моей жизни уже достаточно хорошо».

ЧТО В МОЕЙ ЖИЗНИ УЖЕ ДОСТАТОЧНО ХОРОШО

Посмотрите на свое «колесо баланса». Какие области заштрихованы больше всего?

.....
.....
.....
.....

Это сейчас достаточно хорошо, потому что я уже сделала / сделал

Например, провели расхламление и теперь знаете, что у Вас где лежит.

.....
.....
.....
.....

Как я могу опереться на то, что уже достаточно хорошо?

Например, я могу легко организовать себе «уголок отдыха и восстановления».

.....
.....
.....
.....

**ЧТО Я МОГУ СДЕЛАТЬ,
ЧТОБЫ ПОВЫСИТЬ СВОЮ УДОВЛЕТВОРЕННОСТЬ ЖИЗНЬЮ
НА ОДИН БАЛЛ**

Взгляните на свое «колесо баланса» и запишите ниже по одному простому действию на каждую сферу жизни. Что могло бы повысить удовлетворенность этой сферой жизни на один балл?

Дом/быт/уют

.....
.....
.....
.....

Карьера/Учеба/Работа

.....
.....
.....
.....

Деньги

.....
.....
.....
.....

Здоровье тела, уровень энергии

.....
.....
.....
.....

Отношения с детьми

.....
.....
.....
.....

Отношения с близким человеком/супругом

.....
.....
.....
.....

Отношения с родственниками

.....
.....
.....
.....

Отношения с друзьями

.....
.....
.....
.....

Отношения с собой, душевный комфорт

.....
.....
.....
.....

Хобби и развлечения

.....
.....
.....
.....

Духовная сфера

.....
.....
.....
.....

Отдых

.....
.....
.....
.....

Что полезного было в этом упражнении:

.....
.....
.....
.....
.....
.....
.....

СОЦИАЛЬНЫЙ АТОМ

Блок I. Ответьте на следующие вопросы:

1. Из кого состоит Ваша семья?

.....

2. Кто живет с Вами на одной жилплощади?

.....

3. К кому Вы обращаетесь за советом?

.....

4. Кто Вам помогает по хозяйству?

.....

5. О ком Вы заботитесь?

.....

6. У кого берете займы крупные суммы денег?

.....

7. Кому оставляете ключи от квартиры?

.....

8. Кто для Вас является авторитетной/референтной фигурой в жизни?

.....

9. С кем Вы близки по работе и/или учебе?

.....

10. С кем Вы разделяете свое хобби?

.....

11. С кем Вы проводите свободное время, если оно есть?

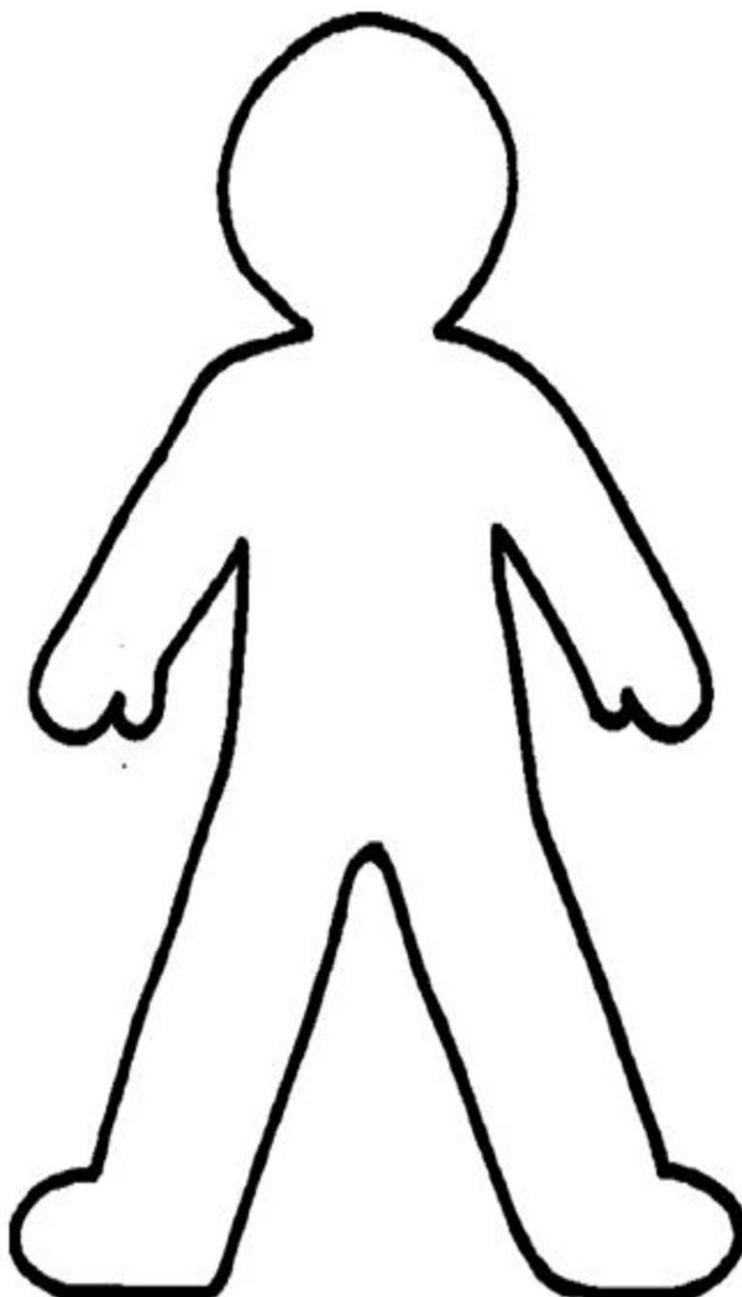
.....

