Краевое государственное автономное учреждение социального обслуживания
«Приморский центр социального обслуживания населения»
Хорольский филиал

Программа групповой работы с пожилыми людьми и инвалидами

«Мы излучаем оптимизм»

Автор-составитель программы:

Стрельцова Т.О.
Психолог КГАУСО «ПЦСОН»
Хорольский филиал

с. Хороль

Пояснительная записка:

Люди пожилого возраста зачастую сталкиваются с психоэмоциональными проблемами, вызванными недостатком общения, состоянием физического здоровья, утратой привычного образа жизни. Нередки депрессивные расстройства личности, неврозы. В связи с этим, наиболее актуальным направлением является профилактика и коррекция эмоционального состояния, а так же восстановление позитивного настроя пожилого человека. Пожилые люди нуждаются в снижении психосоматического напряжения, наблюдении за их настроением, возможности открыто и откровенно рассказывать свои мысли, убеждения, возможности поделиться жизненным опытом. Далеко не всегда лицам, вышедшим на пенсию, удается самостоятельно организовать свою жизнь в новых условиях, сохранить активные позиции, восполнить культурный дефицит. Для людей старшего поколения представляется важным как можно дольше сохранить те ценности, тот образ жизни, который сопровождал их в трудоспособном возрасте. Однако с выходом на пенсию многое меняется, теряются и обрываются сложившиеся в течение многих лет социальные связи, сужается круг общения, появляется негативное восприятие реальности. Вместе с тем социальная изоляция, в которой по объективным причинам оказывается большинство пенсионеров, выдвигает на передний план потребность в общении, установлении новых контактов в изменившемся социальном окружении. Причем доминирующее место в интересах современного пожилого человека занимает позитивное общение вне семьи в сочетании с различными видами творчества и информационного обеспечения.

Актуальность программы:

Пожилой возраст и инвалидность часто связаны с рядом психологических и социальных вызовов: сужение круга общения, потеря социальных ролей, ухудшение здоровья, ощущение одиночества и ненужности. Это может приводить к пессимистическому взгляду на жизнь, апатии, депрессии и снижению общей удовлетворенности жизнью.

Программа «Мы излучаем оптимизм» направлена, не на отрицание проблем, а на развитие гибкости мышления, поиск внутренних и внешних ресурсов, формирование навыков преодоления трудностей и усиление позитивного восприятия себя и своей жизни. Оптимизм здесь понимается как приобретаемый навык, который можно развить через конкретные техники и практики. Своеобразный «психологический компас», который помогает находить путь даже в сложных обстоятельствах. Позитивное мышление — как практика осознанного управление вниманием и интерпретацией событий, которая включает в себя несколько ключевых моментов:

1. Переход от роли «Жертвы» к роли «Исследователя» и «Созидателя»;

2. Развитие эмоциональной грамотности и экологичное управление чувствами;

3. Создание «копилки ресурсов» - как внутренних, так и внешних;

4. Практики осознанной благодарности и фокусировке на «точках роста».

Таким образом, данная программа — это своего рода «мастерская по ремонту и настройке» собственного восприятия жизни. Её итогом становится не наивное жизнелюбие, а обоснованный, зрелый оптимизм — способность опираясь на свои сильные стороны и поддержку окружения, сохранять веру в себя и находить смысл и возможности для роста даже в позднем возрасте и в условиях ограниченных возможностей здоровья.

Цель программы:

Повышение уровня психологического благополучия и социальной адаптации граждан пожилого возраста и инвалидов через целенаправленное развитие навыков оптимистического мышления и поведения. Продление активного долголетия, улучшение социального самочувствия посредством организации досуга и отдыха.

Задачи программы:

1. Снизить уровень тревожности и негативного эмоционального фона.
2. Способствовать принятию возрастных изменений и новых жизненных обстоятельств.
3. Развить навыки осознанности и управления своими мыслями.
4. Укрепить самооценку и чувство собственного достоинства.
5. Преодолеть социальную изоляцию, создать поддерживающую среду общения.
6. Развить коммуникативные навыки и эмпатию.
7. Активизировать личностный и творческий потенциал участников.
8. Создать условия для взаимопомощи и обмена жизненным опытом.

Формы работы:

Групповой тренинг. Программа состоит из 4 занятий. Продолжительность занятия 60-70 минут, в зависимости от физического состояния участников.

