

ХЕВАРИ

Личностно-
ориентированный
ресурсный коучинг -
руководство инструктора



Трудно построить что-то прочное
на шатком фундаменте
Я именно такой фундамент, и мне не
хватает одного
Мысль о нас находится далеко
Меня еще нет
Слово «мы» требует более одного

К читателю

Вы держите в руках Личностно-ориентированный ресурсный коучинг - руководство инструктора (Хевари) — групповой инструмент для профессионалов, работающих с молодежью (18 – 29 лет). Целью Хевари является поддержка молодых людей в поиске собственной идентичности, укрепление социальных навыков и помощь, чтобы жить своей жизнью. Как люди, которые возглавляли группы Хевари, мы думаем, что Хевари - это группа впереди других групп. Молодой человек, который участвовал в группе Хевари, лучше умеет ставить цели и идти к ним. В Хевари молодой человек не ставит перед собой новых целей, но мы надеемся, что коучинг послужит достижению целей, которые молодой человек уже поставил в другом месте. В этом руководстве находятся инструкции о том, как провести десять групповых сессий и все необходимые упражнения. Темы и упражнения групповых сессий, включая их последовательность были проверены в шести различных маленьких группах и оказались эффективными. Мы рекомендуем следовать указанному порядку.

В рамках проекта «Мои ключи» участие молодежи в группе Хевари осуществлялось на добровольной основе. Перед началом группового коучинга каждый молодой человек был опрошен инструктором. Такие интервью дают нам информацию о жизненной ситуации молодого человека и одновременно позволяют ему познакомиться с инструктором. Это облегчает присоединение к группе. После окончания коучинга Хевари мы взяли интервью у молодых людей еще раз. Молодые люди в основном направлялись в группы партнерами.

Во время первого собеседования молодым людям задавали такие вопросы, как чувствуют ли они себя одинокими, каков их обычный день, каким будет действительно хороший день и чувствуют ли они, что их жизнь имеет цель и направление. Во время заключительного собеседования молодым людям были заданы те же вопросы, что и в первоначальном интервью. Молодых людей также спросили об опыте коучинга в Хевари.

Проект «Мои ключи» (STM 2017-2019) объединил основной опыт Центральной ассоциации психического здоровья Финляндии и Фонда Аспа: Уже около 20 лет Центральная ассоциация психического здоровья Финляндии разрабатывает рабочий метод ресурсного коучинга. Он базируется на позитивной психологии, ориентирован на решение и выздоровление.

Личностно-ориентированный подход является частью стратегии Аспа. Личностно-ориентированный подход основан на полной вовлеченности клиента, ценностях уважения, равенства и достоинства в повседневной жизни. Этот подход можно рассматривать с пяти различных точек зрения: этическая, социальная, эмоциональная, экологическая и практическая поддержка.

Метод работы Хевари сочетает ресурсный коучинг с эмоциональной поддержкой личностно-ориентированного подхода. Хевари включает в себя десять сессий. Основными темами групповых занятий являются повседневные ресурсы, эмоции, интерпретационные ловушки и ценности. Продолжительность одной сессии может меняться от 2 до 3 часов, в зависимости от размера группы. Рекомендуемый размер группы - 4 - 8 молодых людей.

Хевари может начать процесс работы над идентичностью молодого человека, который требует времени и поддержки. Вот почему группа собирается примерно раз в неделю. Могут потребоваться дополнительные недели, но рекомендуется сохранить общую продолжительность Хевари примерно до трех месяцев.

Целью коучинга является:

- познание собственных ресурсов и сильных сторон
- внесение позитивных изменений в свою жизнь
- помочь увидеть хорошее в жизни
- быть услышанным, увиденным и принятым в группе
- укрепление эмоциональных навыков
- пробуждение надежды и любопытства.

Приятного времяпрепровождения с Хевари!

Ийсалми, 5 августа 2019 г.

Команда проекта «Мои ключи»

Анна Пёллёнен, Туйя Ниссинен, Йоханна Кайнулайнен и Анне Кукконен



Allianssi ry, головная организация финского
молодежного сектора, наградила

ПРОЕКТ (ХЕВАРИ) ФОНДА АСПА И ЦЕНТРАЛЬНОЙ АССОЦИАЦИИ ПСИХИЧЕСКОГО ЗДОРОВЬЯ ФИНЛЯНДИИ

Награда в области методов работы с молодежью

Целью признания методов работы с молодежью является выявление и распространение передового опыта и методов в молодежной сфере, а также повышение качества и осведомленности о работе с молодежью.

В Хельсинки
Неделя работы с молодежью 2019

Элиза Гехард
Председатель

Анна Мюнстерхельм
Операционный директор



Содержание

К читателю	2
Эмоциональная поддержка со стороны инструктора	7
Инструктор и опытный эксперт в группе.....	8
1. В какой группе быть хорошо?	11
Давайте вместе составим правила для группы.....	11
Разрешение на съемку	12
УПРАЖНЕНИЯ.....	12
2. Какие вещи помогают вам справиться, а какие требуют ресурсов?	13
Вернуться к правилам	13
Обсуждение ресурсов	14
УПРАЖНЕНИЯ.....	14
3. Что во мне лучше всего?	16
УПРАЖНЕНИЯ.....	17
4. Какой была бы жизнь без эмоций?	18
УПРАЖНЕНИЯ.....	19
5. Почему важны мечты?	21
УПРАЖНЕНИЯ.....	21
6. Эмоции меняются и дружба меняется, не так ли?	23
Эмоции	23
УПРАЖНЕНИЯ.....	23
Дружба	24
УПРАЖНЕНИЯ.....	24
7. Что такое неясные убеждения?	26
УПРАЖНЕНИЯ.....	27
8. Что такое художественная мастерская?	29
9. Каковы мои ценности?	31
УПРАЖНЕНИЯ.....	31
10. Заключение группы: «Это конец?»	33
УПРАЖНЕНИЯ.....	33
Повторение упражнения с ресурсным алмазом (Приложение 5).....	33
Последние чувства: Какое настроение при возвращении домой?	34

Приложения	36
Приложение 1. Шаблон разрешения на съемку	36
Приложение 2. Форма комментариев для инструктора	37
Приложение 3. Дерево характера	38
Приложение 4. Характеры	39
Приложение 5. Ресурсный алмаз	45
Приложение 6. Фотогид по ресурсам и поглотителям ресурсов	46
Приложение 7. Каковы ваши лучшие качества?.....	47
Приложение 8. Что вы мне скажете, если я спрошу?	48
Приложение 9. Псевдоним эмоции	49
Приложение 10. Мои эмоции и я	51
Приложение 11. Любимый цвет	52
Приложение 12. Инструкция по созданию силового изображения	53
Приложение 13. Эмоции и ключевые слова	54
Приложение 14. Неясные убеждения и убеждения о власти.....	55
Приложение 15. Ловушки интерпретации.....	56
Приложение 16. Сокровищница ценностей.....	57
Приложение 17. Как ваши ценности отражаются в повседневной жизни?.....	58

Эмоциональная поддержка со стороны инструктора

Эмоциональная поддержка со стороны инструктора позволяет молодому человеку чувствовать, что его ценят и уважают, а также находиться в эмоциональном противостоянии. Укрепляет уверенность молодого человека в преодолении трудностей и лучшем будущем. Молодой человек считает, что они являются релевантными. Для оказания эмоциональной поддержки инструктор должен отложить свои чувства в сторону и сосредоточиться на восприятии чувств молодого человека по мере их возникновения. Инструктор должен отказаться от желания решить вопросы или проблемы молодого человека и создать принимающую и уважительную атмосферу. Она должна ободрять и поддерживать молодых людей при общении.

Инструктор несет ответственность за создание атмосферы в группе, которая оказывает эмоциональную поддержку. Темы Хевари побуждают молодых людей задуматься о себе, своих отношениях, своей болезни, своих чувствах и своих ценностях. Темы позволяют по-новому взглянуть на вещи, переосмыслить вещи, идеи и вместе думать. Инструктор должен поощрять открытую атмосферу, одобрительно спрашивать: «Вы это поняли?» и убедить рассказать больше.

Для улучшения работы инструктора и обеспечения эмоциональной поддержки мы создали форму комментариев (Приложение 1), которую нужно заполнять сразу после каждого группового занятия. Форма помогает инструктору структурировать свой рабочий подход, чувства и мысли. Ее также можно использовать для записи возникших в группе проблем, к которым полезно вернуться в следующий раз. Самопроверка может помочь вам стать лучшим инструктором группы и обеспечит эмоциональную поддержку.

Инструктор и опытный эксперт в группе

Инструктор и опытный эксперт работают парами в группе Хевари. Опытный эксперт призывает молодых людей в группе взаимодействовать на собственном примере и вселяет надежду на жизнь. Инструктор создает атмосферу безопасности своим спокойным поведением. Основным условием безопасной атмосферы является то, что группа устанавливает правила вместе с молодыми людьми. На первом групповом занятии для этого должно быть отведено достаточно времени.

Подготовка к руководству группой начинается до прибытия молодых людей. Необходимо позаботиться о получении расходных материалов и копировании инструкций, но также важно, чтобы инструктор сосредоточился и успокоился. Это так по-человечески, говорить молодым людям, что первая встреча группы также интересна для инструктора.

Инструктору рекомендуется учитывать следующее:

- как выполняются мои обязанности инструктора
- как создать принимающую и уважительную атмосферу в группе
- как бороться с негативным отношением и сообщениями со стороны молодежи
- как расширить возможности тихих молодых людей
- как подготовиться к тишине в группе
- как учитывать различные жизненные ситуации, потребности и цели молодых людей

так как...

- как инструктор, я должен соблюдать конфиденциальность и осмотрительность
- доверие молодого человека к инструктору – обязательное условие взаимодействия
- в тишине слышны идеи молодого человека
- негативные высказывания со стороны молодых людей являются признаком стремления к переменам
- небольшое функциональное упражнение в группе может повысить уверенность в себе
- мы ищем совсем другой тип жизни

Молодой человек, который подходит для того, чтобы стать опытным экспертом:

- хочет помогать и поддерживать других молодых людей
- может понять других молодых людей, сталкивающихся с проблемами в жизни
- может рассказать собственную историю таким образом, чтобы вдохновить других молодых людей иметь веру и надежду в жизни
- заслуживает доверия и добр к другим.

Молодой человек может быть опытным экспертом или другим инструктором, но это не обязательно. Инструктор может предложить роль опытного эксперта молодому человеку, который, по его мнению, подходит для этого. Молодой человек должен расти с помощью вовлеченности в деятельность и поддержки инструктора.

Задачи опытного эксперта в группе

Перед началом групповых занятий опытному эксперту рекомендуется пройти весь процесс Хевари, состоящий из 10 сессий. Одновременно рекомендуется проинструктировать экспертов приходить до начала групповых занятий (за 20 минут) раньше других молодых людей, чтобы они могли договориться о своих задачах на это групповое занятие. Роль опытного эксперта в группе Хевари может очень отличаться. Она определяется тем, какие задачи может выполнять молодой человек. Иногда полезно проводить групповые занятия, где эксперт играет роль члена группы.

Например, задача может быть такой:

- подача кофе в начале групповых занятий
- начало разговора
- проведение небольшого группового упражнения
- фотосъемка в группе
- составление фотокомпозиции последнего группового занятия
- планирование группового занятия вместе с инструктором
- ободрение молодежи во время групповых занятий

Ход групповых занятий

Групповые занятия проходят в следующем порядке:

Что такое атмосфера? В начале группового занятия проводится раунд поднятия настроения, в котором участники могут поделиться своими чувствами по поводу прихода в группу. Для этого первым делом нужно составить дерево характера. Если молодые люди придумают новые идеи для творческого способа создания раунда поднятия настроения, кроме дерева характера, это определенно стоит попробовать. Это поможет молодым людям активнее участвовать в жизни группы и максимально использовать свои сильные стороны.

Песня дня После раунда поднятия настроения мы садимся слушать песню, принесенную молодым человеком, которая поможет нам настроиться на тему дня.

