

Положение
о клубе «Женщина-Цветок» для женщин, находящихся в трудной
жизненной ситуации

1. Общие положения

- 1.1. Клуб «Женщина-Цветок» для женщин, находящихся в трудной жизненной ситуации, создаётся и функционирует на базе ОГКУСО «Центр помощи детям, оставшимся без попечения родителей» Слюдянского района, не является юридическим лицом.
- 1.2. Клуб создается, преобразуется и ликвидируется на основании приказа директора учреждения.
- 1.3. Клуб функционирует как форма работы по оказанию помощи женщинам, оказавшимся в трудной жизненной ситуации.
- 1.4. Клуб на добровольной основе объединяет женщин и является коллегиальным, консультативным, некоммерческим органом по формированию у женщин здорового образа жизни, активной жизненной позиции, чувства долга и ответственности за воспитание детей.
- 1.5. В своей деятельности Клуб руководствуется внутренними правилами клубной жизни и планом работы Клуба, утвержденным директором Центра.
- 1.6. Деятельность Клуба основывается на принципах гуманности, социальной справедливости, гласности, а также добровольности, равноправия и законности.
- 1.7. Клуб осуществляет свою деятельность во взаимодействии с органами и учреждениями социальной защиты населения, образования, здравоохранения, УМВД России по г. Слюдянка, общественными и другими организациями г. Слюдянки.
- 1.8. Клубные мероприятия проводятся 3 раза в месяц в соответствии с планом работы, утвержденным директором учреждения.
- 1.9. Место нахождения Клуба – ОГКУСО «Центр помощи детям, оставшимся без попечения родителей» г.Слюдянка, ул.Школьная 4.

2. Цели, задачи и деятельность Клуба

2.1 Цели:

- 2.1.1. Проведение мероприятий, направленных на оказание помощи женщинам, оказавшимся в трудной жизненной ситуации, в мобилизации личностных, духовных, интеллектуальных и физических ресурсов для выхода из кризисного состояния;
- 2.1.2. Усиление гражданской активности женщин; активизация

участия членов Клуба в поиске эффективных решений общих проблем; осознание и защита участниками своих прав и интересов;

2.1.3. Укрепление семейных связей; повышение социально – правовых и психологических компетенций членов семей; и иная социальная помощь женщинам;

2.1.4. Предупреждение и профилактика случаев злоупотребления женщинами спиртных напитков и антиобщественных деяний.

2.2 Задачи:

2.2.1. Создание условий для личностного роста и самореализации участников Клуба, реализация потребности быть принятым и признанным;

2.2.2. Коррекция системы ценностей и потребностей женщины – матери, находящейся в кризисной ситуации;

2.2.3. Консультирование женщин по вопросам взаимоотношений с детьми, членами семьи;

2.2.4. Повышение компетентности женщин в различных сферах знаний, необходимых для умения социализироваться в меняющемся мире, самооценки, уверенности в себе, самостоятельности в решении возникших проблем;

2.2.5. Поддержка женщин, находящихся в трудной жизненной ситуации, кризисе или конфликте;

2.2.6. Взаимопомощь, обмен опытом в решении проблем женщин, находящихся в кризисной ситуации;

2.2.7. Проведение просветительской работы среди женщин по формированию установок на ведение здорового образа жизни

2.3 Виды деятельности:

2.3.1. Встречи со специалистами различных служб и ведомств, с интересными людьми с целью просвещения, получения необходимой информации, знакомства с иными формами реабилитации женщин, обучения необходимым навыкам и умениям в области педагогики, медицины, психологии, конфликтологии, гражданских инициатив;

2.3.2. Информационный обмен между членами Клуба;

2.3.3. Культурные, оздоровительные и другие мероприятия для участников Клуба и их семей.

3. Механизм работы Клуба

3.1. Председатель Клуба разрабатывает тематическое планирование заседаний, выносит на обсуждение Клуба вопросы, относящиеся к его компетенции, приглашает для участия в заседаниях представителей учреждений социальной защиты населения, образования, здравоохранения, общественных и других организаций города Слюдянки, организует и проводит заседания, мероприятия, готовит отчетную и иную информацию о деятельности Клуба.

4. Члены Клуба, их права и обязанности

4.1. Членами Клуба могут быть женщины - матери разного возраста и семейного положения, находящиеся в трудной жизненной ситуации, в т.ч. злоупотребляющие спиртными напитками, прошедшие курс лечения от алкогольной и наркотической зависимости, женщины пережившие (переживающие) стрессогенные ситуации, дети и подростки, мужчины, воспитывающие детей в одиночку и мужья.

4.2. Члены Клуба имеют равные права и обязанности.

4.3. Каждый член Клуба имеет право:

4.3.1. Принимать участие в заседаниях Клуба;

4.3.2. Высказывать свою точку зрения;

4.3.3. Принимать участие в реализации программ и в мероприятиях, проводимых Клубом;

4.3. Члены Клуба обязаны:

4.4.1. Активно участвовать в деятельности Клуба, вносить свой посильный вклад в работу;

4.4.2. Соблюдать правила конфиденциальности.

