

Медитация «Рождение цветка»

Цель: улучшение эмоционального состояния участников; снятие нервного напряжения путем «разблокировки» мышечных зажимов

Играет релаксационная музыка

Психолог: А сейчас мы с вами выполним одно удивительно теплое упражнение, которое называется «Рождение цветка». Для этого сядьте поудобнее, закройте глаза и представьте, что вы одно маленькое семечко, из которого вырастет большой красивый цветок.

Теплый, теплый луч солнца достиг земли и согрел вас. Проклюнулись ростки. И вот из ростков стали вырастать прекрасные цветы. Растите, растите, растите, и вот вы уже большие! Вы нежитесь на солнышке, подставляете теплу и свету каждый лепесток. Улыбнитесь, приподнимите подбородок, медленно поворачиваете голову вправо, влево. Вам спокойно, приятно. Вам очень хорошо. Теперь соедините свои ладони. Пусть это будет бутон. На него дует ветерок. Подуйте на свои ладони. Бутон не раскрывается. А ветер все продолжает дуть. Он усиливается. Дуйте на ладони все сильнее и сильнее! Ну вот опять выглянуло солнышко, ветер стих. Согрейте своим дыханием ладошки, стало тепло и хорошо. Бутон начал раскрываться. Начинайте медленно разводить свои пальчики в сторону. Бутон раскрылся. Улыбнитесь ему).

А теперь возвращаемся и открываем глаза.

- Скажите, вы почувствовали, когда вас согревало солнышко?
- Удалось ли вам представить свой цветок? (Спасибо, очень хорошо)
- Удалось ли вам почувствовать тепло от солнца? (ответы)

Психолог: Мы ощутили на себе как из семечки зарождается жизнь, так и внутри нас зарождается душа, маленький человечек, который будет с каждым днем расти, развиваться по своей линии жизни вместе с нами.

Упражнение «Линия жизни»

Инструментарий: листы А4 с прочерченной линией, маркер, музыка.

Цель: выявить ресурсные и проблемные этапы жизни

Психолог: Построим линию жизни с позиции родителя (мамы/папы), который узнал, что его несовершеннолетняя дочь беременна.

Перед вами лист бумаги с прочерченной линией, которая символизирует «Линию жизни».

Начало этой линии – это период, когда вы узнали, что ваша дочь беременна. Ваша задача кратко подписать самые значимые события, которые как вы думаете, произойдут в жизни вашей дочери и ее ребенка... От периода наступления беременности до достижения ребенка совершеннолетнего возраста. Пофантазируйте о светлом будущем вашей дочери и ее ребенка (например, поездка на море, получение образования дочерью, ребенок пойдет в самый лучший детский сад, школу, поездка в Дисней ленд и т.д.).

Как вы видите у всех получились свои линии жизни, может быть, некоторые этапы жизни у вас совпали.

- Какие ощущения вызвало у Вас это упражнение?
- Кто готов рассказать какое будущее сложилось в линии жизни, каких результатов вы добились?

Так давайте будем идти в светлое будущее, чтобы все наши пожелания сбылись, чтобы наши дети и их дети были счастливы.