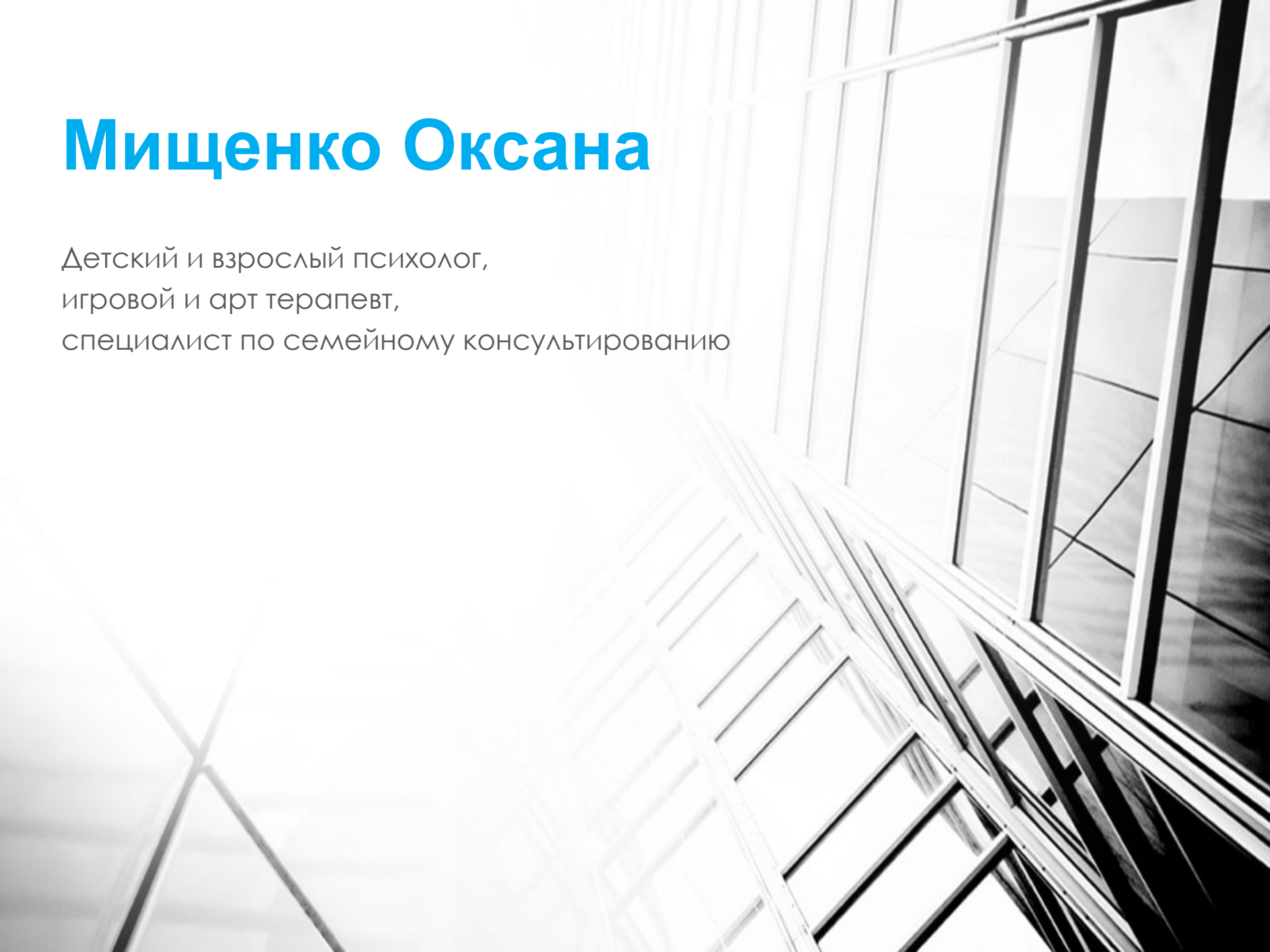


# Мищенко Оксана

Детский и взрослый психолог,  
игровой и арт терапевт,  
специалист по семейному консультированию



## 1. Открытая встреча:

### "Как быть хорошим родителем и не забывать про себя?"

- Эта встреча для родителей, которые хотят сделать общение со своими детьми максимально комфортным и приятным для всех.

Для тех, кто хочет научиться получать удовольствие от жизни и от совместной игры с ребёнком.