Темы группы:

1. В какой группе быть хорошо?
2. Какие ценности помогают нам справляться, а какие требуют ресурсов?
3. Что во мне лучше всего?
4. Какой была бы жизнь без эмоций?
5. Почему важны мечты?
6. Эмоции меняются и дружба меняется, не так ли?
7. Что такое неясные убеждения?
8. Что такое художественная мастерская?
9. Каковы мои ценности?
10. Это конец? Группа заканчивается.

Упражнения: Групповые занятия включают в себя творческие, физические и письменные занятия. Упражнения были протестированы в различных группах молодых людей, было обнаружено, что их последовательность поддерживает взаимодействие молодых людей в группе. Помимо взаимодействия, упражнения поддерживают уверенность в себе, побуждают молодого человека быть более активным и подвергать сомнению собственное мышление. Таковы скрытые цели упражнений. Время, затраченное на упражнения, является ориентировочным. Инструктор рассчитывает время, необходимое для выполнения упражнений, с учетом размера группы и активности.

Что такое атмосфера? В конце сессии проводится обсуждение того, как ощущались тема и упражнения дня.

Фото дня: Делается фотография/фотографии группового занятия. Фотографии могут включать молодых людей, если они дадут разрешение, или фотографии дерева характера и другие упражнения. Инструктор и/или опытный эксперт составят подборку фотографий, которые будут просмотрены на последнем групповом занятии. Это вернет этапы и опыт группы. Инструктор должен получить согласие на фотографирование от молодого человека. При необходимости можно получить письменное согласие (Приложение 2).



1. В какой группе быть хорошо?



Во время коуч-сессии требуются:

- Компьютер или смарт-телевизор
- Смартфон или камера
- Крафт-бумага и картон
- Цветные карандаши, ножницы, синяя клейкая лента
- Песня дня
- Распечатайте характеры (Приложение 4) или упражнение «характеры» (Приложение 3)
- Шаблон разрешения на съемку (Приложение 2)



Первое групповое занятие включает исполнение песни, выбранной инструктором или опытным экспертом. В последующих случаях молодые люди по очереди приносят песню, которую они хотят услышать.

Давайте вместе составим правила группы

У нас всех есть опыт работы в группе, например, мы были частью школьной группы. У всех разные воспоминания об этих детских группах. Они могут быть хорошими, которые мы вспоминаем с удовольствием, или теми, которые мы хотели бы забыть. Группа начинается с совместного создания правил, для того, чтобы от группы Хевари люди получали положительный опыт, который все будут вспоминать с улыбкой. В правилах также будут указаны даты начала и окончания работы группы и другие практические вопросы.

Молодые люди должны написать то, что для них важно, и это будет учитываться при составлении правил. Инструктор должен прочитать предложенные правила. Таким образом, будут услышаны голоса даже самых тихих людей. У вас должно быть достаточно времени, чтобы придумать правила.

Руководите молодыми людьми, чтобы

- думать о вещах, которые важны для них, на которые они хотят обратить внимание, и записать их на бумаге
- инструктор должен прочитать предложения молодых людей, и они вместе будут обсуждать предложения
- совместно выбранные правила записываются, например, в таблице или файле Word
- молодые люди должны подписать групповые правила, которые они создали вместе.

Если не все правила безопасной группы исходят от молодых людей, убедитесь, что хотя бы они записаны:

- нет одурманивающих веществ
- уважение к мнению окружающих
- конфиденциальность
- время начала и окончания работы группы.

Разрешение на съемку

На первой встрече договоритесь о вопросах, связанных с фотографированием. Спросите, можно ли всех снимать, и, при необходимости, попросите письменное согласие каждого человека. Шаблон разрешения можно найти в Приложении 2.



УПРАЖНЕНИЯ

Дерево характера (Приложение 3)

Дерево характера является частью дневного раунда настроения. Это облегчает молодому человеку выражение настроения, в котором он или она входит и выходит из группы. Дерево характера делают вместе с молодыми людьми, например, из крафт-бумаги или картона. На дереве должно быть много ветвей, возможно, лестничные деревья и/или различные виды платформ. Дерево может быть смоделировано с помощью изображения дерева характера (Приложение 3). Характеры (Приложение 4) распечатываются и вырезаются, а при желании могут быть ламинированы. Готовую конструкцию из дерева прикрепляют к стене. Подождите около 20 минут, чтобы составить дерево характера.

Помогите молодым людям выбрать характер, который лучше всего отражает настроение или эмоцию момента. Попросите молодых людей прикрепить характер к соответствующему месту на дереве и объяснить, почему они выбрали именно такой характер и место на дереве. Объясните молодым людям, что делиться своими мыслями является делом добровольным.

Обратите внимание! Если на стене нет места для дерева характера, распечатайте упражнения характеров для молодых людей, чтобы раскрасить характер, отражающий настроение дня. Попросите молодых людей поделиться своими чувствами по поводу того, почему они выбрали именно эти характеры. Объясните молодым людям, что делиться своими мыслями является делом добровольным.

2. Какие вещи помогают вам справляться, а какие требуют ресурсов?



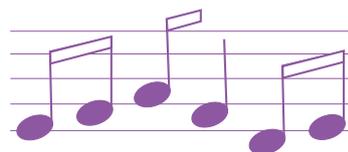
Во время коуч-сессии требуются:

- Компьютер или смарт-телевизор
- Смартфон или камера
- Магнитные слова (например, упаковка jaakappirunous.com)
- Характеры
- Ручки
- Распечатайте упражнение «Ресурсный алмаз» (Приложение 5) и инструкции по фотосъемке ресурсов (Приложение 6) для всех участников

Иногда вы чувствуете, что у вас заканчиваются силы, и вы не можете вспомнить, что помогает вам справляться. У всех есть ресурсы, которые приносят нам энергию, радость и поднимают настроение. Иногда они скрыты или отсутствуют. Тем не менее, они могут быть заново открыты. На этот раз мы поразмышляем о собственных ресурсах каждого человека и поглотителях ресурсов.



Что
такое
атмосфера?



Песня
дня

Вернуться к правилам

Прочтите правила, которые были составлены в первый раз, и спросите у молодых людей, надо ли что-нибудь добавить.



На этот раз можно использовать видео «Где найти ресурсы?» с YouTube-канала «Мои ключи» в качестве введения. В видео люди рассказывают о вещах, которые важны для них, помогают им справиться и заставляют чувствовать себя хорошо. Видео послужит введением к этому групповому занятию и будет стимулировать обсуждение.

Обсуждение ресурсов

- Что такое поглотители ресурсов? Что можно с ними сделать?
- Какие вещи приносят вам ресурсы?
- Что мне нравится делать и что доставляет мне удовольствие?

УПРАЖНЕНИЯ

Ресурсный алмаз (Приложение 5)

Упражнение занимает около 20 минут. Руководите молодыми людьми, чтобы

- Обведите свой выбор по шкале от 1 до 5 того, насколько вы удовлетворены своей жизнью, например, своими отношениями или способностью расслабляться.
- Сделайте линию на полу по шкале от 1 до 5.
- Попросите молодых людей отойти в сторону от линии.
- Затем прочитайте вслух темы одну за другой и попросите молодых людей расположиться под числом, которое они обвели для каждой темы.
- После работы с линией молодой человек должен выбрать одну область, которая требует особого внимания и которая его устраивает.
- Попросите молодых людей написать дату и имя на задании, так как они вернуться к этому заданию в последний раз. Возьмите задания, чтобы сохранить.

Возвращение к упражнению «Ресурсный алмаз» на последнем групповом занятии напоминает молодому человеку о ситуации в начале группы. Молодой человек может видеть, что изменилось и чем он/она более удовлетворены после того, как группа закончилась, а что требует более позитивного внимания.

Магнитные слова

Выполнение упражнения занимает около 20 минут. Упражнение создает атмосферу расслабления и делает ее веселой. Упражнение включает различные этапы, с помощью которых молодой человек может испытать различные способы взаимодействия с другими.

Этап 1

- Попросите молодых людей объединиться в пары.
- Поощряйте их ослабить контроль, создать что-то интересное и веселое.
- Поделитесь магнитными словами с партнерами. Задача пары состоит в том, чтобы совместно создать рэп или стихотворение с помощью магнитных слов.
- Молодым людям не разрешено разговаривать. Выбор магнитных слов принимается или отклоняется с помощью кивка или покачивания головы.
- У них есть три минуты.

Этап 2

- Продолжайте работу над текстом с той же парой, теперь разговаривать разрешено.
- У них есть три минуты.
- В конце времени попросите пары зачитать остальным свои тексты.

Спросите, каково было работать вместе с партнером разговаривая и не разговаривая?

Этап 3

- Продолжайте самостоятельную работу.
- Продолжайте самостоятельную работу, и каждый человек начнет создавать свой текст.
- У них есть три минуты.

Этап 4

- Перейдем к тексту рядом с человеком и продолжим. Раунд продолжается, пока вы не вернетесь к своему тексту.
- Время, затрачиваемое на каждый текст, составляет три минуты
- Молодой человек зачитывает свой развернутый текст.

Сфотографируйте тексты для создания фотокомпозиции, которая будет представлена на последней сессии.

Фотогид по ресурсам и поглотителям ресурсов (Приложение 6)

Попросите молодых людей сфотографировать свои ресурсы и поглотителей ресурсов в следующий раз.

Фотографии могут заставить членов группы нервничать, и инструктор должен подчеркнуть, что фотографии не будут оцениваться в группе. При желании можно использовать фотографии, которые найдете в Интернете или журнале. Инструктор или опытный эксперт составляет презентацию PowerPoint из фотографий, которые будут просмотрены на следующем занятии. Если сложно принести фотографии, молодой человек может только принимать участие в обсуждении.



3. Что во мне лучше всего?



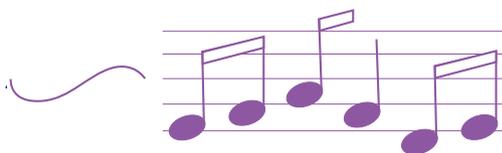
Во время коуч-сессии требуются:

- Компьютер или смарт-телевизор
- Смартфон или камера
- Ручки
- Характеры
- Распечатайте упражнения «Что во мне лучше всего?» (Приложение 7) и «Что вы мне скажете, если я спрошу?» (Приложение 8)

Мы видим сильные стороны в других людях, но видим ли мы и признаем ли их в себе? Видим ли мы себя так, как видят нас другие? Есть ли у нас сила, которую нам нужно поощрять/использовать? Хорошие качества надо развивать, так как они приводят к уверенности в себе и более сильным социальным навыкам.



Что
такое
атмосфера?



Песня
дня

Фотографии ресурсов

Перед тем, как вместе посмотреть на фотографии ресурсов (например, презентацию PowerPoint), скажите молодым людям следующее:

- Делать и смотреть на фотографию с другими людьми может быть непросто, так как мы часто раскрываем в фотографии что-то новое и личное.
- Фотографии используются не для того, чтобы судить о технических проблемах, а для того, чтобы увидеть, какие идеи/чувства они вызывают
- Фотографии могут быть метафорическими, сохраняя значение личного для молодого человека, который принес фотографию.
- Каждый имеет право/возможность делиться или не делиться своими мыслями о фотографиях.
- Фотографии надо рассматривать с уважением друг к другу

Групповое обсуждение фотографий:

Легко ли было выбрать или найти объекты/проблемы для описания, которые приносят или отнимают ресурсы?

- Какое чувство было во время фотографирования?
- Какое чувство было во время показа своих фотографий другим?
- Где вы преуспели и было ли что-то сложное?

УПРАЖНЕНИЯ

Упражнение «Каковы ваши лучшие качества?» (Приложение 7)

Молодые люди должны выполнять упражнение самостоятельно, думая о вещах со своей точки зрения, а не с точки зрения того, что другие сказали им о молодом человеке. Задание разделено на четыре этапа, каждый из которых описан отдельно.

Этап 1

Запишите десять своих сильных сторон. У вас есть 10 минут.

Этап 2

Из этих 10 сильных сторон выберите пятерку лучших. У вас есть пять минут.

Этап 3

Из этих пяти сильных сторон выберите одну, чтобы поделиться с другими.

Этап 4

Обсудите сильные стороны, способы их устранения и развития

- Какие сильные стороны вы цените?
- Может ли сила/черта характера быть одновременно плохой и хорошей?
- Какое качество вы хотели бы развить в себе? Как его можно развивать?
- Каковы ваши лучшие качества?