Что полезного было в этом упражнении:

.....
.....
.....
.....

ТЕЛЕСНАЯ КАРТА

Предлагаем Вам раскрасить контур человечка, используя предлагаемые карандаши, так, как Вам хочется. Старайтесь не задумываться над своим выбором, отдайтесь спонтанности.



Затем, не глядя на рисунок присвоить каждому чувству свой цвет:

- злость

- страх

- грусть

- радость

- отвращение

- любовь

Совместить полученные результаты. Оценить где и какие расположены чувства, какие преобладают. Все ли отображены чувства?

Что полезного было в этом упражнении:

.....

.....

.....

.....

ЭМОЦИИ

Эмоции – структурный наш опыт, они влияют на наше восприятие, мироощущение.

Но самое важное – именно эмоции регулируют нашу жизнь и управляют ею.

Только если Вы управляете своими эмоциями Ваша жизнь будет наиболее счастливой, Вашей собственной.

ФУНКЦИИ ЭМОЦИЙ

Сигнальная	Регуляторная	Коммуникативная
<i>Эмоции дают информацию о наших потребностях и о том, как мы должны отреагировать на это событие нашей жизни</i>	<i>Эмоции регулируют наше напряжение, которое мы испытываем, и когда мы выражаем эмоции, его становится меньше. Прислушиваясь к своим потребностям и делая каждый шаг, что они говорят, т.е. эмоции регулируют нашу жизнь</i>	<i>Выражая эмоцию мы даем другому человеку важную информацию о нашем самочувствии. В результате этого человек может регулировать свое поведение таким образом, чтобы наши отношения становились более близкими, благополучными.</i>

Таким образом, за счет выражения эмоций мы по сути строим отношения, это важно, так как за счет этого выжило наше человечество.

БАЗОВЫЕ ЭМОЦИИ:

Негативные эмоции: Злость, грусть, стыд/вина, тревога/страх, отвращение

Позитивные эмоции: Радость, интерес, любовь (к/п чувство)

Все эмоции хорошие и полезные как позитивные, так и негативные.

ОТВЕТЬТЕ НА ВОПРОСЫ:

О чем сигнализирует ЗЛОСТЬ

.....
.....
.....

О чем сигнализирует ГРУСТЬ

.....
.....
.....

О чем сигнализирует СТЫД/ЧУВСТВО ВИНЫ

.....
.....
.....

О чем сигнализирует ТРЕВОГА/СТРАХ

.....
.....
.....

О чем сигнализирует ОТВРАЩЕНИЕ

.....
.....
.....

Негативные Эмоции показывают :

.....
.....
.....

Позитивные эмоции показывают:

.....
.....
.....

Что полезного было в этом упражнении:

.....
.....
.....

3 СПОСОБА ВЫРАЖЕНИЯ ЭМОЦИЙ

1. Невербальный (тон и интонация голоса, мимика, жесты, позы)
2. Вербально – слова
3. Поступки

КАК ВЫРАЖАТЬ ЭМОЦИЮ?

ЗЛОСТЬ

Вербально:

.....

Невербально:

.....

Поступок:

.....

ГРУСТЬ

Вербально:

.....

Невербально:

.....

Поступок:

.....

СТЫД/ЧУВСТВО ВИНЫ

Вербально:

.....

Невербально:

.....

Поступок:

.....

ТРЕВОГА/СТРАХ

Вербально:

.....

Невербально:

.....

Поступок:

.....

ОТВРАЩЕНИЕ

Вербально:

.....

Невербально:

.....

Поступок:

.....

РАДОСТЬ

Вербально:

.....

Невербально:

.....

Поступок:

.....

ИНТЕРЕС

Вербально:

.....

Невербально:

.....

