

**Культурно-просветительский центр
Казанского Собора
«Психологический клуб -КС»**

**МАСТЕРСКАЯ
ПРАВОСЛАВНОГО
ПСИХОЛОГА**

МАСТЕРСКАЯ ПРАВОСЛАВНОГО ПСИХОЛОГА и ее основные направления работы:

- ❑ Открытые лекции, семинары, мастер-классы по христианской психологии.**
- ❑ Индивидуальные консультации.**
- ❑ Терапевтические занятия в группах психологической помощи.**

МАСТЕРСКАЯ ПРАВОСЛАВНОГО ПСИХОЛОГА

Цель проекта:

1. Повышение психологического просвещения у прихожан РПЦ.
2. Содействие популяризации и своевременной психологической помощи страждущим .
3. Формирование престижа православной психологии в современном обществе.

Авторы и ведущие психологической мастерской:



Ефимова Анжелика Михайловна

*Практикующий психолог ,
Член Совета ЕОПП
Преподаватель психологии.*

- Руководитель фестиваля «Православная практическая психология на приходах»
- Координатор по работе «Психологического клуба Казанского Собора»
- Педагог-психолог СПб ГБПОУ «Медицинский колледж № 1»
- Куратор социального проекта «Городская школа волонтеров - медиков СПб »

Авторы и ведущие психологической мастерской:



*Василенко
Мария Евгеньевна
Практикующий психолог-
консультант ,
Член Совета ЕОПП*

- Специалист по проблемам зависимости и со-зависимости.
- Преподаватель, коуч, бизнес-тренер.

Открытые тематические лекции и семинары от ведущих психологической мастерской:

- ▶ « Добрачное консультирование молодежи / Психологические основы выбора спутника жизни »
- ▶ « ЭМОЦИОНАЛЬНАЯ ГРАМОТНОСТЬ КАК ФАКТОР РАЗВИТИЯ БЛАГОПРИЯТНЫХ ОТНОШЕНИЙ С БЛИЖНИМ »
- ▶ « Преодоление возрастных и семейных кризисов у взрослых людей »
- ▶ « Подростковый возраст и психологические травмы »
- ▶ « Профориентация школьников и самоопределение профессионального пути на разных этапах жизни. »
- ▶ « Личностное и профессиональное становление молодежи в свете православной психологии»
- ▶ « ЛЮБОВЬ И СОЗАВИСИМОСТЬ»
- ▶ «ДЕТСКО-РОДИТЕЛЬСКАЯ СОЗАВИСИМОСТЬ: КАК НАЛАДИТЬ ОТНОШЕНИЯ МЕЖДУ ВЗРОСЛЫМИ ДЕТЬМИ И РОДИТЕЛЯМИ»
- ▶ «КУЛЬТУРА КОММУНИКАЦИЙ В СЕМЬЕ»
- ▶ Работа с эмоциональной сферой в контексте созависимости.

Терапевтические занятия в группе психологической помощи.

Программа состоит из 24 занятий в группе
на регулярной основе 1 раз в неделю

«Развивающий диалог и психологическая культура православных христиан»

(общее кол-во 72 часа)

Авторская программа разработана практикующими
психологами ЕОПП

Ефимовой А.М. , Василенко М.Е.

ОПИСАНИЕ ПРОГРАММЫ:

- ▶ Групповая психологическая помощь для православных христиан, в том числе прихожан КС, - это терапевтическое пространство для успешного саморазвития, налаживания сферы межличностных отношений и психологической работы с созависимым поведением.
- ▶ Созависимость - это не болезнь, а психологическое расстройство или страстное состояние. Оно подлежит коррекции - преодолению. Существуют два пути коррекции созависимости - аскетический и психокоррекционный. Вместе они направлены на обретение человеком целостности собственного «Я».

Содержание курса занятий (часть 1):

«Поверь в себя»:

(Подготовительный этап психологической работы)

Продолжительность: 36 часов

(12 занятий по 3 часа)

- ▶ **Цель:** сформировать позитивное отношение к себе, развить способность понимать себя, свои чувства и переживания, научиться лучше понимать и чувствовать других людей, а как результат - помочь себе в работе с темой освобождение от созависимости на втором этапе программы .