- Знакомство с Игровой терапией, которая помогает наладить отношения между родителями и детьми в естественном ритме, через свободную игру. Буквально каждый родитель может научиться этой технике, чтобы творить волшебство в повседневной жизни.



## 2. Открытая встреча:

### "Игровая терапия для детей и их родителей"

#### Форматы:

- 1) Семинар / открытая встреча с родителями
- 2) Тренинг (10 занятий). Раз в неделю. Обучение родителей технике игровой терапии для занятий на дому

В каких ситуациях эта методика может оказаться наиболее полезной?

- Ребёнок "не слышит" родителей
- Проблемы с засыпанием и режимом дня
- Наличие у ребенка различных страхов
- Гиперактивность
- Агрессивное поведение
- Повышенная тревожность или застенчивость
- Детские неврозы (заикается, моргает, грызет ногти, покашливает и пр.)
- Частные капризы и конфликты в семье, в детском саду или школе



## Вариант встречи родителей, без детей:

На этой встрече мы поговорим с вами о следующих темах:

1. Для чего нужна игра и что такое игровая терапия?;
2. Как быть хорошим родителем?
3. Как выходить из конфликтных ситуаций и нужны ли границы?;
4. Гармоничные отношения с ребёнком - как этого достичь?
5. Где находить ресурсы и как все успевать?

## Вариант встречи вместе с детьми:

Игровая площадка со свободной игрой, после финальная встреча с родителями, вопросы и ответы. (Инвентарь: ковер, подушки и игрушки)

## Наиболее лучший вариант :

Сначала встреча с родителями на теорию

Потом вторая встреча вместе с детьми на практику



### 3. Групповая игровая терапия для детей (от 3 до 5 человек)

- Самый естественный способ диагностики и коррекции психологических детских проблем.
- А также прекрасная возможность обрести навыки комфортного взаимодействия и общения, как с другими детьми, так и со взрослыми.



## Групповая игровая терапия для детей

- Детям предоставляется полная свобода выбора: играть во что они сами захотят, абсолютно разными способами. Есть возможность проявлять все свои мысли и чувства в творчестве: рисовать или лепить, либо играть в песочнице. Этот час будет целиком и полностью принадлежать детям. Все, что они выберут, будет безоговорочно поддержано и принято терапевтом. Как правило, для детей это необычный опыт - когда ты можешь делать все что считаешь нужным и важным для себя. Без привычных взрослых подсказок «как надо» и "как правильно", без критики и оценок, в том числе и положительных. Это очень стимулирует проявление самостоятельности и взятие ответственности за свои действия самым экологичным способом, при мягком участии терапевта.
- Данная методика является аналогом полноценной взрослой консультации. Единственное ее отличие в том, что диалог происходит через свободную игру. Именно поэтому игровая терапия может с успехом использоваться даже с маленькими и не говорящими детьми.
- На этих занятиях ребенок может проиграть все свои переживания и страхи, выплеснуть накопившуюся агрессию, побыть в разных для себя ролях, попробовать различные сценарии поведения и общения с окружающими его людьми, научиться решать любые конфликтные ситуации и проявлять инициативу, тренируя лидерские качества и умение постоять за себя, либо наоборот приобрести навыки командной игры и сплоченности.

## 4. Групповая игровая терапия для взрослых (до 5 человек)

- Семинар для родителей, которые хотят наладить отношения со своими детьми, либо сделать общение с ними еще ярче и легче. Для тех, кто хочет научиться получать удовольствие от совместной игры.
- А также для тех, кто хочет наладить отношения со своими родителями, партнерами и самим собой.
- Для педагогов, работающих с детьми. Мы работаем не только через техники и методики, а, в первую очередь, через свое состояние. И от того, насколько мы дружны с самим собой и своим "внутренним ребенком" зависит качество встречи, и даже то, в каком настроении будет ребенок или взрослый в процессе или после терапии.



# Групповая игровая терапия для взрослых

**На этих занятиях могут быть затронуты 5 тем :**

- "Внутренний ребёнок" и заложенные в нем все наши сценарии и реакции на любые ситуации и обстоятельства во взрослой жизни
- Детство, травматика и её проработка, с нахождением ресурса для себя
- Транзактный анализ по Берну, роли «Родитель, Взрослый и Ребенок». Они сопровождают нас всегда и умение их осознавать очень помогает в общении с окружающими нас людьми
- Отношения с нашими родителями
- Свободная игра. Отпускание и расслабление себя, открытие творчества, снятие обид, блоков и страхов. Понимание что хочется и позволение себе этого.