Что вы мне скажете, если я спрошу? (Приложение 8)

Цель упражнения состоит в том, чтобы молодые люди лучше узнали друг друга. Одновременно они могут попрактиковаться в том, чтобы рассказать о себе. Разделите молодых людей на пары и раздайте каждой паре форму «Что вы мне скажете, если я спрошу?». Выделите около 20 минут на обсуждение. Разделите время так, чтобы один человек отвечал на вопросы в течение 10 минут, а затем настала очередь отвечать другого.



4. Какой была бы жизнь без эмоций?

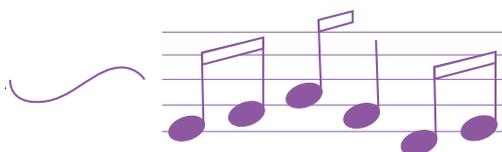


Во время коуч-сессии требуются:

- Компьютер или смарт-телевизор
- Смартфон или камера
- Ручки
- Характеры
- Видео «Здравствуй и чертовы чувства»
- Распечатайте карточки псевдонимов эмоций (Приложение 9)
- Распечатайте инструкцию по созданию ресурсного фотоизображения (Приложение 12), упражнение «Мои эмоции и я» (Приложение 10) и форму «Любимый цвет» (Приложение 11)



Что такое атмосфера?



Песня дня



На этот раз в качестве вступления вы можете показать видео с YouTube под названием «Здравствуй и чертовы чувства» производства проекта «Мои ключи» и/или рассказать молодым людям о чувствах.

Эмоциональная работа полезна на каждом этапе жизни, особенно при столкновении с новыми и незапланированными жизненными ситуациями, болезнью или кризисом. Также, если ваша личность неполна или нуждается в укреплении.

Эмоциональная работа включает в себя идентификацию, вербализацию и выражение эмоций. Это интересная задача, которая может помочь каждому человеку укрепить свою самооценку. Основными эмоциями являются радость, грусть, страх, гнев, отвращение и изумление. Мы часто можем сосредоточить эти эмоции на конкретной вещи или человеке.

Мы можем знать кого-то, кто часто беспокоится или грустит, что может быть типичным настроением. Настроение является долгосрочным эмоциональным состоянием, которое явно не сосредоточено на чем-то одном.

Способность каждого человека испытывать эмоции основана на детском опыте, возможностях чувствовать и выражать эмоции в принимающей и безопасной среде взросления. Если среда взросления не позволяла этого, идентификация и называние эмоций может быть сложной задачей.

На то, как мы испытываем эмоции, влияет ряд вещей, таких как наше состояние бдительности и то, счастливы мы или грустим. Когда мы устали, нам трудно радоваться за других, наши собственные печали и горести легко становятся в нашем сознании большими, чем они есть на самом деле. В разгар непреодолимого чувства радости и успеха может быть трудно увидеть печаль другого человека и потребность в утешении. Горе - самая разрушительная из эмоций, особенно если потеря была особенно эмоциональной для человека, который его пережил. Переживание горя и борьба с потерей всегда индивидуальны.

УПРАЖНЕНИЯ

Псевдоним эмоции (Приложение 9)

Есть два разных способа выполнить упражнение «Псевдоним эмоции». Можно угадывать эмоциональные слова молодых людей, разделить их на пары или небольшие группы, где они угадывают эмоциональные слова друг от друга.

Групповое обсуждение после упражнения «Псевдоним эмоции»:

- Какой была бы жизнь без эмоций?
- В чем польза эмоций?
- Могут ли эмоции причинить какой-либо вред?
- Как мы себя чувствуем и где различные эмоции ощущаются в нашем теле?

Мои эмоции и я (Приложение 10)

Выполнение упражнения занимает около 15 минут. Цель упражнения — помочь определить эмоции и настроения. В контексте упражнения мы вместе поразмышляем о том, какие вещи были бы возможны в повседневной жизни, если бы я был, например, более расслабленным и перспективным. Кроме того, какие инструменты у меня есть, или как я могу усилить положительные эмоции или настроение с помощью практики/упражнений? Как можно ослабить эмоцию, которую считаю трудной?

Описание вашего любимого цвета (Приложение 11)

Чтобы облегчить сессию, можно спросить молодых людей об их любимых цветах. После рунда ознакомьтесь с описанием цвета в приложении 11. Можно использовать информацию о любимых цветах позже, когда получите картон для карты своей мечты (коуч-сессия 5).

5. Почему важны мечты?



Во время коуч-сессии требуются:

- Компьютер или смарт-телевизор
- Цветной картон
- Множество разных журналов
- Ножницы
- Клеевые стержни
- Фломастеры и цветные карандаши
- Тихая инструментальная музыка (не авторские песни молодых людей)



Скажите молодым людям, что сейчас им будет предоставлено время и место для размышления о своих мечтах. Одних размышлений недостаточно, но это первый шаг к выбору самых важных мечтаний для каждого человека. После выбора мечты, можно составить из них карту мечты, это второй этап. Мечты нельзя достигнуть ожиданием, но путем принятия небольших решений в направлении мечты. Некоторые выборы являются сознательными, другие бессознательными. Мечты важны, потому что они ведут вас вперед, к жизни, которую мы создали сами.

УПРАЖНЕНИЯ

Карта мечты

Составляя карту мечты, работайте спокойно, сосредоточьтесь на собственных мечтах и желаниях. Включите спокойную инструментальную музыку по вашему выбору. Начните с того, что попросите участников закрыть глаза и сосредоточиться на себе/своем теле и послушать музыку в течение нескольких минут. Затем выключите музыку, попросите молодых людей открыть глаза и сосредоточиться на прослушивании инструкций по составлению карты мечты:

- Выбирайте изображения из журналов, которые выражают то, что важно для вас и чего вы хотите достичь в жизни. Не думайте о том, что возможно или достижимо, просто дайте своим мечтам возможность осуществиться. Когда вы почувствуете, что вырезали достаточно изображений и текстов, начинайте составлять и наклеивать их на картон. Изображения не должны ничего рассказывать другим людям, достаточно, если вы сами знаете, почему выбрали именно их. Времени на составление карты мечты предостаточно, и неважно, если она останется незаконченной, вы можете продолжить дома.
- Кроме вырезанных изображений и текстов, на карте можно рисовать, писать, наклеивать наклейки и т.д.

Упражнение «Моя хорошая жизнь»

Если молодой человек составил карту мечты (например, в течение года) и не чувствует необходимости составлять ее снова. Альтернативой является упражнение «Моя хорошая жизнь». В упражнении мы сосредотачиваемся на размышлениях об этом моменте и будущем. Вещи, которые уже хороши и что вы бы хотели добавить в свою жизнь. Где вы находите мотивацию и ресурсы для изменений, или все уже хорошо?

Инструкция для выполнения упражнения:

1. Нарисуйте дерево, которое описывает вашу хорошую жизнь. Напишите, нарисуйте или вырежьте изображения вещей, которыми вы хотите дотянуться до кроны. Вы можете поместить в свою жизнь то, что уже существует, а также то, что вы хотите.
2. Подумайте, почему вещи, которыми вы занимаетесь, важны для вас? Вы можете написать причины на бумаге.
3. Вы уже сделали что-то, чтобы достичь того, чего хотите достичь, что вам в этом помогло? Запишите это на стволе дерева.
4. Нарисуйте корни ресурсов на дереве, можно написать, нарисовать или вырезать изображения, из которых вы получаете ресурсы. Например, люди, которые были/ все еще значимы, могут быть помещены в корень. В корне также можно записать вещи и занятия, которые дают вам хорошее настроение и энергию.
5. Подумайте, можно ли найти что-то в корнях ресурсов, что поможет вам достичь целей, к которым вы стремитесь, или реструктурировать их.



6. Эмоции меняются и дружба меняется, не так ли?

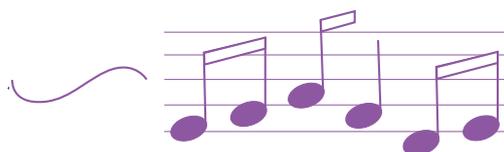


Во время коуч-сессии требуются:

- Компьютер или смарт-телевизор
- Смартфон или камера
- Цветные карандаши
- Большие деревянные бусы или подобные предметы
- Стикеры
- Распечатайте упражнение «Эмоции и ключевые слова»



Что
такое
атмосфера?



Песня
дня

Эмоции

Вернемся к эмоциям, но на этот раз подумаем о них вместе. Таким образом, можно учиться и делиться друг с другом способами борьбы с эмоциями. Другая тема – дружба. Как выглядит дружба в вашей жизни?

УПРАЖНЕНИЯ

Упражнение «Эмоция и настроение» (Приложение 13)

Выполнение упражнения занимает около 15 минут. Парное задание, в котором пара получает совместное упражнение, содержащее эмоциональные слова. В форме эмоциональные слова, которые часто воспринимаются негативно, обведены синим цветом, эмоциональные слова, которые часто воспринимаются положительно, - красным, а эмоциональные слова, которые часто воспринимаются как нейтральные - зеленым. Затем каждый человек выбирает для себя самое сложное чувство и мысленно задумывается, что можно сделать, чтобы

его усилить или подавить? Давайте еще раз обсудим эту тему. Во время этого упражнения можно заметить, что мы испытываем одну и ту же эмоцию совершенно по-разному. Например, чувство гнева является негативным и парализующим только для одного человека, в то время как для другого оно работает как активирующая эмоция.

Упражнение «Отпустите беспокойство»

Упражнение «Отпустите беспокойство» является физическим упражнением. Перед началом упражнения инструктор должен сказать вам, что вы не должны слишком заботиться о задаче.

Инициализация инструктора: Возьмите в руки деревянную бусину. Объект отражает озабоченность, о которой вы сначала активно думаете и одновременно сильно сжимаете объект. Обратите внимание, как ощущается сжатие в кулаке, запястье и руке. Когда вы будете готовы отпустить беспокойство, выпустите предмет из руки. Остановитесь на мгновение и прислушайтесь к ощущению, когда объект и сжатие исчезли.

Давайте обсудим вместе: Работает ли упражнение «Отпустите беспокойство» для вас? Можно сказать, что чем чаще вы выполняете упражнение, тем лучше оно работает. Какие еще есть способы уменьшения чувства беспокойства?

Дружба

Редко люди остаются нашими друзьями на протяжении всей жизни. Школьная дружба может прерваться или измениться, когда люди переезжают в другие места и меняется их жизнь. Может случиться так, что мы больше не чувствуем принадлежность к нашим друзьям. Что изменилось, нужно ли с этим что-то делать, или пришло время познакомиться с новыми людьми?

УПРАЖНЕНИЯ

Линия дружбы

Выполнение упражнения занимает около 5 минут. Положите на пол три стикера, на которых написано «правда», «частично правда» и «неправда». Расскажите приведенные ниже утверждения по одному, и молодые люди выберут ответ из раздела, который соответствует их собственному представлению о вопросе.

- друг, может быть только таким же, как я
- дружба не меняется
- я слишком отличаюсь, чтобы дружить
- для поддержания дружбы требуется постоянное общение
- друг должен выслушивать все мои проблемы
- я должен выслушивать все проблемы друга
- чтобы быть популярным, у меня должно быть много друзей
- мне не нужны другие люди, кроме друзей из социальных сетей
- парня или девушки достаточно, мне не нужны другие друзья
- есть различные виды дружбы

7. Что такое неясные убеждения?



Во время коуч-сессии требуются:

- Компьютер или смарт-телевизор
- Смартфон или камера
- Бумага
- Ручки
- Стикеры
- Видео YTHS "История спроса"
- Распечатайте упражнение «Неясные и властные убеждения» (Приложение 14) и упражнение «Ловушки интерпретации» (Приложение 15)



Что
такое
атмосфера?