Методы работы:

1. Когнитивно-поведенческие методы;
2. Арт-терапевтические методики;
3. Анализ ситуаций;
4. Телесно-ориентированные практики;
5. Наблюдение
6. Дискуссия.
7. Техники позитивной психологии

Принципы работы группы:

1. *«Здесь и сейчас»* Этот принцип ориентирует участников группы на то, чтобы предметом их анализа постоянно были процессы, происходящие в группе в данный момент, чувства, переживаемые в данный конкретный момент, мысли, появляющиеся в данный момент. Кроме специально оговоренных случаев запрещаются проекции в прошлое и в будущее.
2. *Искренность и открытость.* Искренность и открытость способствуют получению и предоставлению другим честной обратной связи, то есть той информации, которая так важна каждому участнику и которая запускает не только механизмы самосознания, но и механизмы межличностного взаимодействия в группе.
3. *Принцип Я — высказывания.* Основное внимание участников должно быть сосредоточено на процессах самопознания, на самоанализе и рефлексии. Даже оценка поведения другого члена группы должна осуществляться через высказывание собственных возникающих чувств и переживаний.
4. *Активность.* Он предполагает включение в активную работу всех участников тренинга. Результативность тренинга для каждого участника во многом определяется степенью его личной включенности во все происходящие события и процедуры.
5. *Конфиденциальность.* Он подразумевает, что информация о происходящем в тренинговой группе, касающаяся любого из ее участников, не должна выноситься и обсуждаться с кем бы то ни было за пределами группы. Соблюдение данного принципа является необходимым для формирования доверительных отношений в группе и создания атмосферы, способствующей самораскрытию участников.

Тематический план занятий:

Наименование	**Содержание занятия**
Занятие 1 **«Добро пожаловать в клуб оптимистов!»**	Упражнение №1 «Круг приветствия» Мини-лекция: «Оптимизм — залог здоровья!» Упражнение №2 «Цепочка ассоциаций» Упражнение №3 «Идеальный день» Упражнение №4 «Мой друг» Упражнение №5 «Выбери свою аффирмацию» Рефлексия занятия
Занятие 2 **«Искусство жить здесь и сейчас»**	Упражнение №1 «Энергетический круг оптимизма» Упражнение №2 «План заботы о себе» Упражнение №3 «Цепочка слов» Упражнение №4 «Волшебная шляпа»

	Мини-лекция: «Продукты для хорошего настроения» Упражнение № 5 «Отпускаю стресс» Рефлексия занятия
Занятие 3 **«Творчество как источник радости»**	Упражнение №1 «Эхо поддержки» Упражнение №2 «Открытка» Упражнение №3 «Амулет оптимизма» Упражнение №4 «Цвет эмоций» Рефлексия занятия
Занятие 4 **«Новые горизонты»**	Упражнение №1 «Приветственный настрой» Упражнение №2 «Чемодан достижений» Упражнение №3 «Мозговой штурм» Упражнение №4 «Письмо из будущего» Беседа «Подведение итогов и благодарность»

Ожидаемые результаты:

1. Улучшение настроения;
2. Профилактика депрессивных (стрессовых состояний);
3. Снятие психоэмоционального напряжения;
4. Освоение навыков саморегуляции, восстановление сил;
5. Активизация собственного потенциала человека;
6. Предотвращение самоизоляции, одиночества;
7. Повышения уровня жизненной активности.

Содержание программы:

Занятие 1

I этап: Разогрев

Упражнение №1 «Круг приветствия»

Цель: знакомство, приятный настрой на групповую работу и снятие напряжения.

Ход упражнения: Психолог говорит вступительное слово:

«Здравствуйте, уважаемые участники!

Я рад приветствовать каждого из вас на нашем первом занятии по программе, которая называется **«Мы излучаем оптимизм»**.

Мы живем в мире, который постоянно бросает нам вызовы. Стрессы, неопределенность, бытовые трудности — всё это может омрачать нашу жизнь и заставлять смотреть на мир через серые очки. Часто мы думаем, что оптимизм — это врожденное качество, дар, который либо есть, либо нет.

Но у меня для вас прекрасные новости: Оптимизм — это не просто черта характера, это *навык*. Это особый способ мышления, который можно тренировать и развивать точно так же, как мы тренируем мышцы в спортивном зале.

Наша программа «Мы излучаем оптимизм» — это не волшебная таблетка от всех проблем. Это, скорее, набор инструментов. Мы не ставим цель игнорировать трудности или притворяться, что всё всегда идеально. Наша цель — научиться **эффективно справляться** с неизбежными вызовами, находить ресурсы внутри себя, замечать светлые стороны жизни и, что самое главное, *сознательно выбирать* позитивную реакцию на происходящее».

Далее:

Участники встают в круг и берутся за руки. Начиная с ведущего все, по очереди говорят: «Здравствуйте, я желаю, всем…», звучит пожелание участникам занятия чего-либо позитивного.

II этап: Основная часть

Мини-лекция: «Оптимизм — залог здоровья!»

Оптимистический настрой и позитивное мышление – это дорога к свободе, к новому уровню жизни, к успеху и личностному росту. Каждый человек может стать успешным творцом своего настоящего и будущего. Ведь наше будущее это только мысленный образ, идея, которая пока не имеет реализации и формы в материальном мире. Каждый человек изначально обладает всем необходимым, чтобы быть счастливым, любимым и успешным. Наше будущее – это результат нашего мышления сегодня. Поэтому практика позитивного мышления – это тот самый инструмент формирования реальности, который способен изменить нашу жизнь к лучшему.

