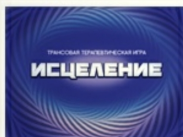
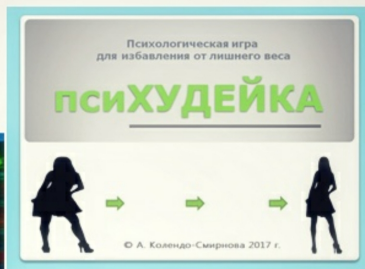


психологические игры



КОЛЕНДО-
СМИРНОВА
АНАСТАСИЯ

16+

Анастасия Колендо-Смирнова

Психологические игра псиХУДЕЙКА и другие

http://www.litres.ru/pages/biblio_book/?art=61905393

SelfPub; 2020

ISBN 978-5-532-03628-4

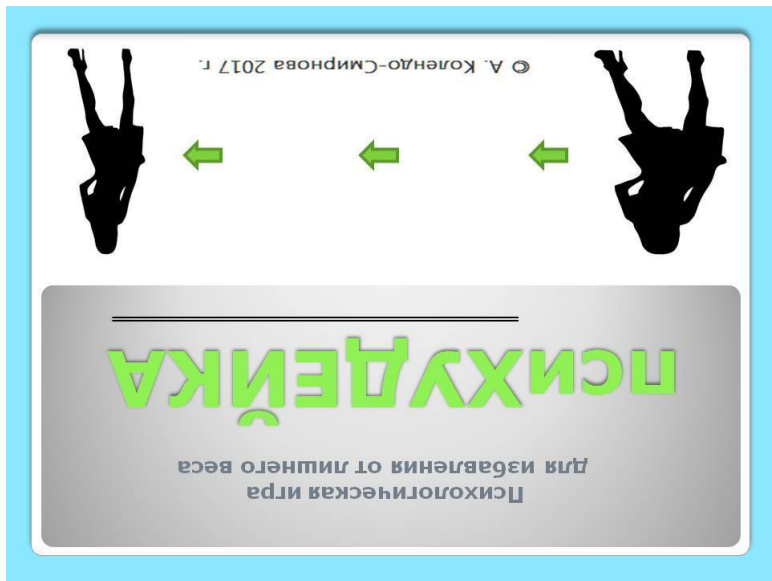
Аннотация

Перед Вами инструкции к популярным психологическим играм «Психудейка» для похудения, «Столкновение» для решения конфликтов, «Не плачь» для работы с горем, «Не Уверенность» для работы с самооценкой и «Исцеление» для работы с фобиями. Игры проводят специально обучившиеся психологи в разных странах. В этой брошюре Вы можете познакомиться с правилами проведения игр. Эффективность прохождения с официальным ведущим игр, конечно выше, чем при самостоятельной работе. Но в любом случае, прочитав эту книгу Вы узнаете алгоритмы проведения игр и сможете понять, как можно работать с данной проблематикой.

Содержание

Психудейка	4
Противопоказания к участию в игре «псиХУДЕЙКА»	8
Подготовка к игре	9
1-й Этап. Замеры	10
2-й Этап. Рацион	11
3-й Этап. Желаемый результат	12
4-й Этап. Как это будет?	13
5-й Этап. Настройка на работу техникой эмоциональной свободы	14
6-й Этап. Ситуации, когда из-за лишнего веса было больно и обидно	17
7-й Этап. Любимая еда	19
9-й Этап. Ситуации	22
10-й Этап. Проработка ситуации	25
Конец ознакомительного фрагмента.	28

Психудейка



Психологическая игра «псиХУДЕЙКА» это – полноценный терапевтический сеанс, позволяющий дать психологическую настройку на похудение без диет и физических нагрузок.

Для оценки эффективности игры было создано две экс-

периментальные группы: первая проходила игру по Скайпу, а вторая на личных встречах. Разницы в результатах у этих двух групп не было. Также на результат не влияет, проводят ли игру индивидуально либо в группе (максимальное количество участников за одну игру было 19 человек одновременно).

Тестовая группа состояла преимущественно из женщин в возрасте от 20 до 60 лет. Мужчины в среднем показали результаты выше, чем у женщин.(минус 3—4 кг за две недели).

Игра проводилась более чем 15-ю независимыми ведущими.

Результат тестирования игры «ПсиХУДЕЙКА»

Похудение – 80% (потеря в весе от 1 до 4 кг за две недели, потеря в объеме от 1 до 10см за две недели). Средний показатель – 2 кг за две недели. При этом участникам разрешалось есть как обычно и что угодно.

Некоторые из отзывов (имена изменены)

Оксана: « 4 человека сказали мне, что я постройнела, но взвешиваться боялась, так как после игры пропустила занятия в спортзале, и уже прошло 10 дней. Хотя по вещам стала замечать, что легче застегиваются. По Вашей просьбе дать отчет по весу решила взвеситься и удивилась: минус 2 кг!»

Наташа: «Не становилась на весы, не мерялась, отпустила контроль. Вчера купила одежду на размер меньше. При этом

недавно ела мамины чебуреки, чего раньше себе не позволяла».