Песня
дня

Обсудите с молодыми людьми, есть ли у них следующие мысли: со мной никогда не случается ничего хорошего, жизнь богатых беззаботна, или, так как я ничего не могу сделать хорошо, я даже не пытаюсь. Неясные убеждения или ловушки интерпретации часто бывают черно-белыми, и в этом случае у человека есть только два варианта, которые обычно далеки друг от друга. Такие неясные убеждения оказывают негативное влияние на наше мышление и действия. Мы можем научиться распознавать ситуации и мысли, когда они активируются у нас, и думать о том, что мы могли бы сделать для перехода к более позитивному мышлению.

Если вы захотите, можно подготовиться к тому, чтобы рассказать о скрытой проблеме вашего мышления, от которой вы избавились. Такие темы могут бросить вызов мышлению и вывести самоанализ молодого человека на новый уровень. Процесс также может продолжиться или начаться на более позднем этапе. Темы этого группового занятия могут стать темами для позднейшего обсуждения, и, возможно, будет полезно уделить им время.



Посмотрите видео YTHS «История спроса» на YouTube, в котором рассказывается о том, насколько требовательными мы можем быть к себе. С помощью видео пробуждаются мысли и мы размышляем, каким образом мысленные ловушки и убеждения повлияли на нашу жизнь?

УПРАЖНЕНИЯ

Упражнение «Неясные убеждения и убеждения о власти» (Приложение 14)

Этап 1

Поделитесь упражнениями с молодыми людьми и попросите их продолжить предложения с помощью первого слова или фразы, которые придут на ум.

Этап 2

Попросите молодых людей выбрать из предложений одно неясное убеждение и одно убеждение о власти, которым они хотят поделиться с другими.

Этап 3

Попросите молодых людей написать убеждения на разноцветных стикерах и поместите их в месте, где вся группа сможет их прочитать (например, на стену).

Этап 4

Во-первых, прочтите неясные убеждения и предложите молодым людям подумать о том, как можно думать о вещах более позитивно. Потом прочитайте убеждения о власти и попросите молодых людей подумать о значении веры во власть.

Упражнение «Ловушки интерпретации» (Приложение 15)

Ловушки интерпретации можно описать следующим образом: Иногда мысли могут быть слишком однобокими или негативными. Такие мысли называются ловушками интерпретации или искажениями мыслей. Можно научиться выявлять ловушки интерпретации, подвергать их сомнению и стараться превращать их в более позитивные мысли. Мысли влияют на наши эмоции и настроение. Они заставляют одни вещи казаться приятными и захватывающими, а другие вещи казаться скучными и угнетающими. Мысли влияют на наши действия, поступки и бездействия. Наши мысли также влияют на то, как мы видим себя, других людей и мир вокруг нас.

Молодой человек должен самостоятельно ответить на вопросы, в которых размышляет о том, какие ловушки интерпретации он распознает в себе и как они влияют на его чувства и действия. Подумайте вместе о том, как сделать ловушки интерпретации более позитивными.

Ловушки интерпретации включают в себя:

Мышление или-или: где есть только два крайних варианта. Либо у меня все получится, либо я потерплю неудачу. Или люди видны в черно-белом цвете без разных оттенков серого.

Генерализация: Когда-нибудь, ни за что, никогда, каждый, все, кто угодно, где угодно. Один неудачный опыт распространяется на все остальное.

Противодействие: относится к собственным успехам или потребностям.

Чрезмерно требовательные мысли: должен, вынужден, требуется.

Отрицательная фильтрация: мы сосредотачиваемся на чем-то одном, а не на целом, что обычно имеет отрицательное значение. Положительные вещи остаются незамеченными. «Я сегодня ничего не сделал», даже если вы многое сделали.

Телепатия: вы предполагаете, что знаете, о чем думают другие.

Застывшие мысли: я ничего не могу с этим сделать.

Негативные ожидания будущего.

Упражнение для осанки

Упражнение можно выполнять сидя или стоя. Упражнение помогает сосредоточиться, расслабиться и повышает уверенность в себе. При необходимости это упражнение можно выполнять на каждом групповом занятии.

Спокойно прочитайте молодым людям данное упражнение с образами, делая паузы в соответствующих местах:

Сядьте неподвижно, поставив ноги на пол. Сосредоточьтесь на собственном теле.

Посмотрите вниз на стол или пол. Положите руки на колени.

Почувствуйте, что ваше тело слегка наклоняется вперед.

Теперь закройте глаза и просто сосредоточьтесь на себе. Не позволяйте никому и ничему беспокоить вас. Дышите спокойно.

Почувствуйте, насколько тяжело ваше тело. Оставайтесь в этом спокойном, но тяжелом теле. Сосредоточьте свои мысли на подошвах ног.

Почувствуйте правую ногу от лодыжки до колена и до бедра. Почувствуйте левую ногу от лодыжки до колена и до бедра. Сосредоточьте свои мысли на области живота, почувствуйте спину. По возможности, держите глаза закрытыми.

Медленно выпрямите спину. Спокойно вдохните и выдохните три раза. Поверните правое и левое плечо назад. Поправьте положение головы, слегка приподняв подбородок.

Почувствуйте, насколько прямой и гордой является ваша осанка. Дышите спокойно и помните об этом ощущении в своем теле. (Достоинство и гордость.)

Откройте глаза.

8. Что такое художественная мастерская?



Во время коуч-сессии требуются:

- Компьютер или смарт-телевизор
- Смартфон или камера
- Акриловая краска
- Бумага для рисования
- Кисти для рисования
- Бумажные стаканчики и тарелки
- Защита стола



Художественная мастерская состоит из двух этапов, между этапами надо сделать более длительный перерыв (около 15 минут). Попросите молодых людей взять кисть, бумагу и покрывало, чтобы накрыть стол, немного краски из каждой бутылки или тюбика акриловой краски на бумажной тарелке. Для ополаскивания кисти нужна картонная кружка.

Скажите молодым людям, что мы будем работать без разговоров и что нет правильного или неправильного способа рисования. Картина может быть репрезентативной или полностью абстрактной. Картину не будут критиковать, вам не нужно ничего говорить о ней, если вы этого не хотите. Важно, чтобы молодежь поощрялась к отказу от стремления к совершенству и творческому рисованию. Большая кисть поможет избавиться от лишнего контроля.

Полезно спросить молодых людей, трудно ли вернуться к детским образам. Если молодой человек говорит, что он/она не хочет совершать такое воображаемое путешествие, его/ее желание следует уважать. Можно пропустить этот этап и выполнить только раздел «Путешествие во времени в будущее».

Прочтите прилагаемый текст «Путешествие во времени в детство», чтобы у молодых людей было время вспомнить что-то во время перерыва. Текст уже сегментирован для поддержки затянутаго способа чтения истории.

Ход упражнения

1. По возможности закройте глаза или посмотрите вниз. Давайте успокоимся, слушая успокаивающую инструментальную музыку.

2. Послушайте историю:

Путешествие во времени в детство

Вернитесь в своем воображении в дом своего детства или другой дом, который вам нравится: теперь вы идете к этому дому.

Вы открываете дверь, входите в холл и продолжаете путь оттуда в следующую комнату.

Оглядываясь вокруг, вы видите знакомые предметы и мебель. Подойдите к окну и посмотрите, это ваше любимое время года, что вы видите во дворе? Оставайтесь там на мгновение, глядя наружу.

Теперь направляйтесь в важное и безопасное для вас место в этом доме. Если его не было, можно определить это место сейчас. Устройтесь в нем поудобнее и почувствуйте себя в безопасности.

Теперь посмотрите из своего укрытия, кто еще есть дома? Вы можете увидеть людей, возможно, домашних животных, если они там были. Оставайтесь еще немного в своем убежище и почувствуйте его атмосферу.

Теперь откройте глаза и начните рисовать. Когда работа будет сделана, выньте ее для просушки.

Сделайте перерыв примерно на 15 минут.

3. Мы берем новые принадлежности для рисования и начинаем следующую сессию рисования. Успокойтесь с помощью прослушивания музыки.
4. Послушайте историю:

Путешествие во времени в будущее

Вы встаете утром с постели и смотрите на календарь на прикроватной тумбочке. Вы обнаруживаете, что проснулись через десять лет. Это чудо произошло ночью. Расскажите с помощью картины, что это за чудо? Картина может состоять только из цветов и настроений, но она может состоять из очень конкретных вещей. После покраски отнесите картину рядом с предыдущей работой для просушки.

После выполнения обоих этапов будет перерыв (примерно 15 мин.), затем мы соберемся вокруг картин, а создатель сможет сказать о них все, что захочет. Очень важно давать положительные отзывы о работе других людей.



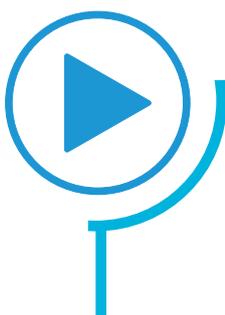
9. Каковы мои ценности?



Во время коуч-сессии требуются:

- Компьютер или смарт-телевизор
- Смартфон или камера
- Рамки
- Характеры
- Распечатайте силовые изображения на фотобумаге, упражнение «Сокровищница ценностей» (приложение 16), упражнение «Как ваши ценности отражаются в повседневной жизни» (приложение 17)

Обычно ценности меняются медленно, но иногда они меняются быстро в результате больших перемен в жизни. Заметили ли вы, как изменились ваши ценности? Вы живете в соответствии со своими ценностями? Давайте подумаем о наших ценностях и о том, откуда они берутся. Каковы были ценности в доме вашего детства и имеются ли они в вашей жизни до сих пор? Иногда полезно остановиться и подумать, является ли ваш образ жизни результатом воспитания или культуры?



На этот раз в качестве отправной точки можно показать видео «Ценности как компас жизни» с канала YouTube «Мои ключи».

УПРАЖНЕНИЯ

Сокровищница ценностей (Приложение 16)

Выполнение упражнения занимает около 10 минут. Самостоятельное задание. Попросите молодых людей обвести каждое слово, которое кажется им важным, а затем выбрать пять слов, которые наиболее важны для них. Это его самые важные ценности.

Обсуждение, каковы мои ценности и живу ли я в соответствии со своими ценностями. Давайте подумаем на основе предыдущего упражнения. Какие мысли влияют на ваши ценности, заметили ли вы, что ваши ценности изменились в течение жизни, если да, то каким образом, почему одни ценности важнее других, каким образом ценности определяют вашу жизнь.

Упражнение «Как ваши ценности отражаются в повседневной жизни» (Приложение 17)

Выполнение упражнения занимает около 10 минут. На что вы тратите свое время? Используете ли вы его в соответствии со своими ценностями? В следующем упражнении можно посмотреть на свое использование времени и подумать о том, могли бы вы внести в него какие-то небольшие изменения при необходимости.

Обзор силового изображения

Дайте каждому молодому человеку сделанную им фотографию и рамку для нее. Их можно украсить или раскрасить по своему желанию. В этом случае в следующий раз можно вставить картину в рамку. Когда все вставили свои изображения в рамку, силовые изображения представляются группе. При желании можно показать силовые изображения в «выставочной» манере. Цель состоит в том, чтобы каждый член группы предоставил свое изображение другим и рассказал, что связано с этим изображением и почему именно это является для него силовым изображением.

Согласование заключительной сессии

Согласуйте содержание последней сессии с молодыми людьми. Расскажите, что запланировано на последний урок, спросите у молодых людей, какие пожелания у них есть для последней сессии? Выполните планы, сделанные вместе на последней сессии.



Примечания:

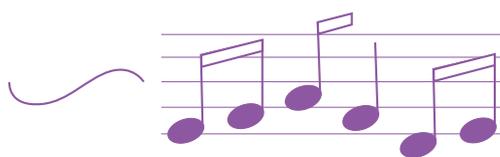
10. Заключение группы: «Это конец?»

Во время коуч-сессии требуются:

- Компьютер или смарт-телевизор
- Типографская бумага
- Ручки и цветные карандаши
- Малярная лента
- Ранее выполненные упражнения «Ресурсный алмаз»



Что
такое
атмосфера?



Песня
дня

УПРАЖНЕНИЯ

Повторение упражнения «Ресурсный алмаз» (Приложение 5)

Изменения в молодом человеке происходят постепенно, не все видны в групповой ситуации. Именно поэтому важно вернуться к этому упражнению. Поделитесь с молодыми людьми упражнением «Ресурсный алмаз», выполненным на втором групповом занятии, и попросите повторить его еще раз. При желании молодой человек может поделиться этим с другими людьми, если были какие-либо изменения.