Почему позитивное отношение к жизни так важно?

1) позитивное мышление вызывает позитивные чувства и эмоции: счастье, радость, удовлетворенность собой, умиротворение, в то в время как негативное мышление вызывает в основном, негативные эмоции: страх гнев, ревность, разочарование, уныние;
2) положительные эмоции влияют не только на психологическое здоровье, они укрепляют иммунитет, повышая устойчивость к болезням; практикуя упражнения позитивного мышления вы сможете избавиться от ряда неприятных состояний, вызванных негативными установками и переживаниями;
3) оптимизм заразителен – вы сумеете легче привлекать в свою жизнь нужных и более позитивно настроенных людей, что приблизит вас к достижению целей;
4) позитивный настрой повышает вашу энергетику и приближает к осуществлению ваших желаний, в том время как негативное мышление запускает противоположные процессы.

Давайте вместе найдем поводы для улыбки каждый день. Ведь главное – это внутренний настрой, который способен изменить всё!"

Упражнение №2 «Цепочка ассоциаций»

Цель: Помочь участникам исследовать свои личные представления о слове «оптимизм», выявить скрытые связи и понять, как это слово воспринимается разными людьми. Расширить ассоциативное мышление.

Ход упражнения:

1. Первый участник называет ассоциацию к слову «оптимизм» (например, «солнце»).
2. Второй участник называет ассоциацию *уже к слову «солнце»*, но которая все еще имеет отношение к *исходному понятию «оптимизм»* (например, «тепло»).
3. Третий участник называет ассоциацию к слову «тепло», которая соответствует контексту оптимизма (например, «объятия»).

Это требует постоянного удержания в уме первоначальной темы, что значительно сложнее, чем просто называть разрозненные слова.

Упражнение №3 «Идеальный день»

Цель: активизация позитивных эмоциональных состояний через детальную визуализацию и фокусировку на желаемом будущем.

Необходимые материалы: листы бумаги А4, ручки, фломастеры, цветные карандаши. Расслабляющая, спокойная музыка для фона.

Ход упражнения:

Этап 1: Подготовка и погружение.

Участники удобно садятся, закрывают глаза и делают несколько глубоких вдохов и выдохов, чтобы расслабиться и сосредоточиться. Играет тихая фоновая музыка.

Этап 2: Процесс визуализации.

Психолог медленно и размеренно зачитывает инструкцию, делая паузы, чтобы дать участникам время представить детали:

> «Представьте, что завтра наступает ваш *абсолютно* идеальный день. День, когда возможно всё, и всё складывается именно так, как вы хотите. Нет никаких ограничений — ни финансовых, ни временных, ни географических».
>
> (Пауза 15 секунд)
>
> «Как начинается ваше утро? Где вы просыпаетесь? Что вы чувствуете, открывая глаза? Что вы видите в окне?»
>
> (Пауза 20 секунд)

«Что вы делаете в первой половине дня? Занимаетесь любимым делом, встречаетесь с друзьями, путешествуете или просто наслаждаетесь тишиной? Обратите внимание на звуки, запахи, ощущения...»

(Пауза 30 секунд)

«Как проходит ваш обед и вторая половина дня? Вы чувствуете себя энергичным, спокойным, счастливым? Что приносит вам наибольшее удовольствие в этот момент?»

(Пауза 30 секунд)

«Чем завершается ваш идеальный день? Как вы ложитесь спать? С каким чувством вы закрываете глаза? Почувствуйте это глубокое удовлетворение и радость».

Этап 3: в подробностях запишите свой идеальный день. Уделите особое внимание вашим чувствам и желаниям пришедшим во время визуализации.

Вопросы для обсуждения:

- Какие эмоции вы испытывали во время визуализации?
- Что из описанного в вашем «идеальном дне» вы могли бы реализовать уже на этой неделе в своей реальной жизни? (Это ключевой вопрос, который связывает мечту с действием и проактивностью).
- Как это упражнение помогает почувствовать себя более оптимистично?

Этап 4 (домашнее задание): воплощение в жизнь, т.е. нужно просто прожить ваш «идеальный день» и отметить для себя что получилось, а что нет. Какие эмоции вы при этом испытали? Радость, удовлетворение, умиротворение…? Если что-то не вышло, нужно написать новый «идеальный день» и опять прожить его в реальной жизни. Упражнение выполняется до тех пор, пока вы не почувствуете удовлетворение от происходящих изменений в вашей жизни.

Упражнение №4 «Мой друг»

Цель: укрепление дружеских связей, создание теплой атмосферы.

