

Частное учреждение социального обслуживания
«Детская деревня – SOS Вологда»

Программа
раскрытия внутриличностных ресурсов женщин в ТЖС
посредством технологии куклотерапия
«Красная нить».

Подготовил: Тулбаева Тамара Владимировна,
Психолог Программы «Укрепление семьи» г. Череповец
Детской деревни-SOS Вологда

2019 г.

Актуальность Программы

Под влиянием негативных социально-экономических факторов многие женщины оказываются в трудной жизненной ситуации. Среди характерных признаков трудной жизненной ситуации ключевым, на наш взгляд, является нарушение привычных жизненных стереотипов, создающее препятствие в виде «невозможности» самостоятельно разрешить ситуацию. Не просто нарушаются привычные отношения человека с миром, но становится невозможно приспособиться к этим изменениям без серьезной работы во внешнем или во внутреннем мире. В такой работе необходима комплексная поддержка, которую оказывает Программа «Укрепление семьи» Частного учреждения социального обслуживания «Детская деревня-SOS Вологда».

Возникающая в семье трудная жизненная ситуация обуславливает психотравмирующее переживание всех ее членов, особенно глубоко переживают женщины и дети. Наиболее сложными для женщин являются ситуации, связанные с экономическими проблемами, разводом, ранней беременностью и домашним насилием. В таких ситуациях для женщин характерно переживание эмоционального отвержения другими людьми, чувство одиночества, повышенная тревожность, негативная концепция «Собственного «Я»», низкая самооценка. Для преодоления подобных негативных переживаний женщине необходима качественная психологическая помощь.

Куклотерапия, основанная на изготовлении народных обрядово-обережных кукол, - это один из эффективных методов психотерапии для женщин. Такой изобразительный продукт как обрядово-обережная кукла является проекцией личности человека, его мироощущения и позволяет работать с личностно значимыми и семейными проблемами клиентов, оказавшихся в трудной жизненной ситуации. Куклотерапия соответствует особенностям женской психологии, несет в себе мощную энергию коллективного бессознательного и раскрывает внутриличностные ресурсы женщин для преодоления трудных ситуаций.

Цель программы – раскрытие внутриличностных ресурсов женщин в ТЖС посредством технологии куклотерапия для самостоятельного достижения позитивных изменений в жизни.

Задачи Программы:

1. Создание психологически безопасной атмосферы посредством организации творческой деятельности.
2. Отреагирование негативных эмоциональных переживаний.
3. Развитие способности к саморефлексии.
4. Формирование позитивного отношения к своему Я.

Целевая группа Программы:

Женщины, находящиеся в трудной жизненной ситуации.

Предполагаемый результат: стабилизация эмоционального состояния женщин, развитие саморефлексии, гармонизация образа Я, приобретение навыков изготовления обрядово-обережных кукол и опыта преодоления трудных ситуаций.

Структура программы: программа рассчитана на 10 занятий, которые распределены на четыре блока работы: семейные отношения, эмоции, цели, ресурсы. Последовательность занятий не является фиксированной и может изменяться на усмотрение ведущего в связи с актуальными темами для участников группы или в зависимости от запроса клиентов группы. Периодичность встреч – 1 раза в месяц. Продолжительность одного занятия – 2-3 часа. Наполняемость группы: до 8 человек.

Необходимые условия для осуществления программы:

- Отдельное помещение (комната) со стульями и столом, наличие пространства для выполнения упражнений.
- Белая ткань, разноцветные ткани (ситец), разноцветные нити для вязания, ватин, вата, клубки красных нитей, ножницы, ленты, ручки и листы для записей.
- Добровольное участие женщин в программе.

Тематический план Программы.

