***Метод «Со-творение».***

 ***Терапевтическая группа «Анти-стресс» (для взрослых)***

При волнении, когда нас захлестывают эмоции

- мы часто теряем себя;

- нас накрывает боль, страх, злость, раздражение, агрессия – эмоция из союзника превращается в противника – мы начинаем с ней бороться;

- иногда возникает состояние, когда не мы владеем ситуацией, а ситуация владеет нами, нас «несет»;

- и, как результат, нам не удается справится ни с собой, ни с эмоцией, ни с ситуацией.

***Терапевтическая программа «Анти-стресс» дает возможность*** осознать себя в травмирующей ситуации, почувствовать уверенность и возможность выходить из конфликтов, не теряя устойчивости, настойчивости, цели.

***Основное, чему мы будем учиться на этой программе:***

- чувствовать себя, не терять себя при волнении, в ситуациях переживания, напряжения, беспокойства;

- владеть собой и владеть ситуацией в состоянии возбуждения и стресса;

- чувствовать другого в общении;

- умению ускользать от воздействий; умению пропускать внешнее воздействие сквозь себя; умению использовать чужое воздействие, превращая его в свою силу.

***Программа простраивания базовых навыков направления «Анти-стресс»***

*Построение и автоматизация ощущения опоры*

*Умение чувствовать свое тело, понимать себя*

*Умение понимать то, как наша поза, осанка, положение тела, способы стоять и сидеть влияют на то, как мы думаем и говорим.*

*Погружение в реальность*

*Умение ускользать*

*Умение пропускать напряжение сквозь себя*

*Умение принимать и использовать внешние силы – напряжение, давление, атаку*

*Умение делать эмоцию своей силой*

*Автоматизация чувства реальности (наши страхи, как правило, представляемые)*

*Осознание себя и своего тела в стрессовых ситуациях*

*Находить такое телесное состояние — поза, дыхание, образ – где стрессоустойчивость наиболее эффективна*

*Отрабатываем варианты поведения в возможных стрессовых ситуаций*

*Наработка навыков общения в случае возможного стресса*

*Игра с ролями и сказками*

***Работа от терапевта***

*Протяжка – выравнивание тонуса/напряжения постуральной системы тела*

*Работа с напряжениями и блоками вашего тела*

*Работа со слабостью, беспомощность вашего тела*

***В результате такой работы вы обретете***

- постоянную воплощенность в собственном теле (отсутствие состояния потери себя)

• умение концентрироваться и собираться в стрессовых ситуациях - возможность постоянно воспринимать и отслеживать происходящее

– психологическую и эмоциональную устойчивость в стрессовых ситуациях

- основу того, что в психологии называют стержень личности

• уверенность в себе и своих возможностях

- умение делать чужое давление своей силой.

Программа рассчитана на 8 -16 занятий по 2 часа, - раз в неделю.