Необходимые материалы: листы бумаги А4, ручки, фломастеры, цветные карандаши, разноцветные стикеры.

Ход упражнения: Участники тренинга делятся на пары и беседуют. После беседы каждый получает лист бумаги и карандаши. Задача: создать «визитную карточку» или «похвальный лист» для своего напарника. Не обязательно уметь красиво рисовать! Это может быть:

- Красиво написанное имя в центре.

- Вокруг имени — слова-качества, которые участник узнал о своем друге (добрый, мудрый, отличный рассказчик, надежный, с прекрасным чувством юмора, умелый садовод и т.д)
- Можно нарисовать символы или маленькие рисунки, которые ассоциируются с этим человеком (чашка чая, если он гостеприимный; книга, если любит читать; цветок и т.п)

Участники презентуют свой рисунок всей группе и рассказывают кому оно посвящено, затем передают его напарнику на память. После каждого выступления участники благодарят друг друга.

Обсуждение: Ключевой вопрос для связи с оптимизмом: «Как Вы думаете, умение видеть и признавать хорошее в других людях помогает нашему собственному оптимистичному настрою?»

III этап. Заключительная часть

Упражнение №5 «Выбери свою аффирмацию»

Цель: формирование позитивного мышления и веры в себя.

Необходимые материалы: листы бумаги А4, ручки, фломастеры, цветные карандаши, разноцветные стикеры.

Ход упражнения: Психолог объясняет, что аффирмации — это короткие позитивные фразы, которые человек повторяет, чтобы настроить свое мышление на конструктивный лад. Они произносятся в настоящем времени и от первого лица («Я...»).

Важно: Подчеркнуть, что аффирмации не должны игнорировать реальные трудности, а помогать находить ресурсы для их преодоления.

Участникам предлагается вспомнить свои достижения, сильные качества или приятные моменты из жизни, несмотря на текущее состояние.

Вопросы для размышления:

- Что я умею делать хорошо, даже сейчас?
- За что меня ценят близкие люди?
- Какой мой самый любимый и гордый момент в жизни?
- В каких ситуациях я чувствовал(а) себя сильным(ой) или спокойным(ой)?

Участники записывают ответы на листе бумаги.

На основе своих записей участники формулируют собственные аффирмации. Психолог помогает, следя за соблюдением правил:

- **От первого лица:** «Я справляюсь», а не «Нужно справляться».
- **В настоящем времени:** «Я здоров», а не «Я буду здоров».
- **Без частицы «НЕ»:** «Я спокоен», а не «Я не волнуюсь».
- **Реалистично:** Если человек на инвалидной коляске, аффирмация «Я могу бегать» вызовет когнитивный диссонанс. Лучше: «Мое тело сильное и

служит мне наилучшим образом» или «Я полон энергии для сегодняшнего дня».

Примеры аффирмаций:

- «Я принимаю и люблю себя таким, какой я есть».
- «Мой опыт и мудрость ценны» (для пожилых людей).
- «С каждым днем я чувствую себя лучше и сильнее».
- «У меня достаточно сил, чтобы прожить этот день с радостью».
- «Я открыт(а) новым возможностям и впечатлениям».

➔ **Произнесение:** Участники выбирают 2-3 самые важные для себя аффирмации и несколько раз произносят их вслух. Важно произносить их с чувством и верой.

➔ **Визуальный якорь:** Каждую выбранную аффирмацию записывают на яркий стикер или карточку.

➔ **Домашнее задание:** Психолог предлагает приклеить эту карточку на видное место (зеркало, холодильник, прикроватная тумбочка) и повторять фразу каждый день, желательно утром и вечером.

Рефлексия занятия

Какие ощущения от тренинга?
Какое упражнение понравилось больше всего?
Что было самым сложным?

Занятие 2

I этап: Разогрев

Упражнение №1 «Энергетический круг оптимизма»

Цель: создание единого позитивного энергетического поля группы, быстрый эмоциональный подъем.

Ход упражнения: Участники сидят или стоят в кругу (в зависимости от их физических возможностей).

Психолог предлагает поприветствовать друг друга необычным способом.

Необходимо повернуться к соседу справа (слева) и произнести позитивную фразу, сопровождая ее жестом (например, легким прикосновением к плечу, «дай пять», кивком или улыбкой).

Фразы могут быть такими:

- «Доброе утро! Желаю вам прекрасного дня!»
- «Здравствуйте! Ваш оптимизм заразителен!»
- «Отлично выглядите! Сегодня всё получится!»

Участник, получивший приветствие, передает его следующему соседу по кругу. Энергия и позитив движутся по кругу, пока не вернутся к ведущему.

Когда волна доходит до конца, вся группа вместе с энтузиазмом говорит: **«Мы излучаем оптимизм!»** и хлопает в ладоши.