Областное государственное казенное учреждение социального обслуживания
«Центр помощи детям, оставшимся без попечения родителей Слюдянского района»

Отделение психолого-педагогической помощи семье и детям

СОГЛАСОВАНО:

Зав. отделением помощи
семье и детям

_____ Н.В. Гончарова

«___» _____ 2024 года

УТВЕРЖДАЮ:

Директор ОГКУСО «Центр помощи
детям, оставшимся без попечения
родителей Слюдянского района»

_____ О.В. Раздобудкина

«___» _____ 2024 года

**ПРОГРАММА
КЛУБА «ЖЕНЩИНА-ЦВЕТOK»
(ДЛЯ МОЛОДЫХ И ЗРЕЛЫХ ЖЕНЩИН, ИМЕЮЩИХ
ПРОБЛЕМЫ С ОСОЗНАННЫМ МАТЕРИНСТВОМ,
ОТСУТСТВИЕМ РЕСУРСНОГО СОСТОЯНИЯ И
НЕРАСКРЫТОЙ ЖЕНСТВЕННОСТЬЮ)**

Разработала и проводит:

Педагог-психолог

Усова Е. В.

Слюдянка, 2024г

Содержание

Пояснительная записка.....	3-5
Концепция клуба «Женщина-Цветок».....	6
Цели.....	6
Задачи.....	7
Принципы клуба	7
Формы работы.....	7
Используемая методология.....	8
Направления клуба.....	8
Этапы мероприятий.....	9
Выбор ведущего	9
Ожидаемые результаты.....	10
Примерный план проведения тренингов и практикумов.....	11-20
Краткое содержание плана.....	20-25
Примерный план мастер-классов.....	26-29
Литература.....	30
Приложение. Конспекты тренингов.....	31

Пояснительная записка

Всё, что нужно женщине для счастливой жизни, уже заложено в ней от природы! Главное – раскрыть свою женскую силу, осознать свою привлекательность и сексуальность, освободиться от внутренних блокировок, поверить в свои силы и себя. И только поняв причины, того что мешает ощутить себя истинной женщиной (это жизненные сценарии, издержки воспитания, глубинные комплексы), женщина сможет получить возможность построить гармоничные отношения, которые принесут счастье.

Найти половинку

Имеется несколько очень важных в жизни любой женщины вопросов, в решении которых она может обратиться в помощи профессиональных психологов. В-первую очередь, это поиск подходящего партнёра, мужа – мужчины, с которым она сможет самореализоваться, как женщина, мать, жена, раскрыть свою истинную женственность через любовь к мужчине и материнство. Некоторые женщины годами могут повторять одни и те же неудачные схемы выстраивания отношений с разными партнёрами. При этом несчастные женщины даже не догадываются, что их проблемы берут начало с проблем её предков, что это следствие переноса в собственную жизнь чужой эмоциональной боли, чужих жизненных сценариев.

Сохранить семейные отношения и любовь

Когда подходящий партнёр найден, встаёт вопрос сохранения чувства любви, построения качественных семейных отношений. Ведь, все люди мечтают о том, чтобы их любовь длилась вечно, а в семье царил взаимопонимание и уважение.

Создавая семью, он и она, уверены, в том, что это навсегда. Но чем ближе он и она становятся мужем или женой, тем больше выявляется межличностных проблем, и брак часто может оказываться под угрозой.

Трудность в том, что пока человек не вступил на этот путь, пока не раскрылся перед партнёром, ты не подозреваешь о наличии в подсознании

негативных семейно-родовых сценариев, мешающие в семейных отношениях.

Такие скрытые «болевые точки» есть у всех, и чем раньше они будут выявлены и устранены, тем большее счастливой и гармоничной будет совместная жизнь партнеров.

Научить материнству

Считается, что материнский инстинкт заложен в любой женщине, но на самом деле, это не так. В некоторых случаях он просыпается слишком поздно или так и остаётся неразбуженным. И тогда отношения «мать – ребёнок» могут стать мучением, а не счастьем.

Психологическая подготовка к материнству – ещё одна важная тема для женщин, которая активно обсуждается на женских тренингах. Крайне важно до наступления беременности, а затем в период беременности настроиться на нужную волну, осознать, что с появлением крохи даже самые крепкие и прекрасные отношения двоих очень сильно изменяются, ведь отношения троих кардинально отличаются от парных. А главное в новых отношениях – это то, чтобы любви в семье стало больше, а сами отношения стали богаче.

Научить женщин находиться в ресурсном состоянии

Ресурсное состояние это наличие духовных, эмоциональных, физических, душевных сил и энергии для решения текущих задач. По сути, это ощущение внутреннего баланса и уверенности. Иногда такое состояние ассоциируется с абсолютным счастьем.

Поддержание ресурсного состояния требует определенного равновесия, урегулирования 5 факторов:

1. физическое здоровье;
2. внутренняя мотивация;
3. эмоциональный комфорт;
4. фокус на задаче;
5. время.

Работа с ресурсными состояниями требует знания определенных методик и техник, а также понимания, какой именно ресурс нуждается в проработке.