№ п/п	Тема встречи	Цель встречи	Содержание встречи
Блок 1. Семейные отношения.			
1	Отдарок на подарок	<p>Ознакомление с особенностями изготовления народных обрядово-обережных кукол.</p> <p>Выражение благодарности родителям, отреагирование переживаний, связанных с родителями.</p>	<ol style="list-style-type: none"> 1. Рассказ о традиции изготовления куклы Отдарок на подарок. 2. Письмо благодарности к своим родителям. 3. Изготовление куклы Отдарок на подарок. 4. Рефлексия.
2	Материнская утешница	<p>Оказание помощи в получении материнской поддержки.</p> <p>Способствовать восстановлению отношений с матерью, единению с семьей и детьми.</p>	<ol style="list-style-type: none"> 1. Рассказ о традиции изготовления куклы Материнская утешница. 2. Упражнение с психологическими картами «Женские портреты». 3. Рефлексия. 4. Изготовление куклы Материнская утешница. 5. Рефлексия.
3	Неразлучники	<p>Способствовать осознанию характера отношений с партнером.</p> <p>Гармонизация супружеских отношений или создание позитивного образа будущих отношений.</p>	<ol style="list-style-type: none"> 1. Обсуждение ассоциаций участников группы, связанных с образом куклы. 2. Информирование о созависимых отношениях. 3. Рассказ о традиции изготовления куклы Неразлучники. 4. Изготовление куклы. 5. Рефлексия.
Блок 2. Эмоции.			
4	Доля-Недоля	<p>Отреагирование негативных эмоций, развитие навыков саморегуляции.</p>	<ol style="list-style-type: none"> 1. Рассказ о традиции изготовления куклы Доля-Недоля. 2. Изготовление куклы Доля-Недоля. 3. Взаимодействие с куклой на темы: что я чувствую, для чего это со

			<p>мною происходит, что я могу сделать.</p> <p>4. Рефлексия.</p> <p>5. Релаксация. Упражнение «Шкала эмоций»</p>
5	Птица радости	Отреагирование чувства тревоги и страха, осознание защитных функций страха.	<p>1. Рассказ о традиции изготовления куклы Птица радости.</p> <p>2. Упражнение «Мои страхи и опасения».</p> <p>3. Рефлексия.</p> <p>4. Изготовление куклы.</p> <p>5. Рефлексия.</p>
Блок 3. Цели.			
6	Доля и Воля	Выявление ценностей участников, анализ актуальных потребностей и желаний, формулировка приоритетных целей.	<p>1. Рассказ о традиции изготовления куклы Желанницы (или Доля и Воля).</p> <p>2. Упражнение «Список желаний».</p> <p>3. Рефлексия.</p> <p>4. Изготовление куклы Желанница.</p> <p>5. Рефлексия.</p>
7	Параскева Пятница	Формирование осознанного отношения к проблемной ситуации, поиск ресурсов для ее разрешения.	<p>1. Миф о богине Макошь и Параскеве Пятнице.</p> <p>2. Упражнение «Колесо жизни».</p> <p>3. Групповая игра «Фанты».</p> <p>4. Рефлексия.</p> <p>5. Изготовление куклы Макошь.</p> <p>6. Рефлексия.</p>
8	Благополучница	Гармонизация баланса брать давать. Планирование материальных приобретений на год.	<p>1. Рассказ о традиции изготовления куклы Благополучница.</p> <p>2. Упражнение с психологическими картами «24 формулы денег».</p> <p>3. Рефлексия.</p> <p>4. Упражнение «Список материальных нужд и желаний».</p> <p>5. Изготовление куклы</p>

Благополучница.
6. Рефлексия.

Блок 4. Ресурсы.

9	Солнечный конь	Актуализация опыта собственных достижений, успехов и побед, анализ внутренних и внешних ресурсов для их достижения. Подкрепление состояния успеха.	1. Обсуждение ассоциаций участников группы с образом коня. Беседа о внутренних и внешних ресурсах человека. 2. Рассказ о традиции изготовления куклы Солнечный конь. 3. Упражнение «Солнце радости» или Упражнение с психологическими картами «Сокровищница жизненных сил». 4. Изготовление куклы Солнечный конь. 5. Рефлексия.
10	Десятиручка	Формирование представлений о гармоничном распределении внешних и внутренних ресурсов.	1. Рассказ о традиции изготовления куклы Десятиручка. 2. Беседа о полезном, техническом и бесполезном времени. 3. Упражнение «Мое время». 4. Изготовление куклы. 5. Рефлексия.