II этап: Основная часть

Упражнение №2 «План заботы о себе»

Цель: Развитие устойчивого оптимизма и проактивного отношения к своему здоровью и благополучию.

Необходимые материалы: листы бумаги А4, ручки, фломастеры, цветные карандаши, заранее подготовленные шаблоны.

Ход упражнения:

Психолог подчеркивает связь между физическим самочувствием, ментальным здоровьем и уровнем оптимизма.

«Мы не можем быть оптимистами 'на пустом баке'. Забота о себе — это не эгоизм, это фундамент, на котором держится наша энергия и наше хорошее настроение. Сегодня мы создадим ваш личный навигатор заботы о себе».

Участникам выдаются бланки. Необходимо заполнить их по четырем ключевым сферам жизни. Задача — написать 2-3 конкретных, реалистичных действия в каждой категории, которые можно выполнять регулярно.

Категории плана:

Сфера благополучия	Вопросы для размышления	Примеры действий
Физическое здоровье	Что помогает моему телу чувствовать себя лучше?	
Эмоциональное благополучие	Что приносит мне радость и спокойствие?	
Социальные связи	Общение с кем меня вдохновляет?	
Интеллект/Хобби	Что меня увлекает и занимает ум?	

Участники делятся одним пунктом из своего плана, который они обязуются выполнить *сегодня же*.

Заполненные планы повесить дома на видное место, чтобы они служили ежедневным напоминанием о заботе о себе.

Выполнение этих маленьких шагов — это и есть активный оптимизм в действии.

Упражнение №3 «Цепочка слов»

Ход упражнения: Участники по очереди называют слова, которые начинаются на последнюю букву предыдущего слова. Это могут быть слова на определенную тему, например, связанные с успехами или приятными событиями.

Пример:

Участник 1: "Радость" (заканчивается на **Т**)

Участник 2: "Торжество" (заканчивается на **О**)
Участник 3: "Отдых" (заканчивается на **Х**)
Участник 4: "Хорошо" (заканчивается на **О**)
Участник 5: "Объятия" (заканчивается на **Я**)
И так далее.

Упражнение №4 Упражнение «Волшебная шляпа»

Цель: развитие позитивного мышления, эмоциональная разрядка и позитивный настрой.

Необходимые материалы: «Волшебная шляпа» (игровой элемент, обычная шляпа веселого дизайна).

Ход упражнения:

Психолог: «Я хочу предложить вам поиграть в игру, которая называется «Волшебная шляпа». Человек, который надевает эту шляпу, становится самым счастливым человеком. Я буду зачитывать вам различные ситуации, а ваша задача — надев эту шляпу, найти в предложенной ситуации позитивные стороны (тому, кто затрудняется дать позитивный ответ, остальные участники игры помогают, предлагая свои варианты). Другими словами, посмотрите на ситуацию глазами счастливого человека-оптимиста».

Ситуация 1: Вы проспали будильник на важную встречу.

Ситуация 2: Вы пришли в кафе, заказали любимый кофе, а его разлили прямо у вас на глазах, и теперь нужно ждать новый.

Ситуация 3: Сломался ваш телефон, и вы остались без связи на весь день.

Ситуация 4: Вы обнаружили, что в холодильнике совсем пусто, а магазины уже закрыты.

Ситуация 5: Вы готовили ужин для гостей, но пересолили главное блюдо.

Ситуация 6: Вы попали под сильный ливень и промокли до нитки, а до дома еще далеко.

Ситуация 7: Вы потеряли ключи от квартиры и не можете попасть домой.

Ситуация 8: Во время отдыха на море началась неделя непрерывных дождей.

Ситуация 9: Вам подарили вещь, которая совершенно вам не подходит и не нравится.

Ситуация 10: Вы поссорились с близким человеком из-за пустяка, и теперь оба молчите.

И другие ситуации, в зависимости от количества человек в группе.

Мини-лекция: «Продукты для хорошего настроения»

Связь между питанием и эмоциональным состоянием — это научно доказанный факт. Определенные продукты могут влиять на биохимические

процессы в мозге, способствуя выработке нейромедиаторов, таких как серотонин и дофамин, которые часто называют «гормонами счастья».

Наше настроение во многом зависит от наличия в рационе определенных питательных веществ:

- **Триптофан:** Эта незаменимая аминокислота является предшественником серотонина. Организм не синтезирует ее самостоятельно, поэтому важно получать ее с пищей.
- **Тирозин и Фенилаланин:** Эти аминокислоты необходимы для выработки дофамина, который отвечает за мотивацию и концентрацию.
- **Витамины группы В:** Особенно В6, В12 и фолиевая кислота, играют ключевую роль в синтезе нейромедиаторов и здоровье нервной системы.
- **Магний:** Этот минерал помогает справляться со стрессом и участвует во множестве биохимических реакций, влияющих на мозг.
- **Омега-3 жирные кислоты:** Важны для здоровья мозга и могут защищать от депрессивных состояний.