Содержание курса занятий (Часть 1):

«Поверь в себя»

Актуальность данной части программы :

- ▶ Развивающий блок «Поверь в себя» представляет собой совокупность арт-терапевтических занятий , рисуночных заданий, тестов, фото-прогулок и упражнений, направленных на помощь человеку освоить разные виды творческого , осмысленного проживания и встречи с собой . Такой выбор техник не случаен, ибо, что, как не художественное творчество, способно открыть созидательную сторону человека, пробудить в нем творца, активизировать личностные ресурсы и показать его индивидуальность и неповторимость. Именно с помощью творческих заданий можно удовлетворить потребность в стремлении найти себя, повысить свое подлинное качество жизни, сформировать адекватную самооценку и активировать личностные ресурсы для преодоления личных и семейных кризисов.

Содержание курса занятий (часть 1):

«*Поверь в себя*»

Основные темы групповых занятий

Блок 1. Время для себя и признание ценности своего психологического и духовного развития.

Блок 2. Работа с самооценкой и осознанием нового « Образа -Я » по средствам творческой деятельности.

Блок 3. Азбука эмоциональной грамотности и повышение степени понимания своих эмоциональных состояний .

Блок 4 . Личностные ресурсы человека , как необходимое условие для приобретения опыта преодоления кризисов.

Содержание курса занятий (часть 2):

«ПУТЬ К СЕБЕ. ОСВОБОЖДЕНИЕ ОТ СОЗАВИСИМОСТИ»:

Продолжительность: 36 часов (12 занятий по 3 часа)

Цель: Развить аскетическую и психологическую компетентность участников в отношении созависимого поведения в семье.

Содержание курса занятий (часть 2):

«ПУТЬ К СЕБЕ.

ОСВОБОЖДЕНИЕ ОТ СОЗАВИСИМОСТИ»:

Актуальность данной части программы :

- ▶ Тема преодоления созависимых отношений весьма важна для гармонизации семейных отношений. Дело в том, что созависимость является не только мучительным состоянием для страдающего ею, но и для членов его семьи. Как правило, они принимают такие правила и формы взаимоотношений, которые поддерживают семью в дисфункциональном состоянии.
- ▶ Семья - малая Церковь, и воссоздание духовной гармонии в семье - одна из важнейших задач коррекции созависимых состояний.

Содержание курса занятий (часть 2):

«ПУТЬ К СЕБЕ.

ОСВОБОЖДЕНИЕ ОТ СОЗАВИСИМОСТИ»:

Основные темы групповых занятий

Блок 1. Определение критерия созависимых отношений;

Работа с деструктивными чувствами, контролирующим поведением установлением и формированию психологических границ.

Блок 2. Коммуникативный стиль созависимого поведения в семье.

Блок 3. Жизненный сценарий родительской семьи. Сепарация и работа с внутренним ребенком. Избавление от психологии жертвы. Работа по формированию зрелой личности.

Блок 4. Выход из созависимых отношений и принятие адекватной ответственности с позиции зрелой личности. Признание ценности своего психологического и духовного развития.

Основные задачи которые сможет решить каждый участник в результате групповой терапии.

1. Вернуться к себе - познакомиться с собой , своим потенциалом и ограничениям, научиться быть подлинным и почувствовать внутренний стержень своей уникальной Личности.
2. Вернуться зрелым человеком к Богу - Повернуться своей подлинной личностью к Личности Бога, найти новый вектор для духовного развития.
3. Перейти из инфантильной позиции «Дай мне! Нужна еще помощь !», в зрелую «Благодарю за все!».
4. Вернуться к здоровым отношениям с ближним и дальним окружением . Научится строить честные и гармоничные отношения , без манипуляций и невротической жертвенности .
5. Оставаться в любых ситуациях самим собой , чувствуя свою внутреннюю силу , доверять Богу и себе , людям . Развивать в себе жизнелюбие и жизнестойкость , находиться в постоянном духовном поиске , где личностное развитие будет жизненной стратегией .