Кофе и беседа

Можно использовать карты «Здравствуй и чертovy чувства», заполненные ранее во время проекта «Мои ключи» для поддержки собственных чувств и мыслей. Их можно найти в виде буклета в Интернете под названием карт.

Воспоминание группы

Покажите фотопрезентацию, составленную из групповых занятий (например, PowerPoint). Фотографии напоминают молодым людям об этапах группы, а также о собственных чувствах и мыслях. Молодому человеку может быть легче описать изменения, произошедшие с ним после просмотра слайд-шоу. Вспомните вместе, как все было сделано, каково было быть частью группы, как вы себя чувствовали во время упражнений и как вы себя чувствуете сейчас, когда группа заканчивается.

Упражнение «Позитивные мысли»

К спине молодых людей прикрепляется лист бумаги с его/ее именем. Члены группы начинают писать друг другу на бумаге что-то позитивное или ободряющее. Вы можете показать бумагу дома или вынуть ее, когда у вас будет плохой день.

Последние чувства: Какое настроение при возвращении домой?



Приложения

Приложение 1. Шаблон разрешения на съемку

ИМЯ: _____

1. Меня можно фотографировать, фотографии могут быть использованы в группе Хевари

ДА

НЕТ

2. Можно фотографировать упражнения, которые я делаю, фотографии могут быть использованы в группе Хевари

ДА

НЕТ

Подпись и дата

Нижеподписавшийся имеет право отозвать разрешения в этой форме, если он того пожелает.

Приложение 2. Форма комментариев для инструктора

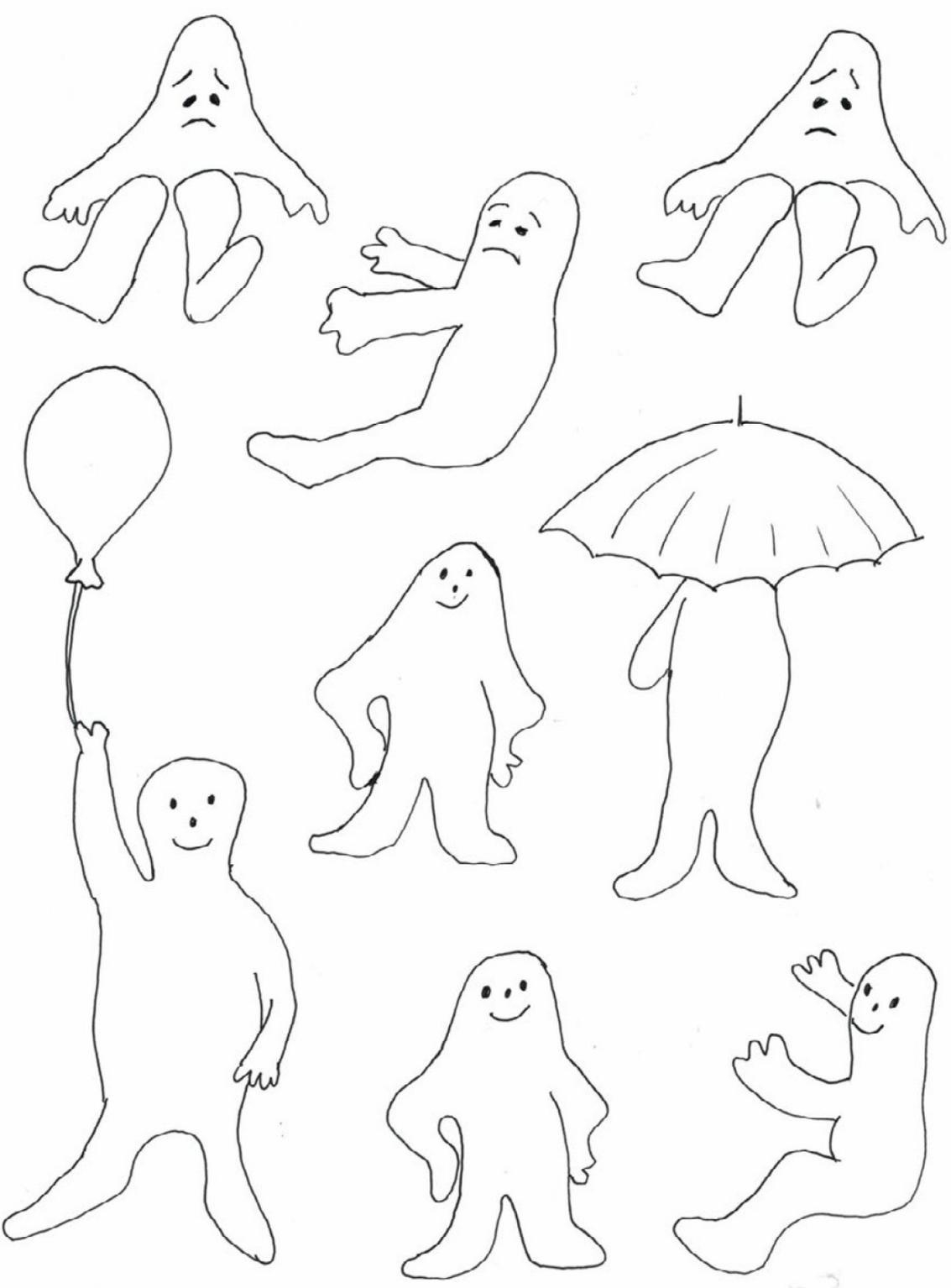
1. Какие чувства или мысли у вас возникли?
2. Удалось ли мне встретиться с каждым членом группы по отдельности?
3. Как мне удалось поддержать опытного эксперта, который работал помощником инструктора в группе?
4. Где мне удалось мне удалось?
5. Мог ли я поступить по-другому в какой-либо ситуации? Как?

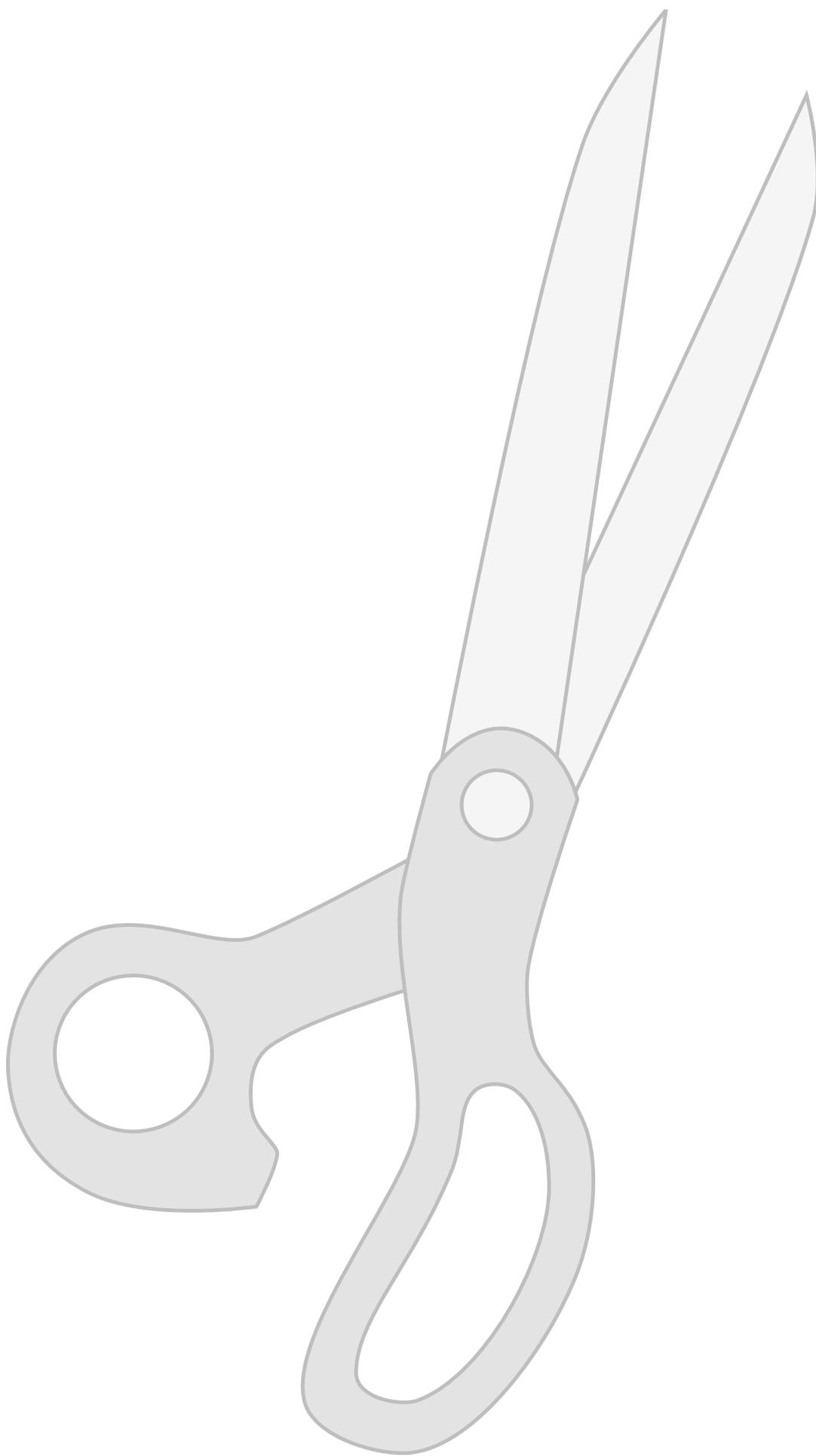
Также не забывайте быть нежным и сострадательным по отношению к самому себе. Хорошим групповым инструктором можно стать только благодаря опыту.