Список продуктов, которые помогут поддержать ваше эмоциональное равновесие:

1. **Жирная рыба (лосось, тунец):** Отличный источник триптофана и омега-3 жирных кислот.
2. **Темный шоколад:** Содержит магний, триптофан, а также флавоноиды и антиоксиданты, которые улучшают кровоток к мозгу и способствуют расслаблению. Выбирайте шоколад с содержанием какао не менее 70%.
3. **Бананы:** Богаты триптофаном и витамином В6, которые помогают организму вырабатывать серотонин.
4. **Яйца:** Белок в яйцах значительно повышает уровень триптофана в плазме крови.
5. **Орехи и семена (грецкие орехи, кешью, семена тыквы, кунжут):** Являются хорошими источниками триптофана, магния и полезных жиров.
6. **Молочные продукты (сыр, йогурт, творог):** Содержат много триптофана и других важных аминокислот.
7. **Индейка и курица:** Богаты триптофаном и тирозином.
8. **Цельнозерновые продукты (овес, киноа, рис):** Сложные углеводы помогают триптофану лучше усваиваться и обеспечивают стабильный уровень энергии без резких скачков сахара в крови.
9. **Яркие овощи и фрукты:** Морковь, тыква, цитрусовые, свекла богаты витаминами и антиоксидантами, поддерживающими здоровье мозга.

Для поддержания хорошего настроения важен не отдельный «суперпродукт», а **разнообразное и сбалансированное питание**, богатое белками, полезными жирами, сложными углеводами, витаминами и минералами. Включение

вышеперечисленных продуктов в ежедневный рацион, в сочетании со здоровым образом жизни (достаточный сон, физическая активность), поможет вам чувствовать себя бодрее и оптимистичнее.

III этап. Заключительная часть

Упражнение №5 «Отпускаю стресс»

Цель: быстрое физическое расслабление и снятие острого стресса.

Ход упражнения:

Точечный массаж для самопомощи:

1. **Точка Хэ-гу** (между большим и указательным пальцем):
   Аккуратно массируйте эту точку на обеих руках в течение 1 минуты. Помогает снять головную боль напряжения и тревогу.
2. **Точка Инь-тан** (между бровями):
   Легкими круговыми движениями массируйте точку «третьего глаза» в течение 30 секунд. Снимает ментальное напряжение.

Дыхательные техники:

1. **Диафрагмальное дыхание** (дыхание животом): Участники тренинга учатся глубоко и медленно дышать, что помогает нормализовать сердечный ритм и насытить организм кислородом.
2. **"Квадратное" дыхание**: Вдох на 4 счета, задержка на 4 счета, выдох на 4 счета, задержка на 4 счета. Это простое упражнение помогает быстро сфокусироваться и успокоиться.
3. **Прогрессивная мышечная релаксация по Джекобсону**: Последовательное напряжение и расслабление различных групп мышц тела (ступней, ног, спины, живота, рук, шеи, лицевых мышц). Помогает осознать разницу между напряжением и расслаблением и снять телесные зажимы.

Рефлексия занятия

Что сегодня на занятии вызвало у вас самую сильную эмоцию или больше всего запомнилось?

Как изменилось ваше настроение с начала занятия (по шкале от 1 до 10)?

Занятие 3

I этап: Разогрев

Упражнение №1 «Эхо поддержки»

Цель: подкрепление позитивных заявлений.

Ход упражнения:

1. Участники сидят или стоят в кругу.
2. Психолог начинает и произносит позитивную фразу (например, «Сегодня я чувствую себя энергичным!»).

3. Вся группа хором повторяет эту фразу за ним, как эхо, с энтузиазмом: *«Сегодня я чувствую себя энергичным!»*.
4. Затем ход переходит к следующему участнику, который произносит свою позитивную фразу (например, «Я готов к новым знаниям!»).
5. Группа повторяет хором: *«Я готов к новым знаниям!»*.
6. Это продолжается по всему кругу.

II этап: Основная часть

Упражнение №2 «Открытка»

Цель: Создание вдохновляющего визуального «якоря» позитива и радости; фокусировка на мечтах, целях и ресурсах, которые помогают поддерживать позитивный настрой.

Материалы: цветные листы А4, ножницы, клей, изображения (старые журналы с яркими картинками (природа, улыбающиеся люди, путешествия, достижения, символы успеха), письменные принадлежности (цветные маркеры, ручки, фломастеры).

Ход упражнения:

Вступительное слово: «В нашем стремительном мире очень важно иметь что-то, что возвращает нас к нашим мечтам, целям и напоминает о том, что жизнь полна возможностей. Сегодня мы станем немного художниками и создадим нашу личную «Открытку Радости». Это будет ваш маленький шедевр, который вы заберете с собой и который будет вдохновлять вас в моменты, когда нужно «подзарядить» свой внутренний аккумулятор».

