

## **Пример одного занятия программы психокоррекции негативных установок у женщин «Современная мама»**

### **2 этап программы «Работа с негативными установками, изменения негативного опыта взаимодействия с матерью и трансформация опыта в положительный с помощью создания традиционных славянских кукол и проигрывание этого опыта с куклами»**

#### ***7 занятие «Младенческий возраст: кукла Пеленашка»***

*Цель:* создание условий для коррекции негативных установок на «младенческом» возрастном этапе, проживание опыта взаимодействия с матерью и анализ.

*Описание куклы:* кукла Пеленашка очень похожа по-своему обережному значению с Кувадкой, но есть определённые различия: существовал интересный обряд на свадьбе в некоторых областях России, во время празднования свадьбы, когда невеста переезжала в дом жениха, то на колени к ней сажали маленького ребенка или (что чаще) куклу Пеленашку. Таким образом считалось, что к молодой переходит материнская сила. Также очень важно отметить, что Пеленашку клали в люльку к младенцу для оберега от нечистой силы и после крещения убиралась, и хранили её совместно с крестильной рубахой. Эта куколка создавалась самой матерью перед рождением ребенка с определенным ритуальным действием, с молитвой шесть раз сворачивалась и разворачивалась кукла и на седьмой только окончательно заворачивалась. Также данная кукла использовалась как непосредственно игрушка-массажер для малыша, давалась в руки ребенку и он, сжимая её делал массаж всей ладони.

Если рассматривать психологический аспект, и создания и непосредственной игры с традиционной куклой «Пеленашкой», то этот процесс несёт особое значение для каждой участницы, а именно образ младенца и социокультурное значение куклы также является проводником для проживания разного опыта в младенческом периоде женщины, и также является помощником для включения материнского

инстинкта у женщины во время процесса укачивания и взаимодействия с куклой в общем, проигрывание материнской модели поведения.

*Материал и техническое оборудование:* презентации PowerPoint (по теме занятия и для настройки на процесс создания куклы), свистулька для обозначения регламента времени, доска с правилами тренинга, на каждую участницу лоскуты ткани (хлопок, ситец, лён, и т.д.), нитки ирис красные, ножницы, свечи, подобранная музыка (колыбельные).

*Вводная часть:* упражнение «Мои изменения», рефлексия по домашнему заданию.

*Основная часть:* информация по кукле (психологическая интерпретация, социокультурная), медитативная техника с помощью презентации «Погружение», создание куклы, «знакомство с куклой», «проживание телесного опыта куклы».

Первый этап (информационный). Информационная справка по традиционной кукле «Пеленашка».

Второй этап. Для создания самой куклы, очень важно также организовать затемненное пространство для работы со свечами для усиления терапевтического эффекта, но при этом добавляя фоном колыбельные и яркими цветными пятнами в видео сопровождении, т.к. младенческий период характеризуется определённым знакомством с окружающим миром через мать, непосредственно через колыбельные. Знакомство с материалом для создания куклы и сама инструкция к созданию, важно отметить для участниц, чтобы они отмечали то состояние (мысли, образы, ощущения, эмоциональное состояние в целом), которое следует во время знакомства с материалами и после во время создания.

Третий этап. «Знакомство» с куклой, непосредственно каждая участница отмечает состояние, в котором она находится и само знакомство проходит по следующей схеме (озвучивается постепенно ведущим тренинга): как зовут, любимые занятия, какая она (какими характеристиками отличается), откуда кукла, чему может научить или что показать участнице.

Четвертый этап. «Проживание телесного опыта куклы», на этом этапе каждая участница передвигается с куклой по пространству и «прислушивается» к ней

(какие образы приходят, что хочется делать, какие эмоции вызывает этот процесс, отмечают изменения в теле и т.д.).

*Рефлексия и каждая участница делает запись в дневник «Мои изменения» после обсуждения.*

*Домашнее задание: взаимодействие с куклой в течение недели и отслеживание своего состояния, написание сказки о кукле.*