Рекомендовано участие в группе, если :

1. Вас интересует психологическая литература, особенность и подход в практической православной психологии, которая основывается на христианском учении о человеке, ценностях христианской жизни.
2. Вы хотите развить способность: к здоровым , гармоничным отношениям с близким людьми и социумом; к осмыслению жизни и ее целостности , быть социально адаптированным и ответственным человеком.
3. Вы хотите повысить свой эмоциональный иммунитет , осознано регулировать свою эмоциональную сферу жизни, учиться адекватно и социально приемлемым способам выражения свои эмоции и развивать конструктивное поведение во всех аспектах своей жизни.
4. Вы готовы написать мотивационное письмо и рассказать о своей проблеме и пути ее решения с помощью участия в групповых встречах.

Формат занятий и условия участия:

- ▶ 1 раз в неделю по воскресеньям с 17-20 ч.
- ▶ или суббота с 13-17 ч.
- ▶ Стоимость 750 рублей.
за 1 занятие в группе .

Формат занятий и условия участия:

▶ **Запись по телефону:**

+7 921 905-93-93

▶ **Спешите!**

▶ **Количество мест в группе ограничено!!!**



Епархиальное Общество Православных Психологов

+7(921)905-93-93

angelmes307@gmail.com

Запись на индивидуальные консультации

Результаты первого набора по данной программе:

Длительность: 6 мес., 72 часа, (24 встречи по 3 часа один раз в неделю)

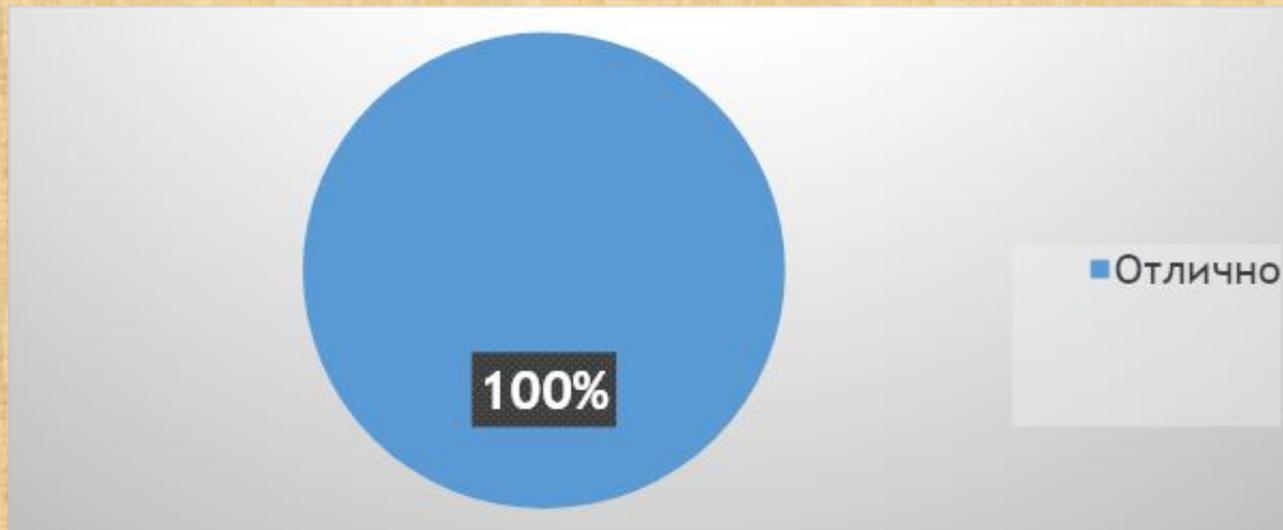
Количество участников: 14 чел., по окончании 11 чел.