Процесс создания открытки (инструкция участникам):

1. Подумайте о том, что для вас значит «позитивно мыслить»? Что вас вдохновляет? О чем вы мечтаете? Какие моменты в жизни приносят вам счастье?
2. Используя журналы, вырезки, маркеры и декор, начните создавать коллаж или рисунок на лицевой стороне открытки.
3. Фокус**:** Используйте изображения и слова, которые вызывают у вас сильные позитивные эмоции.
4. Примеры элементов*:* картинки моря, гор, улыбающихся лиц, слова «Счастье», «Энергия», «Успех», «Я могу!», «Любовь».
5. Участники вырезают нужные элементы, клеят их на открытку и добавляют надписи маркерами.

Завершение и презентация:

Когда открытки готовы, участники по желанию показывают свои творения группе.

Участники рассказывают об одном элементе на открытке:

«Почему вы выбрали именно это изображение?»
«Какую эмоцию оно у вас вызывает?»

Упражнение №3 «Амулет оптимизма»

Цель: создание материального символа, который служит напоминанием об источниках оптимизма, внутренней силе и положительных моментах жизни.

Материалы: декоративные элементы (бусины, бисер, ленточки, сухоцветы, блестки, цветные нити, пуговицы, камешки), кусочки фетра, тканевые мешочки, леска, ножницы.

Ход упражнения: Психолог объясняет цель упражнения: "Сегодня мы создадим уникальный предмет, ваш личный '**Амулет оптимизма**'. Это будет не просто поделка, а ваш личный якорь, который в моменты стресса или уныния напомнит вам о ваших сильных сторонах, ресурсах и способности видеть хорошее в жизни".

Подготовка и выбор элементов:

Психолог: "Этот амулет будет хранить в себе частичку ваших позитивных мыслей и намерений. Каждый элемент, который вы выберете, будет иметь свое значение".

Участникам предлагается погрузиться в себя и подумать:
Что приносит им радость?
Какие у них есть сильные качества?
Что помогает им сохранять оптимизм в трудные минуты?
Какие люди или события в их жизни являются источником поддержки?
Психолог предлагает участникам выбрать из предложенных материалов те элементы, которые символизируют их ответы:
Бусины могут символизировать друзей или яркие моменты.
Блестки — искру вдохновения или надежду.
Синяя ленточка — спокойствие, *желтая* — радость.
Важно, чтобы каждый выбор был осознанным и имел личное значение.

Процесс создания амулета:

Участники приступают к созданию своего амулета, нанизывая выбранные элементы на леску, приклеивая их к основе или наполняя ими мешочек.
Психолог поощряет творческий подход и индивидуальность. Можно включить расслабляющую музыку для создания нужной атмосферы.
В процессе создания участникам предлагается "заряжать" свой амулет позитивными аффирмациями или мыслями о счастливом будущем.

Презентация и закрепление: Желающие участники делятся своими амулетами и рассказывают о символизме выбранных элементов. Это помогает закрепить позитивный опыт и усилить эффект упражнения через социальное взаимодействие.

Психолог подводит итог: "Теперь у каждого из вас есть свой 'Амулет оптимизма'. Носите его с собой, и каждый раз, когда вы к нему прикасаетесь или видите его, вспоминайте о своих силах, ресурсах и о том, что вы выбираете излучать оптимизм".

III этап. Заключительная часть

Упражнение №4 «Цвет эмоций»

Цель: развитие эмпатии.

Материалы: цветные карточки.

Ход упражнения:

Необходимо выбирать водящего. Водящий по команде закрывает глаза, а психолог в это время показывает всем карточку с одним из цветов (желтый, красный, зеленый, черный, белый и иной). Когда водящий откроет глаза, все участники только своей мимикой и эмоциональным состоянием пытаются изобразить этот цвет, не называя его, а водящий должен отгадать, что это за цвет. Если он отгадал, то выбирается другой водящий, если нет, то он снова закрывает глаза и ведущий показывает другую карточку. После трех ошибок подряд, назначается новый водящий.

Вопросы для обсуждения:

 Легко ли было выполнять данное упражнение?

 Различалось ли поведение участников, когда они показывали одинаковый цвет?

 Важно ли уметь распознавать чужие эмоции?

 На что вы ориентировались при отгадывании цвета?

Рефлексия занятия

А теперь давайте вспомним, что было на сегодняшнем занятии. Поделитесь с группой своими ощущениями:

«Какие чувства и эмоции вы испытывали на протяжении всего занятия, особенно во время выполнения практического задания?»

«Какой главный вывод вы сделали для себя сегодня?»

Занятие 4

I этап: Разогрев

Упражнение №1 «Приветственный настрой»

Цель: помочь участникам настроится на работу, активировать когнитивные функции мозга.