Поступок:

.....

Что полезного было в этом упражнении:

.....

.....

.....

.....

РЕСУРСНЫЙ ЛИСТ РАДОСТИ

<i>Что приносит радость мне</i>	<i>Что приносит радость паре (муж+жена)</i>	<i>Что приносит радость всей семье</i>

Что полезного было в этом упражнении:

.....

.....

.....

.....

УПРАЖНЕНИЕ «ИСТОЧНИКИ»

Сейчас мы с Вами поищем свои ресурсы с помощью Метафорических ассоциативных карт. В закрытую вытяните 2 карты и бегло разглядите их. Оставьте ту, которая больше отзывается Вам эмоционально.

Рассмотрите оставшуюся карту внимательно и ответьте на следующие вопросы:

1. Что Вы видите? Опишите картинку, предметы, людей, все что там есть.

.....

.....

.....

.....

2. Какие чувства вызывает картинка? Почему выбрали именно ее?

.....
.....
.....

3. Что она напоминает Вам из Вашей жизни? Сама картинка или чувство, которое она вызвала? О чем картинка/чувство говорит Вам?

.....
.....
.....

4. Какие ресурсы именно для Вас зашифрованы на этой карте?

.....
.....
.....

5. Используете ли Вы их? Или позабыли о них?

.....
.....
.....

6. Как Вы можете внедрить этот ресурс в свою жизнь уже сегодня, если его еще нет? Как Вы можете использовать ресурс больше или чаще, если он уж есть?

.....
.....
.....

7. Сделайте фото карты на свой телефон, Вы сможете обращаться к ней в любое время за ресурсом.

.....
.....
.....

Что полезного было в этом упражнении:

.....
.....
.....

МАНДАЛЫ

Добейтесь такого эффекта, чтобы Ваш разум был чист от навязчивых мыслей, задержитесь в этом безмятежном состоянии и прочувствуйте момент.

В процессе создания мандалы старайтесь как можно меньше размышлять и анализировать, а больше чувствовать и переносить эти состояния на лист бумаги. Творите пока не почувствуете что Вы закончили.

Когда мандала будет готова, покрутите изображение и поймите где верх, а где у нее низ и зафиксируйте буквами «В.» и «Н.».

Укажите последовательность. Дайте имя своей мандале, выключите на время анализ, и слушайте только свои чувства.

Процесс рисования мандалы напоминает ритуал. Любой рисунок считается осмысленным, здесь нет правильного, или неправильно, все имеет место быть.

РИСУНОК МАНДАЛЫ

РИСУНОК МАНДАЛЫ

Что полезного было в этом упражнении:

.....
.....
.....
.....

ТИПЫ ДНЕЙ

Часто у нас некое представление – может быть, даже и не полностью осознанное, - как бы разворачивается наш «идеальный день». Но практически ни один реальный день этому идеалу не соответствует, и мы чувствуем, что не справляемся. Это угнетает.

Часто это происходит потому, что мы пытаемся привести все дни к одному стандарту, тогда как в жизни у нас есть разные типы дней, и стандарты для них тоже должны быть разные.

Давайте посмотрим, какие вообще у Вас бывают дни?

Часто (а на самом деле, практически всегда) наша жизнь очень неоднородна.

Например, могут быть:

- Û день в командировке;
- Û день в пути;
- Û день, когда заболели дети;
- Û день авральной работы;
- Û день, когда вы можете самостоятельно планировать, что вам делать, не ориентируясь больше ни на кого;
- Û день отдыха;
- Û день хождения по врачам;
- Û еще какие-то дни.

Какие у Вас бывают дни?

На следующем развороте у Вас будет возможность проанализировать идеальный день каждого типа и сравнить его с типичным днем.

Ответьте, пожалуйста, на следующие вопросы - сначала про идеальный день, потом про типичный:

Во сколько Вы просыпаетесь в этот день, как Вы просыпаетесь?

.....

Что Вы делаете до завтрака?

.....

Как, где, чем завтракаете?

.....

Чем занято Ваше время между завтраком и обедом?

.....

Как организован обед?

.....

Что делаете между обедом и ужином?

.....

Как ужинаете?

.....

Что происходит после ужина?

.....

Что делаете перед тем, как лечь спать?

.....

Во сколько ложитесь?

.....

Что помогает Вам отойти ко сну?

.....

Как в Ваш идеальный день встраивается забота о себе: физическая активность, приведение дел в порядок, общение с дорогими Вам существами, духовная практика, отдых?

.....

В чем Ваш типичный день уже соответствует вашему идеалу?

.....

Что Вы уже делаете так, как хотели бы?

.....

Что Вы систематически делаете не так, как хотели бы?

.....

Что одно можно было бы изменить, чтобы типичный день чуть-чуть приблизился к идеальному?