- ▶ Трое участников по окончании первого блока программы досрочно ее покинули по следующим причинам:
- ▶ Переезд в другой регион по семейным обстоятельствам;
- ▶ Выбрали другие формы коррекции и лечения своих состояний:

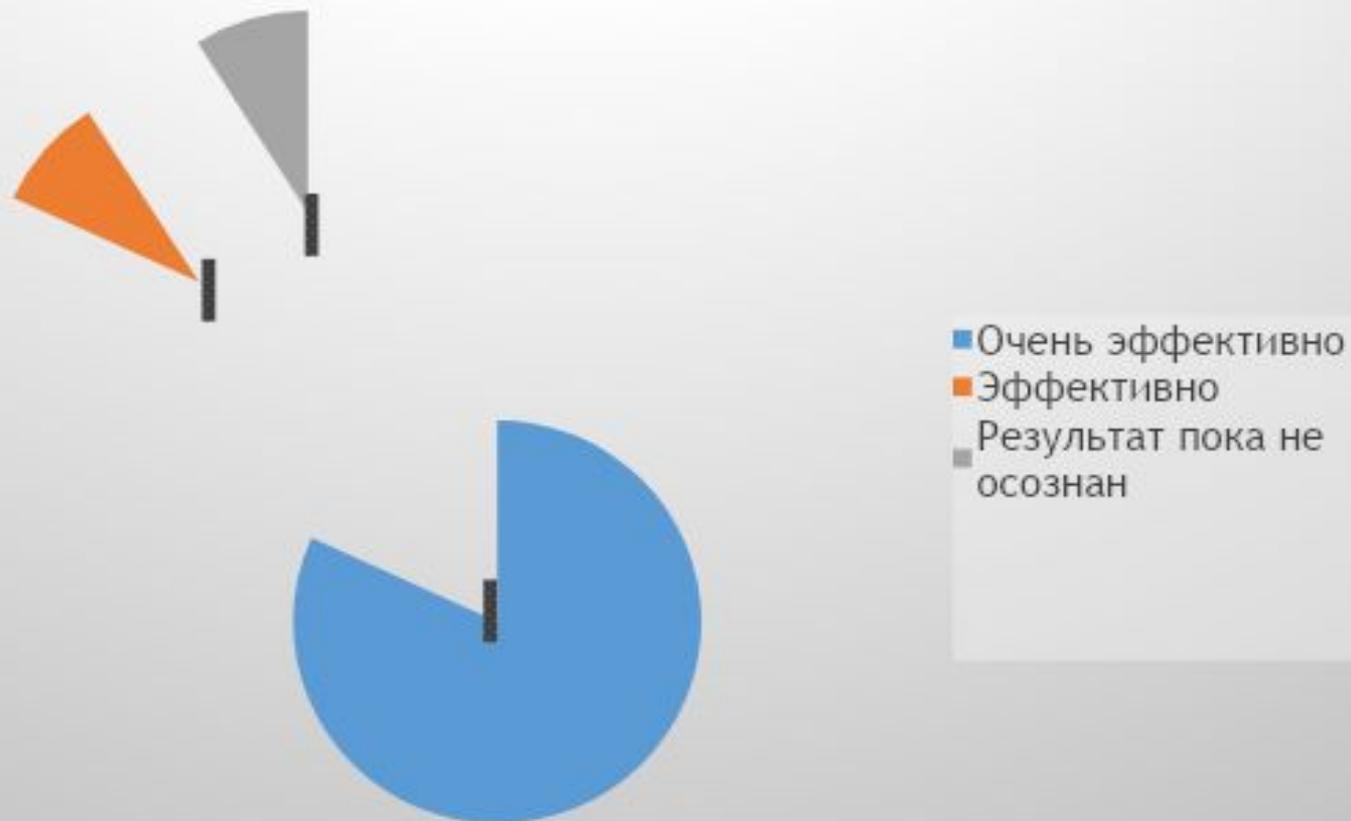
индивидуальное психологическое консультирование+ посещение узких специалистов для дальнейшей коррекции.

Психологическое сопровождение и безопасность участников в процессе работы.