Эта программа имеет большую актуальность для женщин, находящихся в социально опасном положении и в трудной жизненной ситуации. Благодаря индивидуальному подходу к каждой женщине могут разрешиться многие проблемы: алкогольная зависимость, нарушения детско-родительских взаимоотношений, плохие отношения с мужем, одиночество, несчастная жизнь, неуверенность в себе, нераскрытая женственность, социальное сиротство. На наших индивидуальных занятиях и мероприятиях женщины смогут раскрыть свою истинную женственность и материнство, наладить отношения в семье, стать счастливой женой, женщиной и матерью.

Концепция клуба:

Женский клуб - это территория вдохновения и творчества, площадка для релаксации и познания себя, ставит перед собой следующие **задачи**:

1. Содействие формированию адекватного восприятия матерями себя и своего ребёнка.
2. Содействие формированию благоприятного микроклимата в семье, способствующего максимальному раскрытию имеющихся у ребёнка личностных, творческих и социальных ресурсов.
3. Формирование партнёрских взаимоотношений матерей с учреждением, которые позволяют реализовать принцип взаимосвязи и взаимодополнения знаний, получаемых в семье и учреждении.
4. Содействие личностному и социальному развитию матерей, формирование навыков социальной активности, конструктивности и ресурсного состояния

Цели клуба:

1. Формирование своего женского образа и понимание своей женской сущности.
2. Создание пространства для развития, творчества, самосовершенствования и самопознания участниц клуба.
3. Помощь участницам клуба в познании себя, своей женской природы, создание баланса и гармонии в их жизни.
4. Организация мастер-классов и тематических встреч с экспертами с целью раскрытия новых возможностей. Расширения зоны комфорта и решения жизненных ситуаций участниц.
5. Проведение женских практик, для более глубокой проработки жизненных ситуаций и поиска решений участниц.
6. Помощь участницам клуба находить и оставаться в ресурсном состоянии.

Задачи:

1. Осознание своих положительных и отрицательных качеств, принятие себя;
2. Проживание и отреагирование проблем;
3. Нахождение ресурсов и новых знаний о себе;
4. Расширение ролевого и гендерного репертуара;
5. Активизация чувств, эмоций, переживаний;
6. Осознание важности детства в жизненном сценарии человека

Принципы клуба:

1. Искренность.
2. Свобода в действиях и высказываниях.
3. Социальная ориентированность.
4. Равноправие.
5. Взаимопомощь и взаимоподдержка участницами друг друга.
6. Безоценочность.

Формы работы:

1. Индивидуальные консультации по вопросам развития женственности, осознанного материнства.
2. Тренинги:
 - 1) Тренинги личностного роста. Направлены на развитие коммуникативных навыков, уверенности в себе, самомотивации.
 - 2) Тренинги по психологии отношений. Помогают наладить отношения с партнером, детьми, коллегами.
 - 3) Психологические тренинги для женщин. Раскрывают особенности женской психологии, учат контролировать эмоции.
 - 4) Тренинг женский. Направлен на раскрытие женственности, осознание себя как женщины.
3. Арт-терапевтические мастер-классы
4. Практикумы

Используемая методология:

Методы наблюдения, беседы, анкетирования, опросы, семинары, тренинги, мастер-классы совместные с детьми.

В процессе реализации образовательного и психотерапевтического аспекта работы преобладают моделирование, прогнозирование, интервьюирование, методы психолого-педагогического воздействия с акцентом на современной креативной методологии (сказкотерапия, изотерапия, хромотерапия, игротерапия, песочная терапия, музыкотерапия, библиотерапия, куклотерапия, мандалотерапия, фототерапия, релаксационный практикум).

Направления клуба:

1.Образовательное направление. Целью мероприятий этого направления является формирование у женщин адекватного восприятия и принятия себя. Мероприятия данного направления осуществляются в индивидуальной и групповой форме через лекционные и семинарские занятия.

В программу семинарских занятий включены следующие темы: современные методы развития, разные направления арттерапии: сказкотерапия; игротерапия; социотерапия, мандалотерапия, хромотерапия, фототерапия, изотерапия.

2.Социально-тренинговое направление. Целью мероприятий, проводимых в рамках данного направления является обучение участников эффективным и адекватным формам поведения в различных социальных ситуациях и отношениях. Мероприятия осуществляются в групповой форме.

3) Психотерапевтическое направление. Целью мероприятий, которые проводятся в рамках данного направления является снижение уровня психоэмоционального напряжения, умение входить и находиться в ресурсном состоянии, формирование позитивного образа себя как женщины и матери, и семьи в целом.

Этапы мероприятий

Любое мероприятие включает в себя несколько ключевых этапов:

1. Знакомство и настрой на работу. Участники и тренер представляются, обозначают свои ожидания, настраиваются на конструктивное взаимодействие.
2. Теоретический блок. Психолог дает необходимую теоретическую базу в виде мини-лекций, презентаций, видеоматериалов.
3. Практические упражнения и техники. Участники выполняют различные задания, ролевые игры, арт-терапевтические практики, направленные на закрепление материала.
4. Обсуждение итогов. После каждого упражнения проводится групповая рефлексия, участники делятся своим опытом. Подведение итогов мероприятия. Проводится рефлексия достижения целей.