Приложение 3. Дерево характера

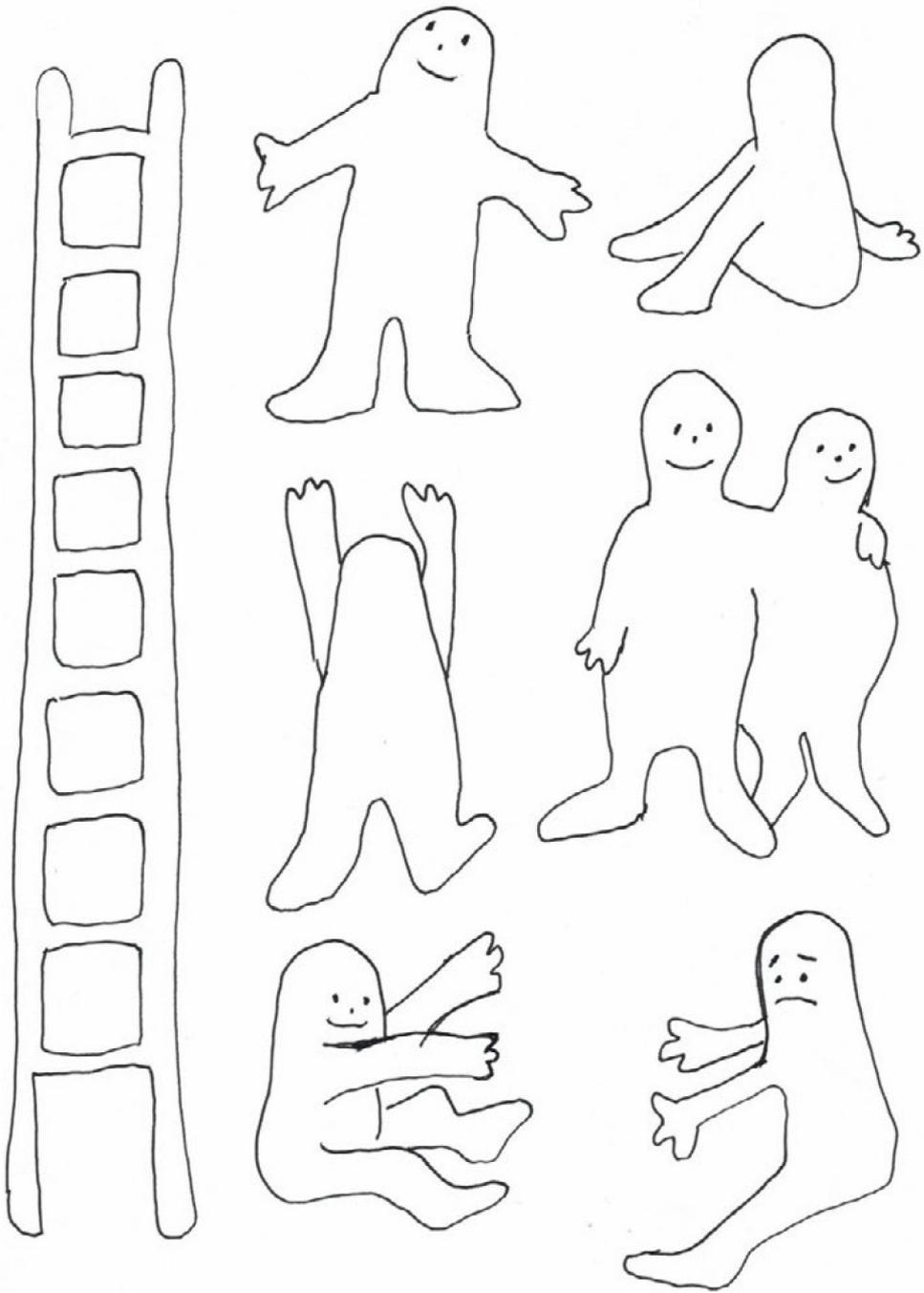


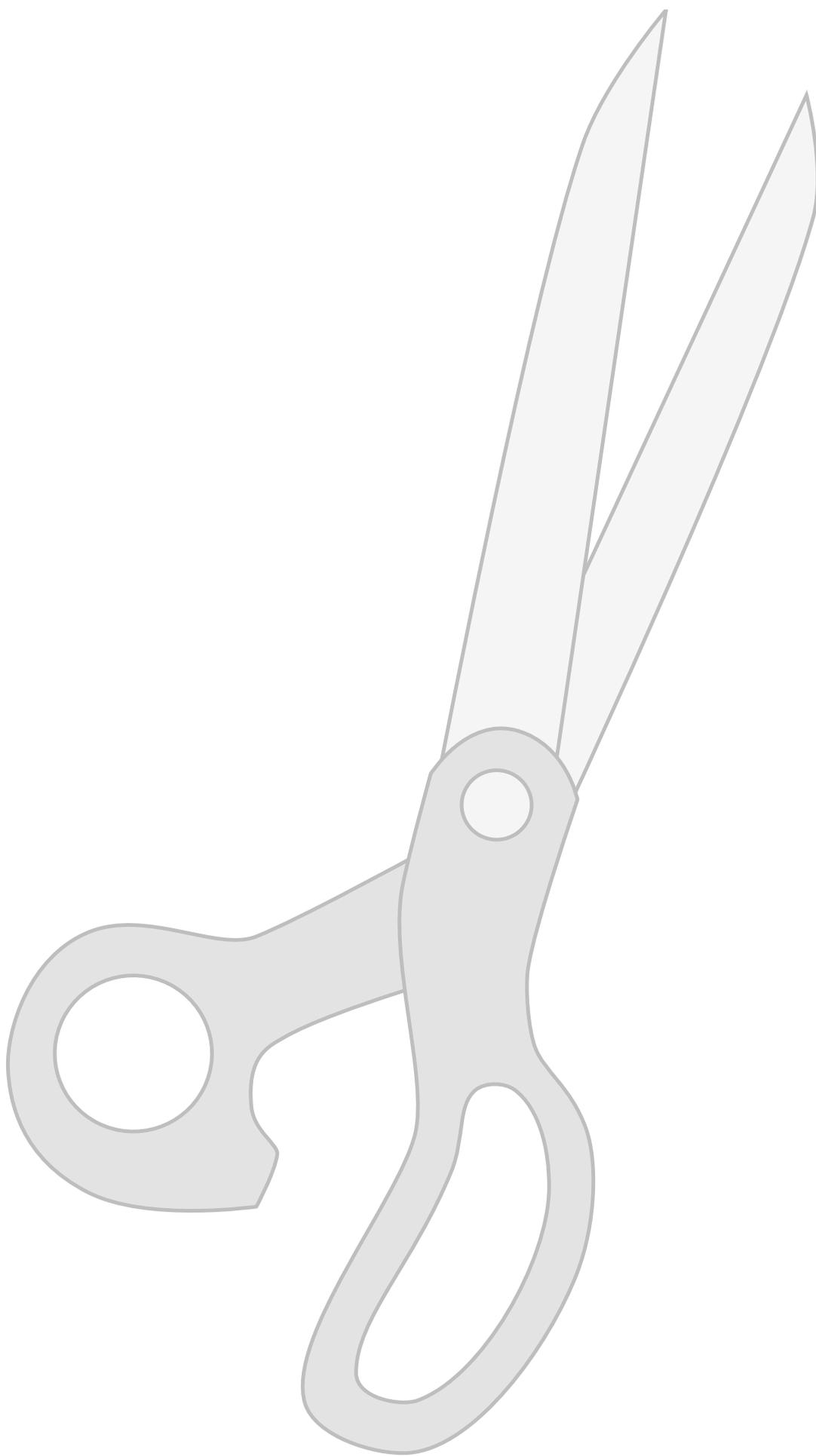
Приложение 4. Характеры



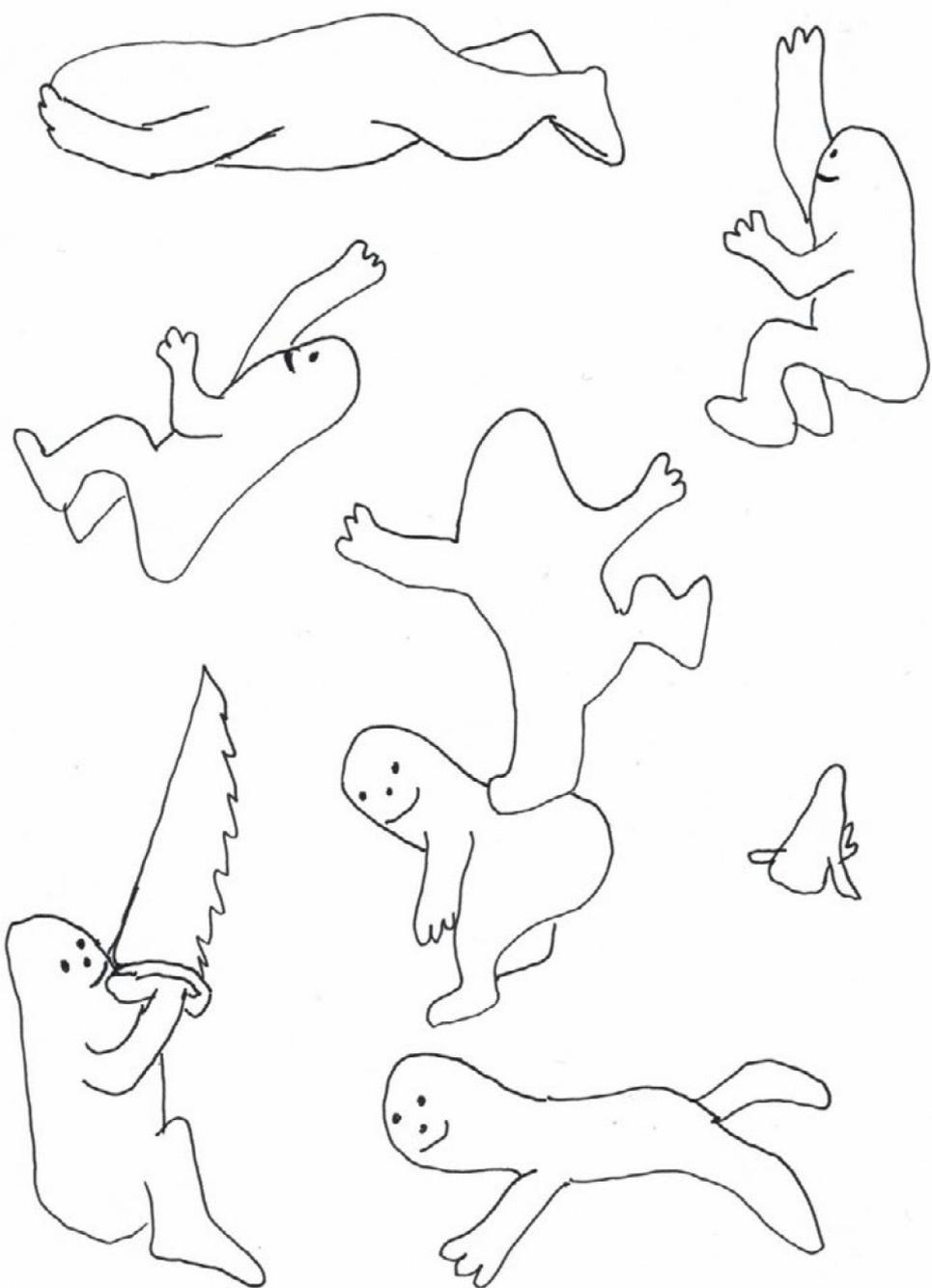


Приложение 4. Характеры





Приложение 4. Характеры





Приложение 5. Ресурсный алмаз

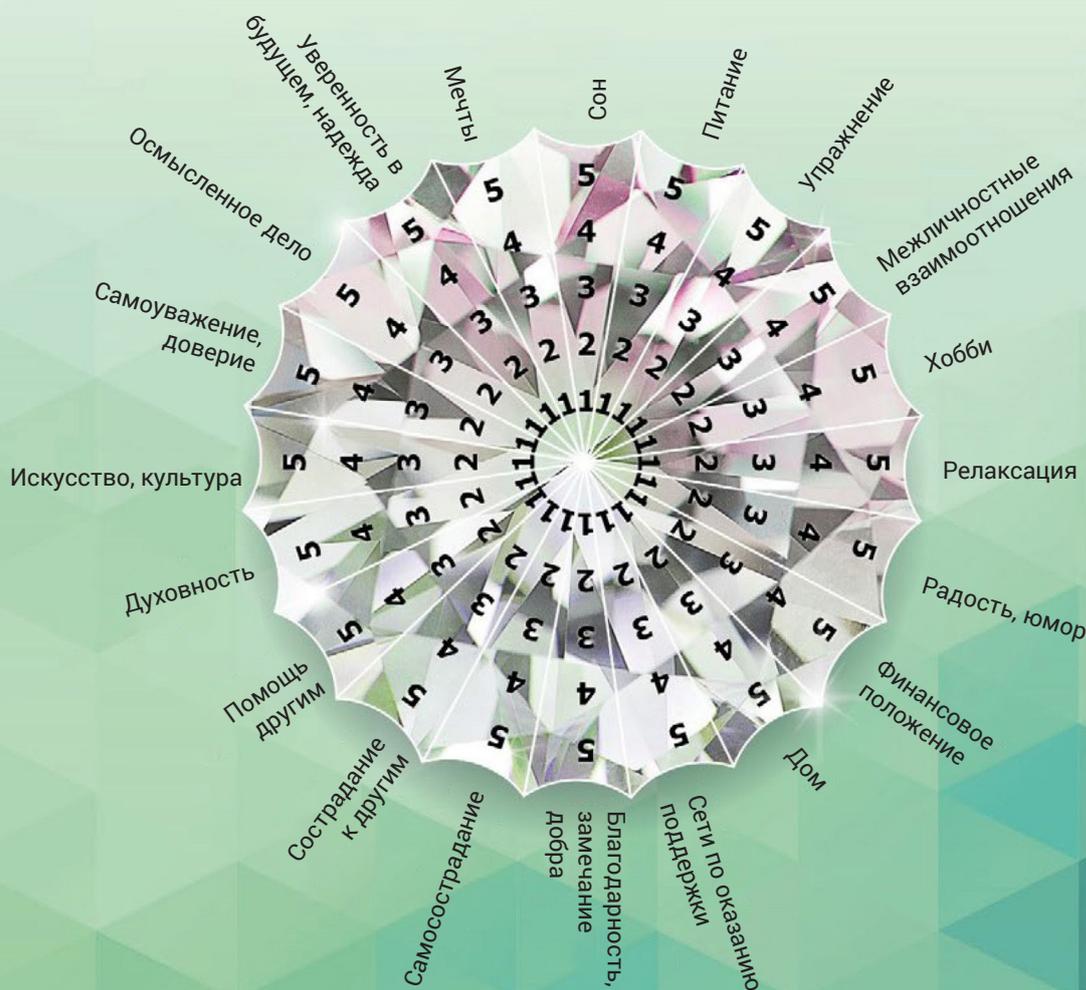
Ресурсный алмаз

В ресурсном алмазе собраны различные вещи, приносящие силу.
Насколько вы удовлетворены каждой областью?