По результатам обратной связи от участников - **100 %** :



Эффективность участия в программе:

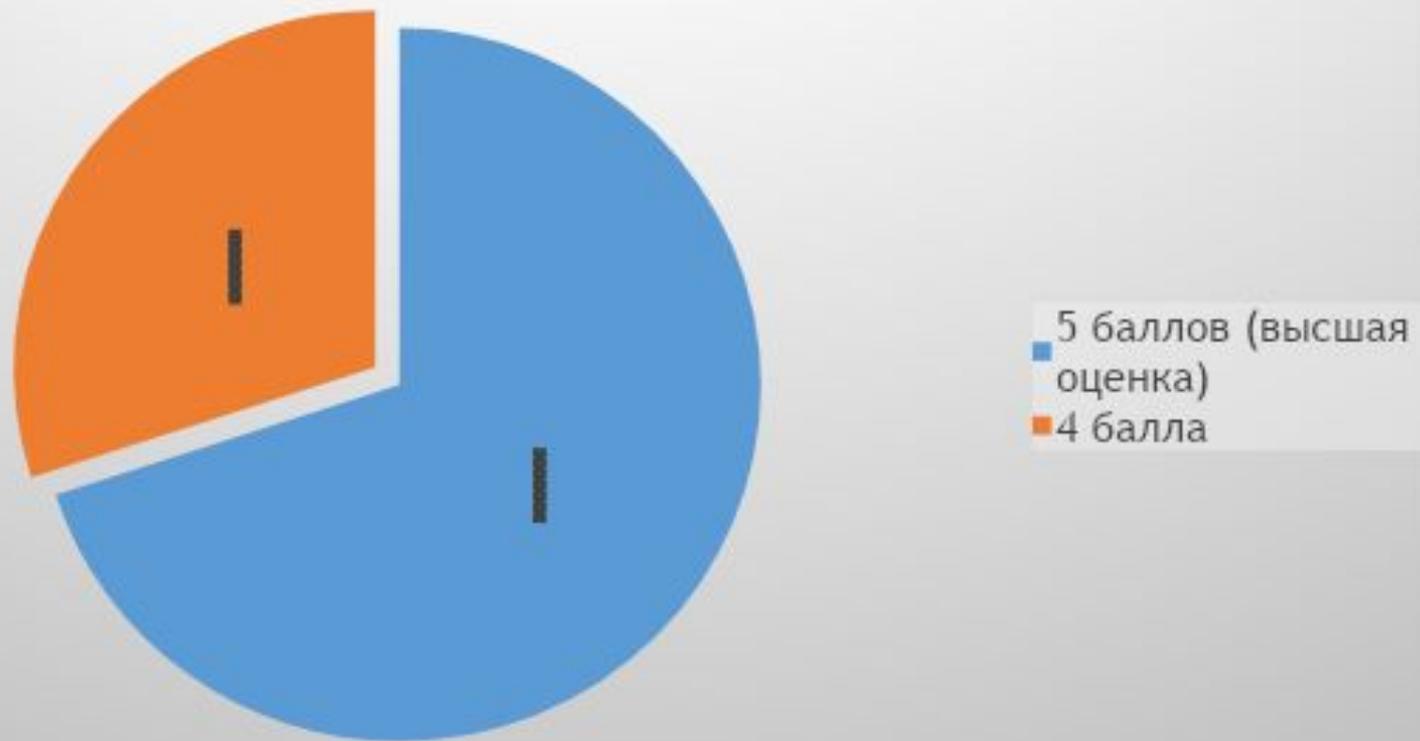


Главная ценность в программе для участников:

- ▶ Участие в групповой динамике, возможность личного развития через общение с ближним.
- ▶ Искренность, безопасность общения в группе.
- ▶ Психологическая поддержка участников группы и авторов - ведущих группы.
- ▶ Духовный рост: желание идти к Богу с радостью.
- ▶ Психологическая работа, которая не противоречила моим религиозным убеждениям.
- ▶ Понимание многих аспектов семейной жизни.
- ▶ Выход из депрессии: появились силы жить и двигаться дальше.
- ▶ Профессионализм авторов-ведущих программы.

Логическое соотношение частей и содержание программы, как основа авторского метода:

В какой степени две части программы были логически связаны между собой?