Выбор ведущего

Важным аспектом является правильный выбор ведущего для проведения тренингов и мастер-классов. Ключевые критерии:

1. Профессиональное психологическое образование.
2. Опыт проведения тренингов не менее 3-5 лет.
3. Положительные отзывы участников.
4. Харизматичность и умение увлечь аудиторию.
5. Индивидуальный подход к каждому участнику.

Ожидаемые результаты:

Результатом программы являются желаемые перемены в жизни женщины:

- избавление от одиночества;
- быть женщиной, о которой заботится мужчина;
- избавиться от обид;
- встреча и отношения с достойным мужчиной;
- распрощаться с психосоматическими заболеваниями;
- стать единственной и любимой;
- воспитание счастливых и гармоничных детей;
- построение гармоничных отношений;
- избавиться от ревности и измен;
- состояние наполненности и любви;
- создание благополучной жизни;
- получать удовольствие от жизни.
- осознание эмоций и чувств, глубокая их проработка;
- решение внутренних психологических конфликтов безопасным способом;
- облегчение эмоциональной боли;
- открытие новых личностных ресурсов;
- развитие творческих способностей;
- сплочение родителей и детей;
- укрепление, сохранение семьи.

**ПЛАН проведения ТРЕНИНГОВ и ПРАКТИКУМОВ
КЛУБА «ЖЕНЩИНА-ЦВЕТОК» 2024 год**

№	Тема мероприятия	Время проведения	Форма	Цели мероприятия
1.	«Перспективное планирование клуба «Женщина-Цветок»	9-15 января		Цели: 1.Планирование работы на год. 2. Обновление программы по клубу.
2.	«Богиня в каждой из нас»	17 января в 12.00	Тренинг женский	1.Развитие понимания маскулинности и фемининности, причин полового диморфизма. 2.Расширение ролевого и гендерного репертуара; 3. Укрепление супружеских отношений. 4.Гармонизация женских и мужских энергий. Публикация в соцсетях и «Вайбер»: «Богиня в каждой из нас»
3.	«Пробуждение женственности»	24 января в 16.00	Тренинг женский	1.Развитие женских качеств; 2.Расширение ролевого и гендерного репертуара; 3. Укрепление супружеских отношений. 4.Гармонизация женских и мужских энергий. Публикация в соцсетях «Вайбер»: «Пробуждение женственности»

4.	«Секреты счастливых отношений»	14 февраля 12.00	Тренинг по психологии отношений	1. Развитие личностных качеств способствующих формированию ценности семьи. 2. Расширение ролевого и гендерного репертуара. 3. Укрепление супружеских отношений. 4. Гармонизация женских и мужских энергий. Публикация в соцсетях «Вайбер»: «Секреты счастливых отношений»
5	«4 стадии здоровых отношений»	21 февраля 16.00	Тренинг по психологии отношений Статья 1 раз в неделю	1. Расширение ролевого и гендерного репертуара; 3. Укрепление супружеских отношений. 4. Гармонизация женских и мужских энергий. Публикация в соцсетях «Вайбер»: «4 стадии здоровых отношений»
6	«Женские состояния. Я разная»	13 марта 12.00	Тренинг женский Статья 1 раз в неделю Публикации в газете 1 раз в	1. Формирование феминного стиля поведения. 2. Гармонизация «внутреннего мужчины» и «внутренней женщины». 3. Развивать ресурсное состояние. 4. Усилить женскую

			месяц	энергию через практики. Женственности. Публикация в соцсетях «Вайбер»: «Женские состояния. Я разная».
7	«Секреты счастливых женщин»	20 марта 16.00	Психологический тренинг для женщин	1.Формирование феминного стиля поведения. 2.Гармонизация «внутреннего мужчины» и «внутренней женщины». 3. Развивать ресурсное состояние. 4. Усилить женскую энергию через практики. Женственности. Публикация в соцсетях «Вайбер»: «Секреты счастливых отношений».
8	«Планирование семьи»	17 апреля 12.00	Практикум	1.Формирование и развитие представлений о семейных ценностях. 2.Актуализация ценности семьи. Развитие личностных качеств способствующих формированию ценности семьи. Публикация в соц.сетях и вайбере «Планирование семьи»
9	«В гармонии с душой	24 апреля	Тренинг	1. Гармонизация «внутреннего

	и телом»	16.00	личностного роста	мужчины» и «внутренней женщины». 2. Развивать ресурсное состояние. 3. Формирование представление о здоровом образе жизни. Публикация в соцсетях и вайбере « В гармонии с душой и телом»
10	«Женская мудрость»	15 мая 12.00	Психологический тренинг для женщин Статья 1 раз в неделю	1.Рассказать о связи недостаточной веры человека в себя с его жизненным сценарием, заложенным в нем мамой. 2.Провести диагностику жизненного сценария, по которому живёт женщина. 3.Заложить новое ощущение своей женственности. 4. Раскрыть секреты мудрых женщин. 5. Формировать представления о семье, как важнейшей ценности и о роли женщины как хранительнице семейного очага. Публикация в соцсетях «Вайбер» «Женская мудрость »
11	«Профилактика суицида и селфхарма»	22 мая 16.00	Тренинг по психологии отношений	1.Познакомить родителей с проблемой суицида и