**На занятиях мы поймем что же мешает взрослым играть как дети**

**и получать от этого удовольствие.**

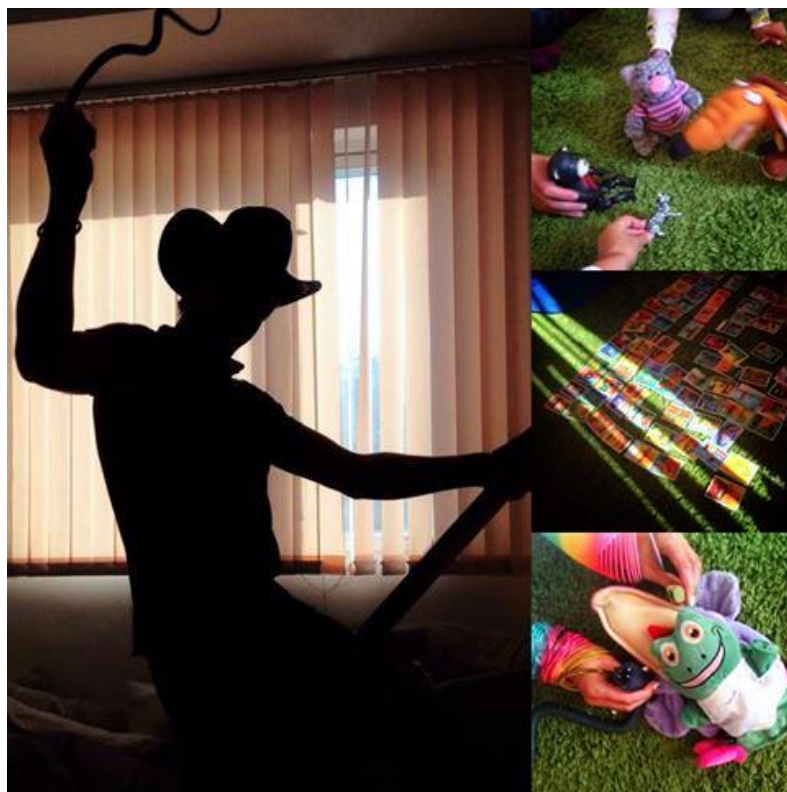
**Откроем энергию творчества через фантазию и вдохновение.**

**Все темы будем проходить через игру и при помощи метафорических карт.**



# Групповая игровая терапия для взрослых

- Длительность занятия 3 часа.
- Количество участников до 5-ти человек. Продолжительность - 5 занятий один раз в неделю.



## 5. Арт-танцевальный тренинг "Я МОГУ!".

Спонтанное рисование и интуитивные движения для взрослых и детей.

- Что для вас означают эти два простых слова - "Я МОГУ"?
- Мы привыкли забывать обо всех своих умениях и, как правило, сосредотачиваем внимание на недостатках. Попробуйте написать список ВСЕГО, что вы умеете. Вы поразитесь, насколько он будет впечатляющим и разнообразным! вспомните, как часто в нашей голове возникают фразы: "Это не для меня"; "Я не смогу этого сделать"; "Я не могу расслабиться" или "Я не могу радоваться и веселиться на все 100%."



## Арт-танцевальный тренинг "Я МОГУ!".

- На самом деле, нет никаких ограничений, кроме наших внутренних блоков, уже ставших родными. Мы будем пробовать, максимально расслабляться, интуитивно двигаться и слушать свое тело через свободные движения. "Отпускать" себя и получать удовольствие от новых ощущений. Здесь нет понятий "правильно и неправильно", нет никаких оценок. Все, что вы делаете – безоговорочно принимается и поддерживается. Будем творить без каких-либо рамок и шаблонов. Рисовать широко и свободно на больших полотнах, выражая свои чувства и эмоции. Рисовать в движении и двигаться, рисуя.
- Сочетание этих направлений позволит нам глубже узнать и понять самих себя, и как следствие – окружающий нас мир.

### Тренинг может быть для детей, для родителей и детско-родительский

Длительность занятия 3-4 часа

Количество участников до 15-ти человек