Список литературы

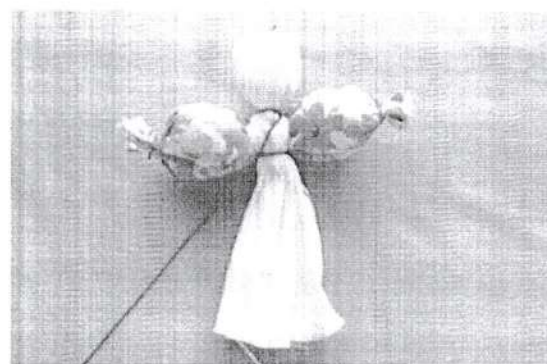
1. Арт-терапия в психологическом консультировании: учебное пособие / М.В. Киселева, В.А. Кулганов. - СПб.: Речь, 2012.
2. Арт-терапия женских проблем / Под редакцией А.И. Копытина. - М.: Когито-Центр, 2014. - 270 с.
3. Беретенева Е., Догаева Н., Кукольный сундучок. - Белый город, 2013. - 112 с.
4. Гребенщикова Л.Г. Основы куклотерапии. Галерея кукол. - СПб.: Речь, 2007. - 80 с.
5. Зеленский В.В. Базовый курс аналитической психологии, или Юнгианский брeвиарий. Городец, 2016. - 255 с.
6. Копытин А.И., МакКлин Корри, Постальчук О.И. Арт-терапия – новые горизонты. - М.: Когито-Центр, 2017. - 336 с.
7. Котова И., Котова А. Русские обряды и традиции. - Паритет, 2008. - 240 с.
8. Лебедева Л.Д., Никонова Ю.В., Тараканова Н.А. Энциклопедия признаков и интерпретаций в проективном рисовании и арт-терапии. - СПб.: Речь, 2010. – 336 с.
9. Миронова О. Народная кукла. Русские традиции. - Формат-М, 2018. - 240 с.
10. Мягких П.И., Ларина Н.И. Теория и практика психологии кризисных ситуаций - Психология и право - 2011. № 2 Портал психологических изданий PsyJournals.ru
11. Сахарова В.Г. Психология тела. Диагностика отношения к телу. Учебно-методическое пособие. – СПб.: Речь, 2011. – 112 с.
12. Семинар-практикум «Обережно-обрядовые куклы как инструмент психотерапевтической работы» Е.В. Пастернак, 2014.
13. Слабинский В. Ю. Арт-терапевтическая методика «Позитивная куклотерапия». Профессиональное интернет-издание «Психологическая газета», 2016.: <https://psy.su/feed/5180/>
14. Стищенко И.В. Из гусеницы в бабочку: Психологические сказки, притчи, метафоры в индивидуальной и групповой работе. – М.: Генезис, 2012. – 368 с.
15. Татаринцева А.Ю. Основы куклотерапии. Профессиональное интернет-издание «Психологическая газета», 2007.: <https://psy.su/feed/2125/>

Схема завязывания куклы обережным крестом.

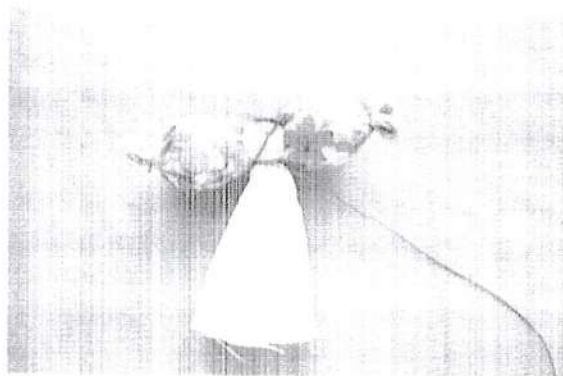
1. Закрепите талию красной ниткой, нить не обрывайте.



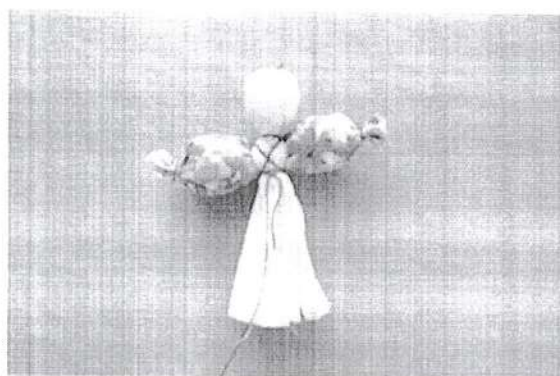
2. Сделайте 3 витка через плечо куклы.