				селфхарма в подростковой среде. 2.Расширить знания родителей о причинах, признаках и характере подросткового суицида. 3.Оказать профилактическую помощь родителям.
12	«Как защитить ребёнка от насилия»	12 июня 12.00	Практикум	1.Познакомить родителей с понятием «жестокое обращение», «сексуализированное насилие». 2.Семейная профилактика сексуального насилия среди несовершеннолетних. 3. Рассказать родителям о правилах безопасного поведения в различных жизненных ситуациях, для формирования у них чувства ответственности за безопасность своих детей.
13	«Семейные ценности»	19 июня 16.00	Совместный тренинг детей и родителей Тренинг психологии отношений	1.Формирование и развитие представлений о семейных ценностях. 2. Развивать чувства принятия собственного ребёнка. 3.Расширить

			Статья 1 раз в неделю Публикации в газете 1 раз в месяц	поведенческий репертуар родителей. 4. Активизировать творческий потенциал родителей. 5. Укрепление детско-родительских отношений. Публикация в соцсетях «Вайбер»: «Семейные ценности»
14	«Как правильно выстраивать отношения в семье»	14 августа 12.00	Тренинг по психологии отношений	1. Формирование и развитие представлений о семейных ценностях. 2. Развивать чувства принятия собственного ребёнка. 3. Расширить поведенческий репертуар родителей. 4. укрепление супружеских отношений. 5. Укрепление детско-родительских отношений.
15	«Конфликты и их разрешение»	21 августа 16.00	Тренинг по психологии отношений	1. Познакомить с понятиями: «конфликт», «конфликтные отношения», «бесконфликтное поведение». 2. Выработка навыков бесконфликтного поведения и предоставление возможности

				участникам тренинга, получить опыт предупреждения конфликтов. 3. Усвоить теоретическую и практическую базу управления конфликтом. Научить предотвращать конфликты. Публикация в соцсетях «Конфликты и их решение»
16	«Детские кризисы и как с ними жить»	18 сентября 12.00	Практикум Статья 1 раз в неделю	1. Оптимизировать ресурсы для эффективного общения с ребенком. 2. Гармонизация «внутренней женщины». 3. Развивать чувства принятия собственного ребёнка. 4. Формировать представления о семье, как важнейшей ценности и о роли женщины как хранительнице семейного очага Публикация в соцсетях
17	«Дети и родители. Как правильно ОБЩАТЬСЯ»	25 сентября 16.00	Практикум	1. Оптимизировать ресурсы для эффективного общения с ребенком. 2. Укрепить психологические ресурсы родителей. 3. Активизация

			Статья 1 раз в неделю	чувств, эмоций, переживаний. 4. Обучить техникам снятия телесных зажимов, эмоционального напряжения. 5. Укрепление детско-родительских отношений. Публикация в соцсетях «Вайбер»: «Дети и родители. Как правильно общаться?»
18	«Понять себя и другого»	16 октября 12.00	Тренинг личностного роста	1.Обучение участников способам оптимизации взаимодействия с близкими. 2.Повышение самооценки и уверенности в себе. 3. Развитие личностных качеств способствующих формированию ценности семьи. Публикации в соцсетях и вайбер «Понять себя и другого»
19	«Материнство – святая обязанность»	23 октября 16.00	Психологический тренинг для женщин	1. Содействовать пониманию осознания своей родительской позиции, способствовать повышению эффективности

				взаимоотношений между ребенком и матерью. 2.Повысить родительскую компетентность в вопросах воспитания. 3. Раскрыть возможности материнского слова. 4. Развивать ресурсное состояние матери.
20	«Секреты материнства»	13 ноября 12.00	Психологический тренинг для женщин Статья 1 раз в неделю	1. Оптимизировать ресурсы для эффективного общения с ребенком. 2.Формирование феминного стиля поведения. 3.Обучение механизмам общения детьми. 4. Укрепление семейных связей. 5. Развитие материнских качеств. Публикация в соцсетях «Вайбер»: «Секреты материнства»
21	«Животворящая сила материнства» - маматерапия	20 ноября 16.00	Психологический тренинг для женщин	1. Содействовать пониманию осознания своей родительской позиции, способствовать повышению эффективности взаимоотношений между ребенком и

				матерью. 2.Повысить родительскую компетентность в вопросах воспитания. 3. Раскрыть возможности материнского слова. 4. Развивать ресурсное состояние матери. Публикация в соцсетях «Вайбер»: «Животворящая сила материнской любви»
22	«Исполнение желаний»	11 декабря 12.00	Совместный тренинг Статья 1 раз в неделю	1.Формировать позитивное взаимоотношение. 2.Снятие эмоционального и мышечного напряжения. 3.Совершенствовать коммуникативных навыков и творческих способностей. 4.Развивать ресурсное состояние родителей. Публикация в соцсетях «Вайбер»: «Исполнение желаний»
23	«Как стать волшебницей»	18 декабря 16.00	Совместный тренинг Статья 1 раз в неделю	Формировать позитивное взаимоотношение. 2.Снятие эмоционального и мышечного напряжения. 3.Совершенствовать коммуникативных навыков и творческих способностей. 4.Развивать ресурсное

				состояние родителей. Публикация в соцсетях «Вайбер» «Как стать волшебницей»
--	--	--	--	---

На протяжении всех занятий участницам программы предоставляются памятки для закрепления и изучения материала самостоятельно.