Ход упражнения: Участники по кругу дружелюбно приветствуют друг друга любым жестом или действием, при этом каждый следующий участник повторяет все действия начиная с первого.

II этап: Основная часть

Упражнение №2 «Чемодан достижений»

Цель: Активизация внутренних ресурсов, укрепление уверенности в себе, осознание личных успехов и сильных сторон.

Материалы: листы бумаги формата А4 (или заранее распечатанные контуры чемодана), ручки/фломастеры, стикеры, при необходимости — цветные карандаши.

Ход упражнения:

Каждому участнику выдается лист бумаги. Можно предложить нарисовать контур чемодана или использовать готовый шаблон.

Психолог: «Напишите или нарисуйте внутри своего "чемодана" те свои личные достижения, успехи, сильные качества или ситуации, когда вы успешно справились с трудностями. Не стесняйтесь, это ваш личный багаж. Достижением может быть что угодно: «научился водить машину», «успешно выступил перед публикой», «всегда поддерживаю друзей», "выучил английский" и т.д. Главное, чтобы вы чувствовали гордость за это».

Участники по желанию делятся своими "чемоданами достижений"и отвечают на вопросы.

Вопросы для обсуждения:

Что вы чувствовали, когда вспоминали и записывали свои достижения?

Какое из достижений кажется вам наиболее значимым сейчас?

Как эти качества или опыт помогают вам в повседневной жизни?

Как этот "багаж" может помочь вам смотреть в будущее с большим оптимизмом?

Упражнение №3 «Мозговой штурм»

Цель: стимулирование участников к поиску новых интересов, демонстрация возможностей для саморазвития.

Ход упражнения:

Психолог вводит в тему занятия: «Сегодня мы открываем новые горизонты. Наша жизнь часто сужается до выполнения бытовых дел. Цель этого штурма — расширить рамки возможного и найти то, что по-настоящему вдохновляет».

Какие новые хобби, увлечения или навыки, о которых вы раньше даже не задумывались, вы могли бы освоить в ближайшее время?»

Напоминание правил:

- Критика запрещена.
- Приветствуются самые необычные идеи.
- Можно развивать идеи других.

Вопросы для обсуждения:

Какая идея Вам кажется привлекательной?

Какие эмоции испытывали во время упражнения?

Что нового, интересного узнали о других?

Упражнение №4 «Письмо из будущего»

Цель:

Ход упражнения:

Психолог просит участников: «Мысленно переместитесь в желаемое будущее на 1-2 года вперед, напишите письмо для себя в настоящий момент, в котором даете советы, напутствия, а может даже инструкцию на конкретные действия по достижению этого будущего».

Например:

Привет, [Твое имя]!
Пишет тебе ты из будущего — ровно через год после того, как мы прошли программу «Мы излучаем оптимизм».
Хочу сразу тебе сказать: ...
Самый главный совет для тебя: ...
Помни о ...

Обнимаю и верю в тебя,
Твой(Твоя) [Твое имя] из будущего.

III этап. Заключительная часть

Подведение итогов и благодарность

Этот этап помогает участникам осознать и сформулировать ключевые знания и выводы, полученные за время программы.

Психолог раздает каждому участнику три карточки с вопросами, для письменного ответа:

1. **«Мой главный вывод/открытие в программе...»** (Что я понял(а) о себе и об оптимизме?)
2. **«Самый полезный инструмент/упражнение для меня...»** (Какую технику я буду использовать в жизни?)
3. **«Мой следующий шаг...»** (Что я сделаю по-другому, начиная с завтрашнего дня?)

После заполнения участники делятся своими ответами в группе. Это помогает услышать разные точки зрения и закрепить материал.

Кульминационный момент: вручение дипломов для участников программы «Мы излучаем оптимизм».

Психолог приглашает участников по одному или небольшими группами для вручения дипломов. Можно сопровождать это аплодисментами и легкой музыкой.

При вручении каждому участнику можно сказать несколько теплых слов, отметить его активность, конкретные успехи или просто выразить уважение.

Фото на память: Обязательно сделать групповую фотографию с дипломами в руках.

Список использованной литературы:

1. Вайднер К. 10 секретов, как стать счастливым. — М.: ООО ТД « Издательство Мир книги», 2008. — 160 с.
2. Купер Д. Как научится мыслить позитивно. Психологические подсказки на каждый день. — М.: ООО ТД « Издательство Мир книги», 2008. — 224 с.
3. Сафин А. Воспитание разума: тренинг по личной эффективности. — Москва: Эксмо, 2024. — 256 с.
4. Хворостьянова Н. Сердцем не стареть! Позитивный подход к возрастным изменениям. -Ростов н/д: Феникс, 2014. -222 с. - (психологический практикум)
5. Хей Луиза Л. Живи позитивом! — Москва: Эксмо, 2014. — 256 с.