Актуальность каждой из частей программы:

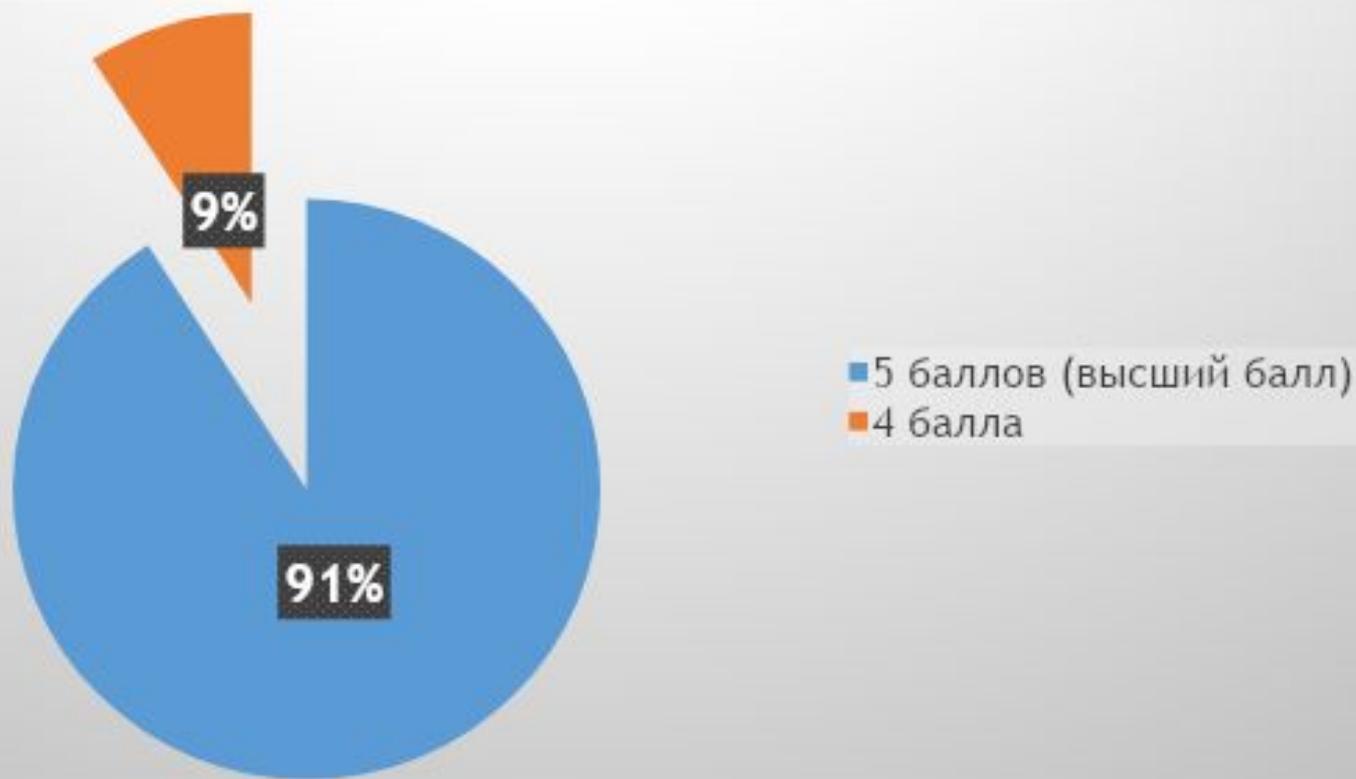
Первая часть:

- ▶ 1 часть - «Актуально всё!»
- ▶ Осознанием нового «Образа -Я » по средствам творческой деятельности.
- ▶ Эмоциональной грамотности и повышение степени понимания своих эмоциональных состояний.
- ▶ Возможность развивать в себе жизнелюбие и жизнестойкость, находиться в постоянном духовном поиске, где личностное развитие будет жизненной стратегией.