КРАТКОЕ СОДЕРЖАНИЕ ПРОГРАММЫ

Мероприятие 1. «Перспективное планирование клуба «Женщина-Цветок».

1. Составить план работы клуба на 2024 год.
2. Обновить содержание кардинально. Ввести мастер-класс.

Мероприятие 2. «Богиня в каждой из нас»

1. Приветствие «Комплимент». Работа с психологическими картами «Женщина-цветок».
2. Этапы инициации: Девочка, Девушка, Женщина. Мать, Мудрая Мать.
3. Презентация и Дискуссия: 19 способов изменения себя
4. Упражнение «Никто не знает, что...».
5. Практика «Пять чувств»
6. Работа с метафорическими картами
7. Рефлексия чувств.
8. Домашнее задание

Мероприятие 3. «Пробуждение женственности».

1. Приветствие. Разминка «Работа с картами «Женщина –Цветок».
2. Теоретический блок в форме презентации «Жизнь - образующий элемент»
3. Как усилить женскую энергетику?
4. Упражнение «Женская любовь к себе»
5. Техники для проработки и работа с женственностью. 1) Упражнение для поднятия уровня женственности. «Работа с зеркалом» 2) упражнение «Утренняя мантра» 3) упражнение «Управление эмоций
6. Итог занятия, рефлексия.

Мероприятие 4. «Секреты счастливых отношений».

1. Приветствие. Работа с картами «Дороги любви. Красота отношений».
2. Работа с презентацией.
3. Практика «Внутренняя улыбка».
4. Практика «Создаем пространство любви»
5. Рефлексия.

Мероприятие 5. *Тренинг на тему «4 стадии здоровых отношений»*

1. Приветствие. Работа с открытками «Женщина-цветок»
2. Немного теории «Мужчина и женщина»
3. Тест «Ваши отношения: какие они?»
4. Лекция-презентация «4 стадии здоровых отношений»
5. Упражнение с помощью психологических открыток «О чём мне нужно поразмышлять, чтобы укрепить наши отношения?»
6. Практики «Как создать счастливые отношения».
7. Правила гармоничных отношений.
8. Рефлексия
9. Итог занятия

Мероприятие 6. *Групповой тренинг «Женские состояния. Я разная.»*

1. Приветствие. Разминка. Работа с метафорическими картами.
2. Теоретический блок в форме презентации «Женские состояния»
3. Как усилить женскую энергетику?
4. Упражнение «Я разная»
5. Техники для проработки и работа с женственностью. 1) Упражнение для поднятия уровня женственности: 1) упражнение «Утренняя мантра» 2) упражнение «Управление эмоций» 3) Упражнение «3 состояния».
6. Рефлексия.

Мероприятие 7. *Тренинг «Секреты счастливых отношений».*

1. Приветствие. Работа с картами «Дороги любви. Красота отношений».
2. Работа с презентацией.
3. Практика «Внутренняя улыбка».
4. Практика «Создаем пространство любви»
5. Работа с набором психологических карт «Сокровищница жизненных сил»
6. Рефлексия.

Мероприятие 8. «Планирование семьи».

1. Приветствие. Работа с картами «Дороги любви. Красота отношений».
2. Работа с презентацией «Планирование семьи»
3. Практика «Счастливая семья».
4. Практика «Создаем пространство любви»
5. Рефлексия.

Мероприятие 9. «В гармонии с душой и телом».

1. Вступление. Презентация занятия.

2. Информация о гармонии
3. Упражнение «Расслабление»
4. О внешнем и внутреннем
5. Обсуждение афоризма
6. Притча о здоровье «Подарок учителя». Дискуссия.
7. Творческая деятельность, групповая работа
8. Влияние отрицательных эмоций на здоровье человека. Практическое задание «Формула гармонии души и тела».
9. Прослушивание песни «О здоровом образе жизни»
10. Итог занятия. Рефлексия

Мероприятие 10. Групповой тренинг «Женская мудрость»

1. Разминка. Набор психологических открыток «Женщина-Цветок»
2. Теоретический блок «Женская МУДРОСТЬ».
3. Практики по развитию женственности.
4. Презентация «Секреты мудрой женщины»
5. Аффирмации и визуализации.
6. Обсуждение.
7. Работа с набором психологических карт «Сокровищница жизненных сил».
7. Рефлексия.

Мероприятие 11. «Профилактика суицида и селфхарма»

1. Приветствие.
2. Работа с презентацией
3. Практики «Ценности жизни»
4. Теория «Ресурсы»
5. Работа с психологическими картами «Сокровищница жизненных сил».
6. Обсуждение.
7. Рефлексия.