Радуйтесь хорошему.

Подумайте, какие вещи нуждаются в вашем позитивном внимании.



Источник: Центральная ассоциация психического здоровья Финляндии, отдел обучения и развития, подразделение по обучению и развитию.



Центральная ассоциация
психического здоровья Финляндии

Приложение 6. Фотогид по ресурсам и поглотителям ресурсов

Ресурсы и поглотители ресурсов в виде фотографий

Сделайте 1-2 фотографии повседневных вещей, которые придают сил и приносят хорошее настроение.

Также сделайте 1-2 фотографии вещей, которые истощают ваши ресурсы.

Можно использовать свое воображение и сделать фотографию, которая воплощает какое-то чувство или вещь. Например, увядший цветок может представлять плохой ночной сон, который влияет на преодоление трудностей и т. д.

Если вы не хотите фотографировать, то вы можете использовать, например, фотографию, которую найдете в Интернете или журнале. Качество фотографии не имеет значения, потому что мы его не обсуждаем.

Отправьте фотографии на электронную почту инструктора или в WhatsApp. Мы смотрим на фотографии вместе, каждый может сказать о них все, что захочет. Вы не обязаны ничего говорить. Для того, чтобы я мог собрать фотографии для презентации, пожалуйста, пришлите их мне не позднее..... Приятные моменты фотосъемки :)

При возникновении проблемы можно позвонить и отправить сообщение. :)

Контактная информация инструктора:

Банки изображений онлайн:

<https://www.vastavalo.net/>

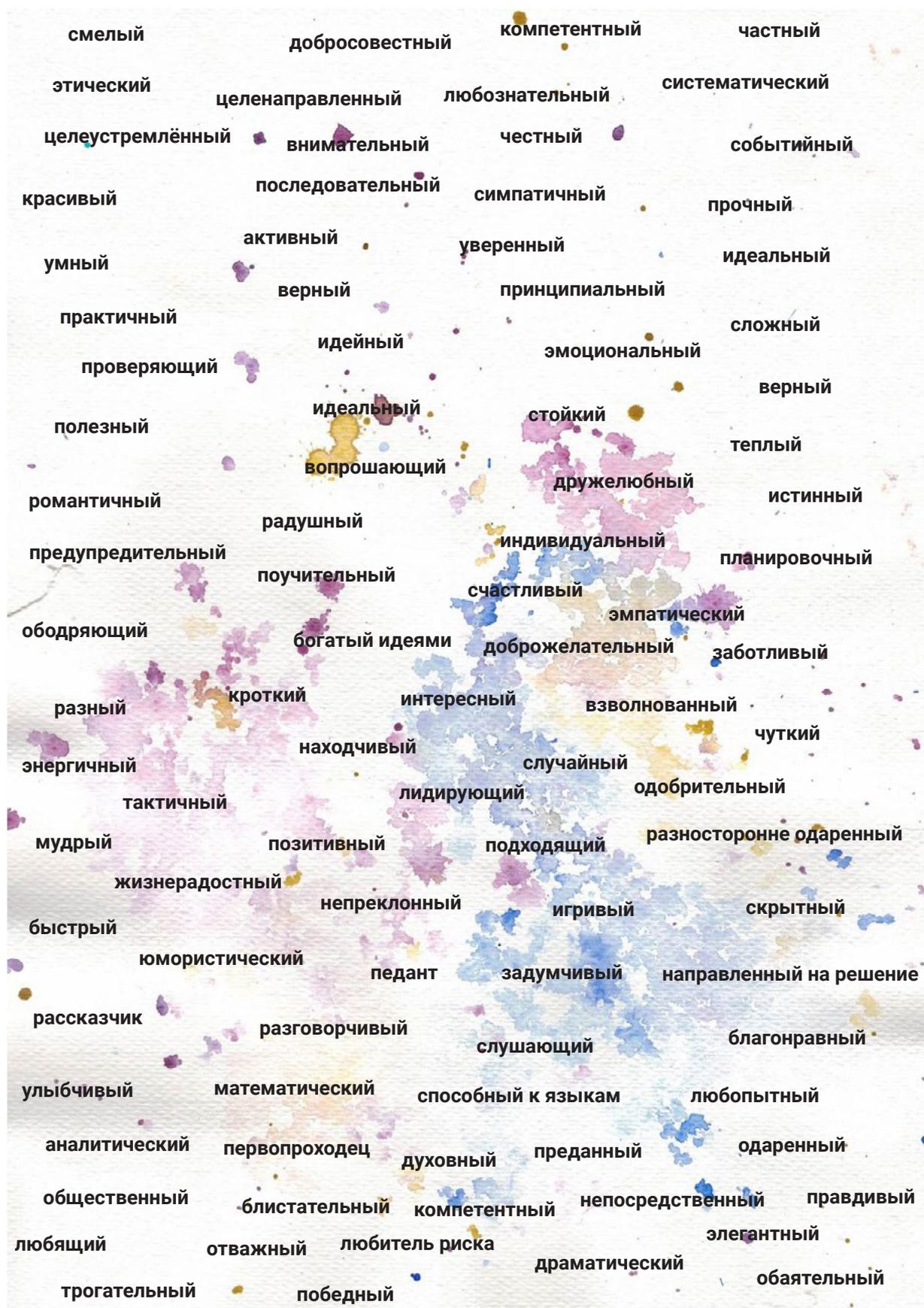
<https://pixabay.com/fi/>

<https://fi.pinterest.com/>

<https://unsplash.com/>

<https://stocksnap.io/>

Приложение 7. Каковы ваши лучшие качества?



Приложение 8. Что вы мне скажете, если я спрошу?



Приложение 9. Псевдоним эмоции

Инструктор читает по одной подсказке за раз, а участники должны догадаться, какая это эмоция. Или карты распечатываются, молодые люди делятся на пары или группы, где они угадывают эмоциональные слова.

Иногда это сильное чувство маскируется чувством гнева.
Важное чувство с точки зрения остаться в живых.
Вам хочется подогнуть под себя ноги, засунуть голову в кусты или заставить кого-то сидеть в спасательной шлюпке и спасательном жилете на протяжении всего круиза.
Сообщает об опасности, помогает подготовиться и защититься от рискованных ситуаций с помощью различных средств защиты, одежды и систем.

Ответ; Страх

Это чувство помогает двигаться вперед
Делает жизнь осмысленной
Если это чувство исчезло, надо подумать о том, какие вещи могут его вызвать

Ответ; Надежда

Заставляет вас и ваше тело чувствовать легкость.
Вызывает визг и хлопки в ладоши у окружающих и может быть заразным
Видно на лице и в глазах.
В результате звук, исходящий изо рта, является, согласно пословице, залогом долгой жизни.

Ответ; Радость

Когда сталкиваешься со значительной потерей, приходит это чувство, и нельзя заранее знать, как долго оно продлится.
Оно может рассказать о трудности сдачи, о какой-то нежелательной ситуации или событии.
У большинства людей это вызывает слезотечение
Во время этого чувства я чувствую потребность в утешении.

Ответ; Горе

При чрезмерном акцентировании это чувство может привести к тому, что жизнь ста-

нет более зажатой, а знающий будет наблюдать за другими людьми в чрезмерно подчеркнутой манере.

В соответствующих количествах это важная эмоция, которая руководит поведением
Если оно становится частью личности, оно заставляет вас поверить, что я бедный и плохой человек

Оно может привести к тому, что взгляд опустится и отстранится от ситуации.

Ответ; Стыд

Это чувство заставляет нос морщиться, глаза щуриться, а взгляд отворачиваться от предмета

предупреждает об испорченных продуктах

Это чувство также появляется, когда я сталкиваюсь с каким-то морально неправильным действием

Ответ; Отвращение

Часто ассоциируется с ситуациями, когда мы испытываем какую-то угрозу

Когда оно затягивается, то заставляет чувствовать, что ничего нельзя сделать, и это ослабляет способность действовать

Оно влияет на мысли и, в конечном счете, сужает социальную жизнь

Я могу повлиять на него, распознавая ситуации, когда чувство активизируется

Ответ; Тревога

Это не чувство, но оно заставляет меня чувствовать себя нужным, хорошим и принятым
Часто легче показать его кому-то другому, чем себе

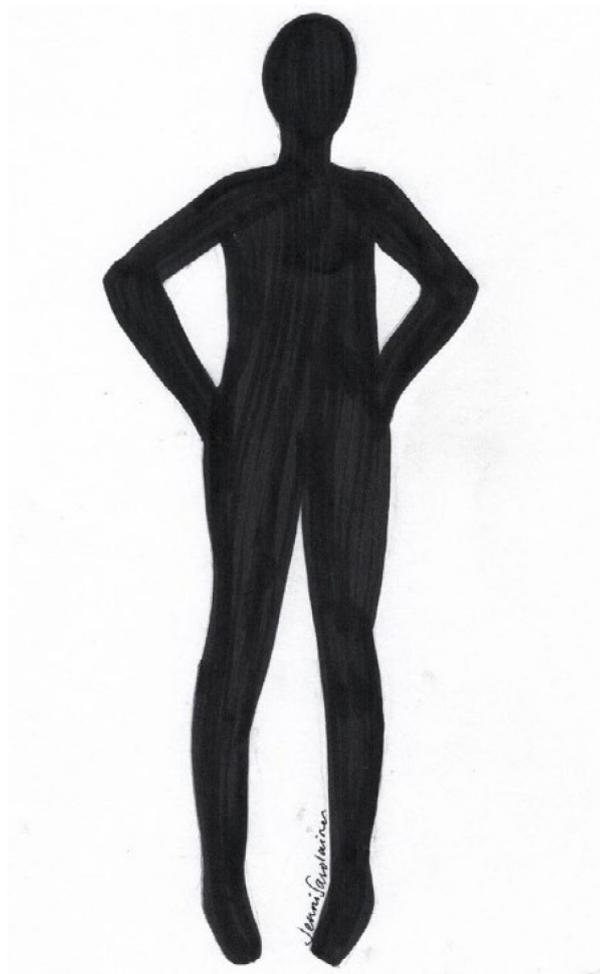
Оно помогает мне двигаться вперед и не наказывает меня, когда я терплю неудачу

Я могу практиковать этот навык

Ответ; Сострадание, самосострадание

Приложение 10. Мои эмоции и я

Характер играет вас. Поместите рядом с собой те чувства и настроения, которые присутствуют часто, и дальше от вас те чувства и настроения, которые вы редко испытываете. Радость, любовь, привязанность, грусть, страх, гнев, отвращение, тревога, благодарность, стыд, надежда, счастье, удовлетворение, удовольствие, мужество, расслабление



Ответьте на вопросы:

Какое чувство (или настроение) я надеюсь усилить или уменьшить у себя?

Какие средства у меня есть, чтобы усилить или уменьшить это чувство (или настроение)?

Давайте обсудим вместе:

Какие положительные вещи были бы возможны, если бы я был, например, более оптимистичным, более смелым или более расслабленным?

Приложение 11. Любимый цвет



Розовый воспринимается как цвет романтической любви и мира. В настоящее время он используется и мужчинами и женщинами. Он успокаивает ум, и некоторые тюрьмы и учреждения используют этот цвет в интерьере из-за этого свойства.



Красный привлекает внимание и обладает энергетическим эффектом. Он символизирует любовь и страсть, при использовании в больших количествах может способствовать возникновению чувства стресса, гнева и разочарования.



Считается, что зеленый цвет оказывает успокаивающее воздействие и помогает снять стресс. Исследования показали, что люди чувствуют себя наиболее комфортно в зеленых местах.