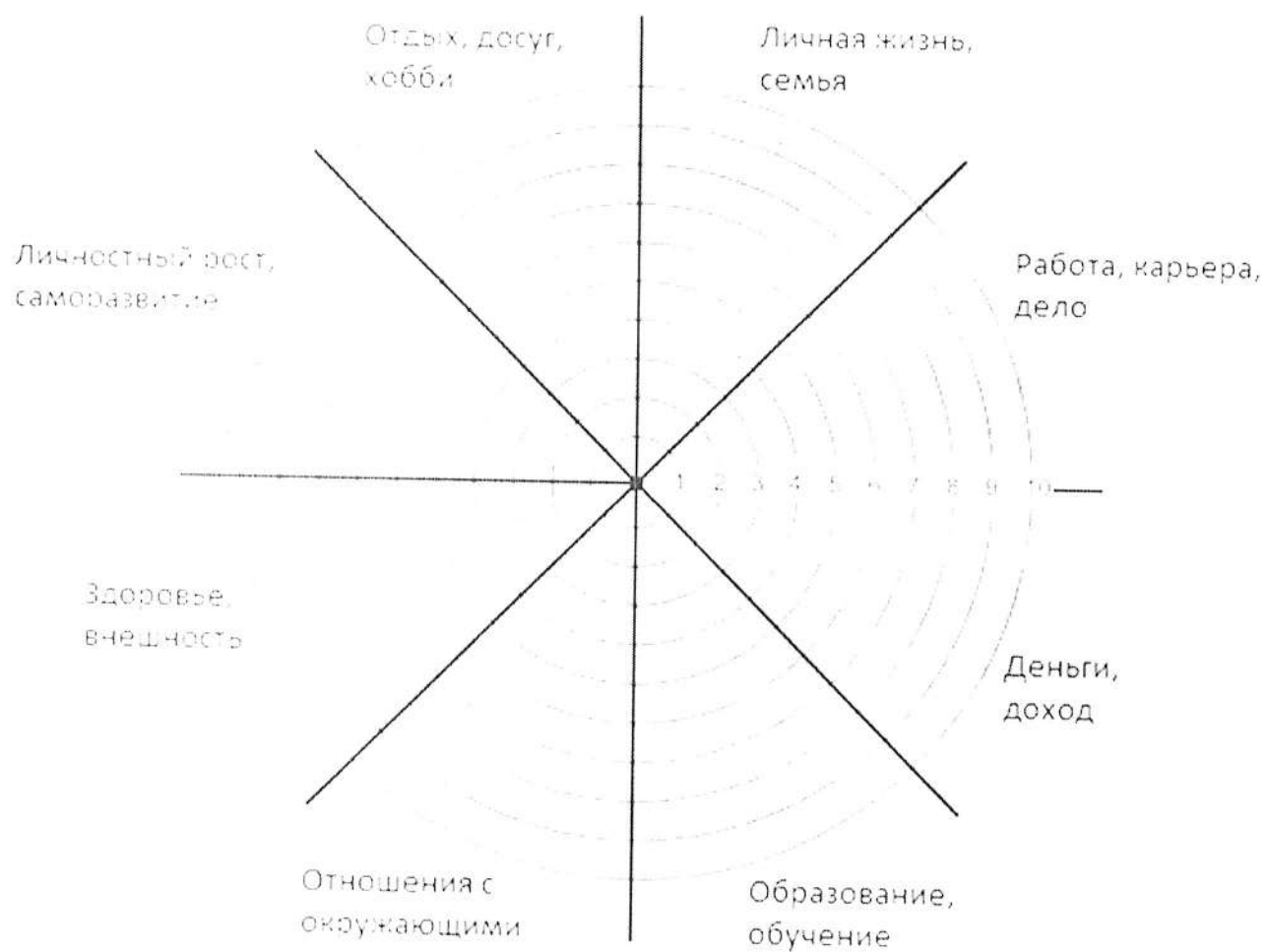
3. Перекиньте нитку через талию на другую сторону, отведите за спину и сделайте 3 витка через другое плечо.



4. Завяжите концы нитки на талии на 3 узла.