Вторая часть:

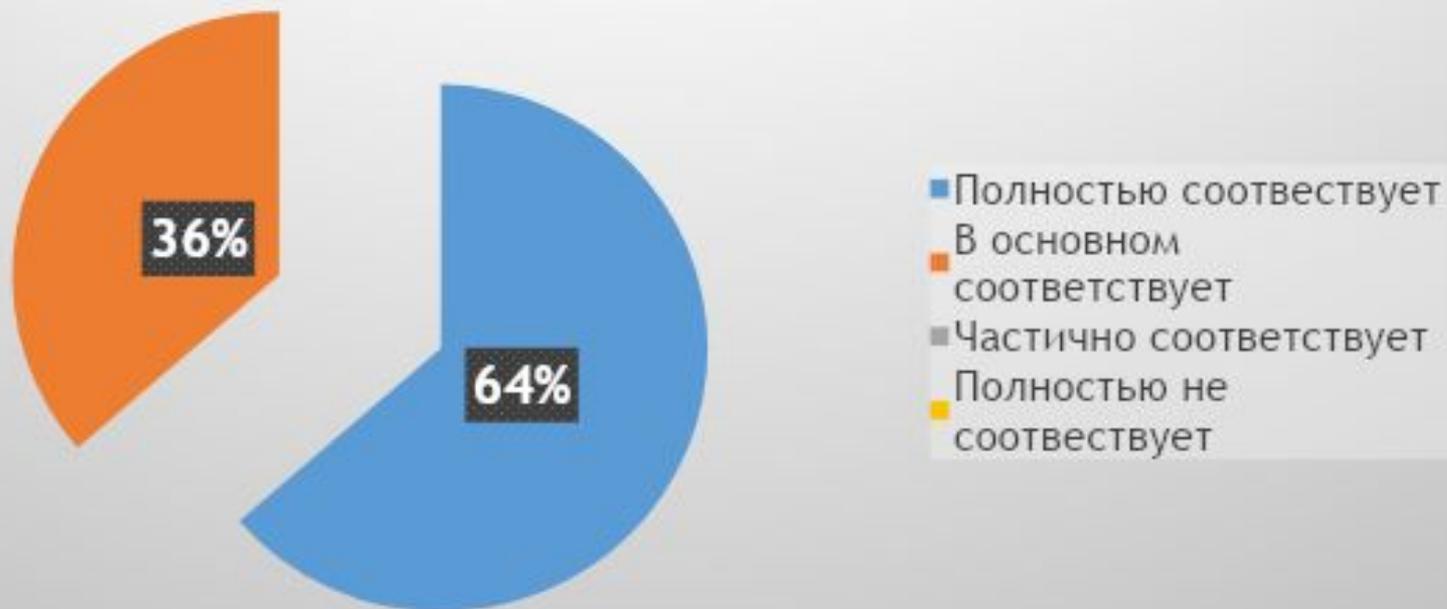
- ▶ 2 часть - «Актуально всё!»
- ▶ Практика ориентированный подход к коррекции созависимости.
- ▶ Возможность перейти из инфантильной позиции в зрелую личность, сформировать новые модели поведения, отличные от созависимых.
- ▶ В результате участия произошло принятие себя, доверие Богу и людям; навык быть подлинным и почувствовать внутренний стержень своей уникальной Личности.

Профессиональная экспертиза авторов (на основании обратной связи от участников):



Соотношение результатов и ожиданий участников группы:

Насколько опыт участия в группе в целом соответствует Вашим ожиданиям?



Рекомендации, дополнения и замечания участников группы к авторам программы:

- ❑ Методическое сопровождение эл. библиотеки, видео и презентации по основным тематическим блокам.
- ❑ Создание новых групп по данной авторской методике с целью продвижения важной миссии: развитие психологической культуры и возрождение здоровой православной семьи.
- ❑ Создание поддерживающей группы взаимопомощи бывших участников и новых духовно ориентированных программ.

Запросы к будущим программам «Психологической мастерской» :

- ❑ Профориентация для взрослых, смена профессии.
- ❑ Эффективные коммуникации в христианской семье и деловой сфере.
- ❑ Поиск спутника жизни. Добрачные отношения с точки зрения православной религии и психологии.
- ❑ Построение семейных христианских отношений.
- ❑ Работа с внутренними ресурсами. Арт-терапия.
- ❑ Созависимые отношения (различные аспекты).
- ❑ Детско-родительские отношения (различные аспекты).
- ❑ Взаимоотношения с пожилыми членами семьи.
- ❑ Конфликты: пути предотвращения и разрешения.

СПАСИБО

ЗА ВНИМАНИЕ !