Мероприятие 12. «Как защитить ребёнка от насилия»

1. Приветствие.
2. Лекция – презентация «Как защитить ребёнка от насилия».
3. Практикум «Мой ребёнок»
4. Упражнение «Ценности жизни»
5. Обсуждение.
7. Рефлексия.

Мероприятие 13. Тренинг «Семейные ценности».

1. Приветствие.
2. Презентация «Семейные ценности»
3. Упражнение «Семейные ценности нашей семьи»
4. Актуализация вопроса.
5. Практика «Создаём новые семейные ценности».
6. Итог занятия, рефлексия

Мероприятие 14. Тренинг «Как правильно выстраивать отношения в семье».

1. Приветствие. Работа с картами «Дороги любви».
2. Презентация «Как правильно выстраивать отношения в семье»
3. Упражнение «Я-сообщение»
4. Актуализация вопроса.
5. Практика «Создаём новые отношения»».
6. Работа с психологическими открытками «Сокровищница жизненных сил».
7. Итог занятия. Рефлексия.

Мероприятие 15. Тренинг «Конфликты и их разрешение».

1. Приветствие.
2. Презентация «Конфликты»
3. Упражнение «Я-сообщение»
4. Упражнение «Стратегии выхода из конфликта»
5. Практика «Способы выхода из конфликтов».
6. Работа с психологическими открытками «Сокровищница жизненных сил».
7. Итог занятия. Рефлексия.

Мероприятие 16. Групповой тренинг «Детские кризисы, и как с ними жить?»

1. Приветствие.
2. Лекция -Презентация «Детские кризисы»
3. Презентация «Рекомендации родителям»
4. Упражнение «Понять и Принять»
5. Практика «Пять чувств».
6. Работа с психологическими открытками «Сокровищница жизненных сил».
7. Итог занятия. Рефлексия.

Мероприятие 17 Тренинг «Дети и родители. Как правильно ОБЩАТЬСЯ?».

1. Приветствие.
2. Информационное сообщение.
3. Актуализация вопроса
4. Упражнение «Изучаем прогноз погоды в доме».
5. Упражнение «Собираемся в путешествие»
6. Остров самопознания «Мой стиль воспитания».
7. Групповая работа «Какими вырастут наши дети?»
8. Время подкрепиться и восстановить силы.
9. Упражнение «Я сообщение».
10. Практика «Волшебная шкатулка советов».
11. Рефлексия.
12. Итог занятия.

Мероприятие 18 Тренинг «Понять себя и другого».

1. Приветствие. Работа с картами «Женщина -Цветок».
2. Презентация «Понять себя и другого»
3. Упражнение «Я-сообщение»
4. Работа с метафорическими картами.
5. Упражнение «Учимся слышать» - правила активного слушания
6. Практика «Создаём нового себя».
7. Работа с психологическими открытками «Сокровищница жизненных сил».
8. Итог занятия. Рефлексия.

Мероприятие 19. Тренинг «Материнство – святая обязанность».

1. Приветствие. Работа с метафорическими картами.
2. Лекция –презентация «Материнство – святая обязанность»
3. Упражнение «Материнство – это...»
4. Практика «Материнские качества»
5. Работа с открытками «Сокровищница жизненных сил»
6. Упражнение «Мои ресурсы»
7. Рефлексия
8. Итог занятия

Мероприятие 20 Тренинг «Секреты материнства».

1. Приветствие.
2. Просмотр слайд-шоу. Притча «О маме».
3. Презентация «Лекция о материнстве»
4. Видеоролик «Если бы я знала»
5. Диагностика (Метод рисуночной диагностики Г.Г.Филипповой «Я и мой ребёнок», «Социограмма».
6. Просмотр видеоролика «7 секретов материнства»
7. Работа с ресурсами
8. Рефлексия. Обратная связь
9. Заключение слайд-шоу и песня «Моя мама лучшая на свете»

Мероприятие 21. Тренинг «Животворящая сила материнской любви (маматерапия)».

1. Приветствие. Работа с картами «Женщина -Цветок».
2. Лекция – презентация «Животворящая сила материнской любви (маматерапия)».
3. Презентация. Мама-терапия – исцеление маминой любовью.
4. Упражнение «Я-сообщение».
5. Работа с метафорическими картами.
6. Упражнение «Учимся слышать» - правила активного слушания
7. Работа с психологическими открытками «Сокровищница жизненных сил».
8. Итог занятия. Рефлексия.

Мероприятие 22. Тренинг «Исполнение желаний»

1. Приветствие. Работа с метафорическими картами
2. Упражнение «Клякса».
3. Упражнение «Новогодняя игрушка».
4. Упражнение «Новогодняя ёлочка».
5. Притча «Исполнение желаний»
6. Упражнение «Загадываем желание»
7. Упражнение «Подарок самому дорогому человеку –себе!»
8. Упражнение «Ларец пожеланий»
9. Итог занятия. Напутствие

Мероприятие 23. Тренинг «Как стать волшебницей!»