.....

ТИПИЧНЫЙ ДЕНЬ

Раннее утро

.....
.....

позднее утро

.....
.....

середина дня

.....
.....

вечер

.....
.....

поздний вечер

.....
.....

ИДЕАЛЬНЫЙ ДЕНЬ

Раннее утро

.....
.....

позднее утро

.....
.....

середина дня

.....
.....

вечер

.....
.....

поздний вечер

.....
.....

Что полезного было в этом упражнении:

.....
.....
.....
.....

ПРИЯТНОСТИ ДНЯ

Ученые установили, что радость и благодарность укрепляют иммунную систему и помогают организму справиться со стрессами. Но, чтобы замечать в жизни хорошее, оказывается, надо специально тренироваться. Вот этим и займемся.

<i>Дата</i>	<i>Что сегодня произошло хорошего, что порадовало?</i>

Что полезного было в этом упражнении:

.....
.....
.....
.....

ЗАНЯТИЯ ДЛЯ РАЗНЫХ УРОВНЕЙ СТРЕССА И САМОЧУВСТВИЯ

Иногда мы планируем свою жизнь, исходя из допущения, что у нас всегда одинаковое самочувствие и продуктивность. Очевидно, что это не так.

Давайте снова воспользуемся техникой шкалирования и представим себе, что самочувствие/продуктивность могут быть представлены в шкале от 0 («Лежу пластом, не могу открыть глаза, говорить и думать тоже не могу») до 5 («Максимально возможная для меня физическая и интеллектуальная нагрузка; совершаю подвиги»).

0 _____ 5
Готова _____ Лежу, не могу
к подвигам _____ открыть глаза

Распишите для себя, что возможно для каждого уровня самочувствия.

Совсем замечательно будет, если для каждого уровня Вы постепенно подберете для себя «Корзинку занятий» и «Корзинку ухода за собой и восстановления».

И дальше останется спрашивать себя: «Так на сколько я себя чувствую? Что я при этом могу?» - и думать, и решать в этот момент будет проще.

0

1

2

3

4

5

Что полезного было в этом упражнении:

.....

.....

.....

.....

МЕДИТАЦИЯ

Это простой и очень эффективный способ снятия стрессового напряжения. Когда Вы слишком расстроены, или обижены, или напряжены от гнева, от тревоги, вы сможете использовать это упражнение. Когда вы слишком злы, не принимайте решение, пока Вы не снимите излишнее напряжение и не успокоитесь. Если немного потренироваться, Вы сможете проделывать это упражнение с каждым разом все с большими приятными ощущениями. А если надо, Вы сможете его проделывать его очень быстро.

Ресурсный транс «Полет в духовный дом» (автор Оксана Рогова)

Поделитесь впечатлениями:

.....
.....
.....
.....
.....
.....

Методы снятия стрессового напряжения с помощью дыхания.

Поделитесь впечатлениями:

.....
.....
.....
.....
.....
.....

Что полезного было в этом упражнении:

.....
.....
.....
.....

РЕФРЕКСИВНОЕ ПИСЬМО: «НЕЗАКОНЧЕННЫЕ ПРЕДЛОЖЕНИЯ»

Время перечитать уже заполненные страницы тетради и подвести итоги.

Ниже – несколько незаконченных предложений. Закончите их одной фразой, словом или словосочетанием. Можно заканчивать не все, а только те, которые сейчас вызывают отклик.

Самое важное, что произошло за это время -
.....
.....
потому что

Моё главное достижение за это время – это
.....
.....

Мне понравилось то, что
.....
.....

Я благодарна за
.....
.....

Я сейчас чувствую
.....
.....

Моё сердце мне сказало
.....
.....

Удивительно, но
.....
.....

Вывод, который можно из этого сделать
.....
.....

Я поздравляю себя с
.....
.....

Дорогой коллега!

Время нашего общения подошло к концу...

Расставаться всегда немного грустно, но теперь Вы знаете, что грусть – это живое человеческое чувство, в котором, как и во всех других чувствах и эмоциях - нет ничего плохого, что все они имеют право БЫТЬ, потому что Вы - Живой Человек, а не робот.

Надеемся, что эта РАБОЧАЯ ТЕТРАДЬ еще ни один раз послужит Вам «ключом» к стабилизации Ваших чувств и балансу эмоций.

Здоровья Вам, профессиональных успехов и личного счастья!

С уважением, ведущие тренинга:

ДЛЯ ЗАМЕТОК:

ДЛЯ ЗАМЕТОК:

ДЛЯ ЗАМЕТОК:

ДЛЯ ЗАМЕТОК:

ДЛЯ ЗАМЕТОК:

ДЛЯ ЗАМЕТОК: