

Этапы программы по психокоррекции негативных материнских установок у женщин «Современная мама»

Количество встреч: 23 занятий. Продолжительность каждой встречи: 3 – 4 часа. Продолжительность тренинга в часах: 92 часа. Периодичность встреч: 1 раз в неделю в течении 6 месяцев. Количество участников: 8-16 человек (в каждой группе по 8 человек).	
Блок «рефлексии» – целью данного блока развивать способность к рефлексии, некий разворот личности на себя. В этом блоке с участницами тренинга рассматриваются три составляющие: самооценку, притязания и представления о себе.	
I этап «Встреча с проблемой и поиск личностных ресурсов». <i>Количество: 5 занятий.</i>	На этом этапе предлагается знакомство с проблемой и определение запроса для дальнейшей работы; используются техники, направленные на работу с негативными чувствами (вина и обида), и трансформация в личностные ресурсы.
Блок «личностный потенциал» – в этом блоке на основе полученных результатов на предыдущих занятиях, после определения цели продолжается работа с внутренними установками личности и ее ценностными ориентациями. С помощью техник традиционной славянской куклотерапии идёт работа с бессознательными установками на разных возрастных этапах участниц от перинатального периода до настоящего момента. С помощью кинотерапии также продолжается работа с материнскими установками.	
II этап «Работа с негативными установками, изменения негативного опыта взаимодействия с матерью и интеграция опыта в положительный с помощью создания традиционных славянских кукол и игрового нарратива (проигрывание опыта «мать-ребенок» с куклами)». <i>Количество: 10 занятий.</i>	Целью, которого является коррекция негативных установок, связанных с материнством, посредством игрового нарратива, что предполагает проживание негативного опыта, изменение и интеграцию его в положительный (перинатальный период – настоящее время). Техники: традиционная славянская куклотерапия (славянские традиционные куклы специально подобранные для определенного периода жизни участниц), техники арт-терапии, направленная визуализация до и после работы с куклами, игротерапия (1 этап: знакомство с куклой её ощущения, мысли, действия; 2 этап встреча с проблемой на игровом поле, периодически работа в парах).
III этап «Работа с актуальными проблемами, связанные с материнством, с помощью кинотерапии». <i>Количество: 6 занятий.</i>	Целью, которого является формирование позитивного стиля материнского поведения, развития навыка работы с актуальными проблемами посредством кинотерапии. Техники: кинотерапия, игротерапия, изотерапия, техники сказкотерапия. Просмотр специально подобранных фильмов про разные типы матерей) делится на этапы: настройка на просмотр (цель, тип матери, обращение внимания на определенные аспекты фильма и т.д.), непосредственно сам просмотр фильма, анализ фильма, рисунок ощущений (нарисуйте то что ассоциируется с этой мамой, какие ощущения, нравятся ли вам эти ощущения, что можете добавить чтобы ощущения изменились = ресурсное

	качество героини фильма, которое поможет вам), терапевтическая сказка на тему просмотренного «Я мама».
Блок «жизненные стратегии» – в этом блоке программы целью занятий являются построение сценария материнства, благодаря анализу и трансформации системы ценностей, связанных с материнством.	
IV этап заключительный «Материнство на линии моей жизни». <i>Количество: 2 занятия.</i>	Целью, которого является развитие навыка целеполагания, связанного с материнством.
<i>Дополнительно после каждого занятия:</i> <u>Диагностика:</u> отслеживание участницами своих изменений посредством записи в дневнике «Мои изменения». <u>Домашние задания:</u> направленные на развитие рефлексии (различные техники работы с внутренним я), анализ после каждого занятия (в течении недели) «Изменения во мне»: ощущения, эмоции, чувства, мысли, действия (кратко одним предложением (можно в виде метафоры, ассоциации, либо рисунком, но обязательно пояснения)) и для этого задания специальная тетрадь.	