1. Приветствие. Работа с метафорическими картами
2. Упражнение «Новогодняя ёлочка»
3. Упражнение «Пожелание»
4. Упражнение «Клякса».
5. Практика благодарности 2024 году!
6. Упражнения «Зимняя сказка»
7. Работа с психологическими открытками «Сокровищница жизненных сил» - работа с ресурсами.
8. Упражнение «Сундучок пожеланий»
9. Упражнение «Мешок Деда Мороза»
10. Итог занятия. Напутствие

ПЛАН МАСТЕР-КЛАССОВ по пятницам
КЛУБА «ЖЕНЩИНА-ЦВЕТОК» 2024 год

№	Тема мероприятия	Время проведения	Форма	Цели мероприятия
1.	« Из тревоги в искусство»	19.01.2024 16.00	Мастер-класс	1. Проработка подавленных мыслей и чувств. В процессе творчества все вытесненные, затаённые чувства начинают осознаваться клиентом. 2. Помогает избавиться от агрессии и других негативных чувств социально приемлемым способом.
2.	«Дерево желаний»	16.02.2024 16.00	Мастер-класс	1.Проработка подавленных мыслей и чувств. В процессе творчества все вытесненные, затаённые чувства начинают осознаваться клиентом. 2. Создание ситуации успеха. 3. Расширение возможностей.
3.	«Каллиграфия»	15.03.2024 16.00	Мастер-класс	1.Активация творческого потенциала, создание ситуации успеха. 2. Расширение возможностей. 3.Формирование семейных ценностей и традиций.
4.	Мандала желаний	12.04.2024 16.00	Мастер-класс	1.Осознание эмоций и чувств, глубокая проработка. 2.Открытие новых личностных ресурсов. 3.Развитие творческих способностей.
5	Ландшафт моей души	17.05.2024	Мастер-класс	1.Диагностика психоэмоционального

		16.00		состояния человека. 2.помогает избавиться от агрессии и других негативных чувств социально приемлемым способом. 3.Решение внутренних психологических конфликтов безопасным способом.
6	« Семейное Древо Рода»	14.06.2024 16.00	Мастер-класс	1.Формирование семейных ценностей и традиций. 2.Осознать себя частью большого рода. 3.Соединить 7 поколений своих предков буквально – путем прорисовки соединяющих частей. 4. Восстановить родовую связь, прочувствовать энергию Рода. 5. Раскрыть собственный творческий потенциал.
7	Нетрадиционные техники рисования	16.08.2024 16.00	Мастер-класс	1.Развитие самоконтроля. 2. Концентрация на ощущениях и чувствах. 3. Расширение возможностей. 4. Формирование семейных ценностей и традиций.
8	«Душа рисует красоту»	20.09.2024 16.00	Мастер-класс	1.Снижение эмоционального напряжения, повышение психического тонуса. 2.Активизация творческого потенциала, создание “ситуации успеха”. 3.Решение внутренних психологических

				конфликтов безопасным способом.
9	«Шерстяная акварель»	18.10.2024 16.00	Мастер-класс	1.Помогает преодолеть, тревожность, страхи. 2. Расширение возможностей. 3. Открытие новых личностных ресурсов.
10	«Куклотерапия»	15.11.2024 16.00	Мастер-класс	1.Формирование семейных ценностей и традиций. 2. Расширение возможностей. 3. Повышение самооценки, уверенности.
11	«Мастерская новогоднего настроения»	20.12.2024 16.00	Мастер-класс	1.Формирование семейных ценностей и традиций. 2.Открытие новых личностных ресурсов. 3. Преодоление тревожности, страхов. 4. Развитие творческих способностей.

ЛИТЕРАТУРА:

1. Васильева И.П.Борознец . «Все грани гармонии».: Психологические открытия. СПб.: ООО Издательство «Речь», 2012
2. Ефимкина Р.П. Пробуждение Спящей красавицы. Психологическая инициация женщины в волшебных сказках. Монография. СПб.: ООО Издательство Речь, 2006.-263 с.
3. Зинкевич-Евстигнеева Т.. Психологические открытия. Дороги любви. Красота отношений. СПб.; ООО Издательство «Речь», 2010
4. Касаткин С.Ф.; «Мастер общения. Советы практикующего психолога» [http:// www.koob.ru](http://www.koob.ru).
5. Макаров В.В. Психология каждого дня и всей жизни. – М.: ПЕР СЭ.; Профессиональная психотерапевтическая лига, 2001 – 191с
6. Огненко Н. Женщина-Цветок. Психологические открытия. СПб.; ООО Издательство «Речь», 2010.
7. Пиз А. и Пиз Б. язык взаимоотношений. (Мужчина и женщина). [http:// www.koob.ru](http://www.koob.ru).
8. Ромек В. Ромек Е. Тренинг наслаждения.; СПб.; ООО Издательство «Речь», 2003
9. Сатир В. Как строить себя и свою семью: Пер с англ.: Педагогика-Пресс, 1992, 192 с.: ил.
- 10.Шкиряк-Нижник А., Непочатова Е.И. Девочка-Девушка-Женщина-Мать. К.; Знание. УССР-. 1989-48с.
- 11.Яблонская И. Арабские тайны. Рецепты красоты из гарема.М.: Клеопатра. Гелиос. 2007-320с.