Желтый – цвет тепла и света. Желтый цвет выводит серотонин из нашего тела, что увеличивает чувство счастья и удовлетворения в мозгу. Это - цвет творческого потенциала и он помогает развиваться.



Согласно исследованиям, синий - это цвет, который помогает творческому мышлению. Если вокруг слишком много синего, это может вызвать у нас грусть. Синий воспринимается как символ доверия и официальности.



Белый цвет является самым нервным из цветов, он символизирует чистоту и утонченность. Белый цвет придает простор и создает свет в интерьере.



Черный – смелый и даже агрессивный выбор. Он символизирует силу, власть, интеллект и знания. Этот цвет чаще всего используется в индустрии моды.



Коричневый является землистым, успокаивающим и безопасным цветом.



Серый – цвет компромисса. Он говорит об умеренности.



Бирюзовый отражает внешнее и внутреннее равновесие. Дружелюбие и сопереживание, а также важность выражения чувств и желаний.



Фиолетовый придает своему владельцу элегантность, символизирует глубокое мышление и духовность. В прошлом это был цвет королевской власти, связанный с изысканностью. Было обнаружено, что он усиливает сексуальное желание, поэтому хорошо подходит для спальни пары.



Оранжевый имеет эффект, аналогичный желтому, и его следует использовать, когда вы хотите улучшить свое настроение и почувствовать себя энергичным и бодрым.

Приложение 12. Инструкция по созданию силового изображения

Мое силовое изображение

Подумайте о том, какие вещи заставляют вас чувствовать себя хорошо, успокаиваться или дают вам хорошую энергию.

Сфотографируйте такую вещь для себя. Самое главное, чтобы изображение вам нравилось и оно имело для вас смысл.

При желании, добавьте на изображение значимую для вас фразу или слово.

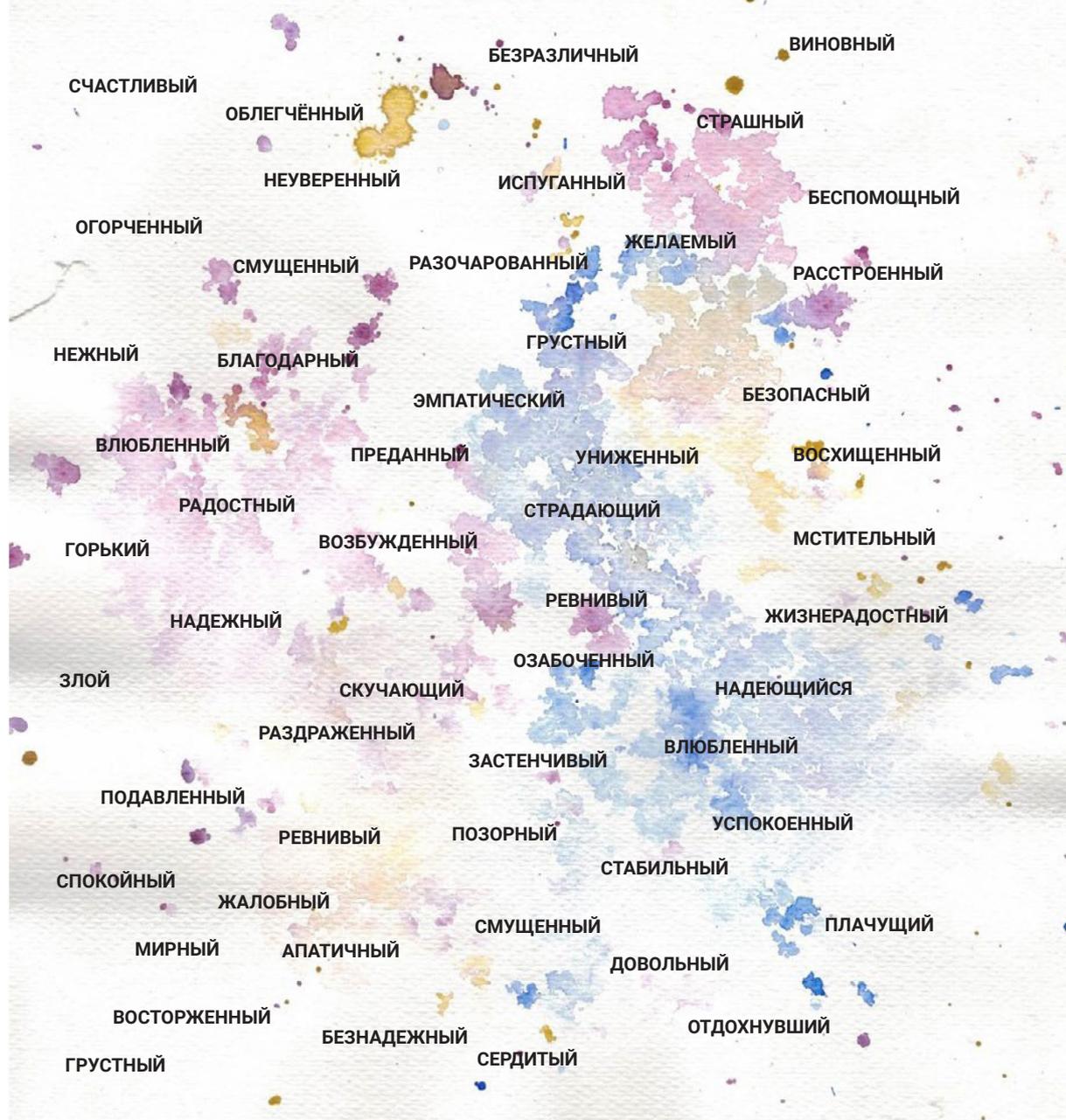
Отправьте фотографию инструктору до (ДАТА).

Приложение 13. Эмоции и ключевые слова

Эмоции и ключевые слова

Упражнение для пар. Эмоции и ключевые слова, которые забирают энергию, обведены на бумаге **синим** цветом, **красным** — эмоциональные слова, дающие энергию, и **зеленым** — нейтральные эмоциональные слова.

Наконец, каждый из них выбирает для себя самое сложное чувство и мысленно задумывается, что можно сделать, чтобы усилить/подавить это чувство? Давайте обсудим эту тему еще раз.



Приложение 14. Неясные убеждения и убеждения о власти

Неясные убеждения и убеждения о власти

Напишите первое продолжение, которое приходит на ум после каждого предложения.

Не думайте слишком много и действуйте быстро.

Я...

Я могу...

Я хорош...

Я плох...

Счастье это...

Я хочу...

Надежда это...

Жизнь это...

Работа это...

Женщины это...

Мужчины это...

Деньги это...

Мечты это...

Цели это...

Еда это...

Сон это...

Упражнение это...

Друзья это...

Родственники это...

Отношения это...

Смех это...

Встреча это...

Благодарность это...

Здоровье это...

Болезнь это...

Горе это...

Обучение это...

Повседневная жизнь это...

Дом это...

Отсутствие спешки это...

Изменение это...

Приложение 15. Ловушки интерпретации

Какие ловушки интерпретаций вы признаете у себя?

Как ловушки интерпретации влияют на ваши действия и на то, как вы себя чувствуете?

Как вы могли бы изменить их в более положительном направлении?

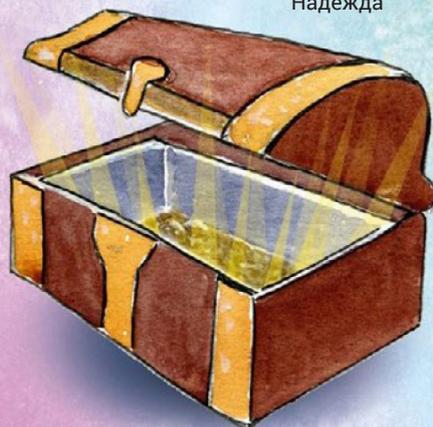


Приложение 16. Сокровищница ценностей

Сокровищница ценностей

Обведите каждое слово, которое кажется вам важным. После этого выберите пять наиболее значимых для вас. Они - ваши самые важные ценности.

Здоровье	Успех	Изобретение	Целенаправленность
Свобода	Радиация	Услуга	Воспитание
Юмор	Достоинство	Чувствительность	Вдохновляющий
Честность	Семья	Прикосновение	Власть
Тяжелая работа	Храбрость	Победа	Искусство
Интимность	Радость	Контроль	Правда
Природа	Опыт	Чувство общности	Информация
Приключение	Энтузиазм	Контакт	Мудрость
Одобрение		Надежда	Вера
Напористость			Дружба
Любопытство			Верность
Поощрение			Патриотизм
Справедливость			Богатство
Гибкость			Межличностные взаимоотношения
Любовь			Баланс
Дружелюбие			Карьера
Красота			Возбуждение
Уважение			Мир
Упорство			Планирование
Ответственность			Религия
Присутствие			Духовность
Ясность			Терпение
Безопасность			Сентиментальность
Чувственность	Спокойствие	Страсть	Искренность
Искренность	Преданность	Удовлетворение	Братство
Порядок	Компетентность	Щедрость	Выздоровление
Сострадание	Воображение	Восторг	Игривость
Креативность	Обязательство	Упражнение	Сила
Помощь	Образование	Лидерство	Поиск
Доверие	Доброта	Влияние	Мягкость
Достижение	Удовольствие	Непредвзятость	Человечность



Другое, укажите _____



Центральная ассоциация психического здоровья Финляндии

Приложение 17. Как ваши ценности отражаются в повседневной жизни?

Как ваши ценности отражаются в повседневной жизни?

В задании "Сокровищница ценностей" вы выбрали пять самых важных для вас ценностей. Напишите эти ценности здесь:

ПОДУМАЙТЕ, как эти ценности проявляются в вашей жизни и мышлении?

Какие небольшие изменения вы можете внести, чтобы лучше соответствовать своим ценностям?

Исходные материалы:

Фонд Аспа. Руководство S.A. «Как внедрить личностно-ориентированный метод работы». Рабочий документ.

Упражнение «Встречи?» Театральная мастерская Яни Тойволы 2018.

Художественная мастерская. Адаптировано из упражнения Ани Соллас «Удивительный вопрос» 2017 года.

Центральная ассоциация психического здоровья Финляндии. S.A. Упражнение «Сокровищница ценностей», упражнение «Неясные убеждения и убеждения о власти», упражнение «Ресурсный алмаз».

Центральная ассоциация психического здоровья Финляндии. S. A. Добро пожаловать в Унелмакейдас. www.innokyla.fi

Центральная ассоциация психического здоровья Финляндии. S. A. Рабочая тетрадь коучинга ресурсов. www.innokyla.fi

Каковы ваши лучшие качества? <https://yle.fi/aihe/artikkeli/2015/01/27/tunnusta-vahvuutesi>

Проект «Мои ключи». Видео «Здравствуй и чертовы чувства» Тусситаикурит 2019.

Проект «Мои ключи». Форма комментариев для инструктора 2018.

Проект «Мои ключи». Упражнение «Магнитные слова» 2018.

Проект «Мои ключи». Шаблон разрешения на съемку 2017.

Проект «Мои ключи». Мои эмоции и я 2018.

Проект «Мои ключи». Упражнение «Как ваши ценности отражаются в повседневной жизни» 2019.

Проект «Мои ключи». Что вы мне скажете, если я спрошу 2018.

Проект «Мои ключи». Упражнение «Моя хорошая жизнь» 2018.

Проект «Мои ключи». Упражнение «Псевдоним эмоции» 2018.

Вводное упражнение - предметы рассказывают историю. www.mahis.info.fi

Вводное упражнение Селкаринки. www.mahis.info.fi

«Здравствуй и чертовы чувства» www.youtube.com

Видео «Где найти ресурсы?». www.youtube.com

Видео «Ценности как компас жизни». www.youtube.com

От эмоции к эмоциям. https://www.edu.fi/tunteesta_tunteeseen/tunteet_mita_ne_ovat

Психология цветов. <https://askelterveyteen.com/varien-psykologia/>

YTHS - История спроса. www.youtube.com

ПРОЕКТ «МОИ КЛЮЧИ» (2017-2019/STM)



Центральная ассоциация
психического здоровья
Финляндии