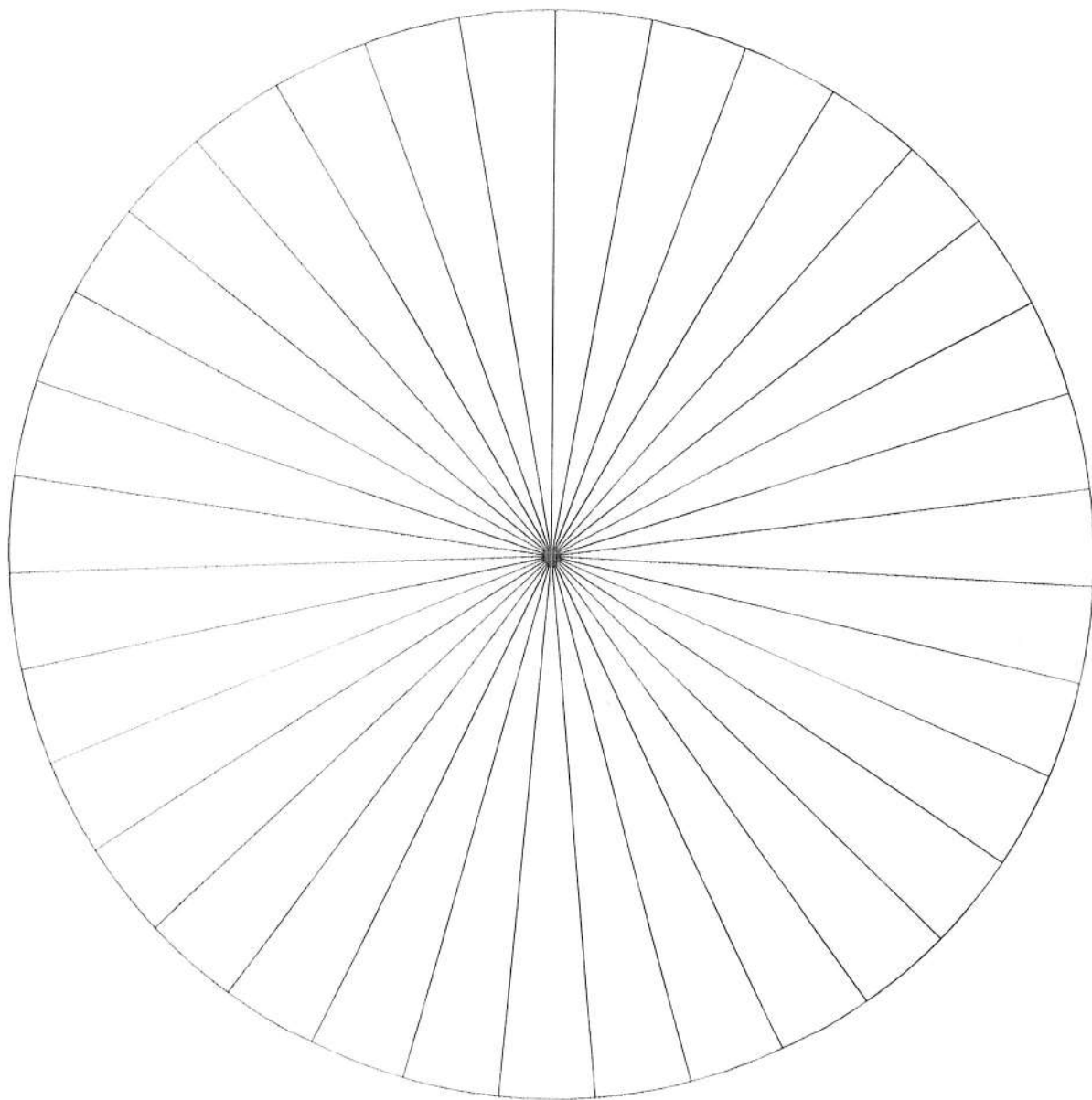


Упражнение «Колесо жизни».



Упражнение «Солнце радости»

».



Рецензия на Программу
раскрытия внутриличностных ресурсов женщин в ТЖС
посредством технологии куклотерапия
«Красная нить» (автор - психолог Программы «Укрепление семьи» г.
Череповец Детской деревни - SOS Вологда Тулбаева Тамара Владимировна)

Актуальность программы сомнений не вызывает, поскольку развитие ресурсов женщин, находящихся в трудной жизненной ситуации, является самым значимым направлением оказания помощи данной категории. Помощь самопомощи позволит женщинам не только справиться с текущими трудностями, но и укрепит веру в собственные силы, позволит увидеть перспективы саморазвития. Авторский подход к реализации данного направления помощи посредством куклотерапии отличается новизной и имеет право на дальнейшее развитие.

Программа отличается своеобразием формы и содержания: предполагается изготовление обрядово-обережных кукол в групповой и индивидуальной психологической работе. Избранные автором темы – семейные отношения, эмоции, цели, ресурсы – отвечают запросам женщин и грамотно отражены в практической части занятий. Самовыражение женщин в творческом процессе соответствует особенностям женской психологии, позволит продолжить работу с куклой в индивидуальной работе в рамках психологического консультирования для более глубокой проработки запроса.

В целом программа построена грамотно, имеет значимую цель, соответствует потребностям избранной категории и может быть рекомендована к использованию в учреждениях социального обслуживания.

Рецензент – к.пед.н., доцент,
доцент кафедры социальной работы
и социальной педагогики Вост.Ф.



О.В. Нагибина

ПОДПИСЬ ЗАВЕРЯЮ

Менеджер по персоналу отдела
кадрового администрирования



Ступанова Е.А.