Марина: Последние 4 месяца тщательно следила за своим рационом, многое не ела. А тут меня как «прорвало» – стала есть что хочу и не чувствовала вины! Была удивлена, когда взвесилась: минус два килограмма за неделю!»

Изменение отношения к еде – 90% (еда больше не воспринимается как зависимость, нет желания переедать)

Некоторые из отзывов (имена изменены):

Катя: «Отношение к еде поменялось. Я могу контролировать желание есть, не смотря на обстоятельства. Готовлюсь к переезду, для меня это стресс, но объедаться нет желания».

Елена: «Изменилось отношение к еде, там нет эмоционального заряда или он стал меньше».

Татьяна: «За 10 дней отношение к еде изменилось кардинально. Обнаружила, что мне больше не нужно перекрывать боль из прошлого, пережевывая на кухне всякую ерунду».

Вес не уменьшился – 20% (вес стоит либо набор веса до 2 кг на протяжении двух недель)

Как правило, участники, у которых не произошли изменения в весе или объеме, говорили о сильном стрессе либо

о невыполнении условий игры (домашнего задания).

Некоторые из отзывов (имена изменены):

Мария: «Честно, первое время настроение было на подъеме 3–4 дня. Но потом был сильный стресс, конфликт на работе и все...»

Ирина: «Вес даже не проверяла, забыла вообще обо всем, была в командировке... Сейчас взвесилась: плюс 2 кг...»

Елена: «Первое время было хорошо, есть не хотелось.. но потом заболела... и начала снова есть»

Спустя месяц те из участников, которые после игры потеряли в весе, сохраняли тенденцию к похудению.

Таким образом, проведенный эксперимент показал, что игра «ПсихУДЕЙКА» является действенным психологическим инструментом, позволяющим помочь людям в борьбе с лишним весом. Важно выполнять домашнее задание, полученное в игре, и быть готовым к изменениям себя во время и после игры.

Противопоказания к участию в игре «псиХУДЕЙКА»

Имеющийся диагноз шизофрении, бредового расстройства, шизотипического расстройства, галлюцинаций, паранойи, ОРК.

Возраст до 16-ти и более 60-ти лет

Тяжелая соматическая отягощенность: выраженная эндокринная патология, температура тела выше 36,6 градусов, онкология, заболевания крови, генетические заболевания, тяжелые последствия инсультов, ЧМТ, олигофрении и старческие деменции, склонность к суицидам, длительный опыт употребления наркотических веществ, употребление наркотических веществ в настоящее время, хроническое употребление гормональных, иммунных препаратов, недавняя химиотерапия, длительная антибиотикотерапия.

Подготовка к игре

Для проведения игры Вам потребуется распечатать игровые площадки для нужного количества игроков из расчета одно игровое поле- для одного игрока. Игровая площадка состоит из 8 страниц. Нужно напечатать их двусторонней печатью по порядку. Можно использовать, как цветную, так и черно- белую печать. Напечатав 4 листа их нужно сложить пополам, чтоб игровая площадка превратилась в формат А5 и стала похожа на тетраточку или блокнотик, который человек будет листать (от себя). Далее можно, но не обязательно скрепить эту тетраточку в месте изгиба степлером.

Раздав участникам игровые площадки и шариковые ручки, можно приступать к игре. Игра состоит из 12-ти этапов, которые отмечены в игровой площадке.

1-й Этап. Замеры

На этом этапе участникам предлагается отметить дату проведения игры, так же указать свой вес, и возможно объем талии и бедер (кроме веса и даты поля не обязательны)

1-й Этап. Замеры

[illegible]

2-й Этап. Рацион

2-й Этап. Рацион

Прием пищи	Блюдо	Объем пищи
завтрак		
перекус		
обед		
полдник		
ужин		

На этом этапе участники заполняют поля, указывая информацию об их обычном рационе на данный период жизни.

3-й Этап. Желаемый результат

3-й Этап.

Желаемый результат _____ кг.

Как измениться жизнь, когда будет достигнут желаемый результат?

1.

2.

3.

4.

5.

6.

7.

На этом этапе участникам предлагается записать свой желаемый результат в килограммах и написать, как измениться их жизнь, если они достигнут этого результата.

4-й Этап. Как это будет?

4-й Этап. Как это будет?

Что будет мешать похудеть?	Что будет помогать похудеть?
1.	1.
2.	2.
3.	3.
4.	4.
5.	5.
6.	6.
7.	7.

На четвертом этапе игроки отмечают, что предположительно им будет мешать худеть, и что будет способствовать избавлению от лишнего веса.

5-й Этап. Настройка на работу техникой эмоциональной свободы



На пятом этапе участника предлагается выполнить технику эмоциональной свободы, чтоб настроится на работу над собой. Техника выполняется посредством простукивания акупунктурных точек в определенной последовательности, при этом внутренне проговаривая такой текст: *Я при-*

нимаю себя, ни смотря на то, что испытываю негативные эмоции относительно своего веса, я люблю и принимаю себя даже с этими чувствами. Я принимаю себя и настраиваюсь на работу над собой. Я хочу и буду принимать себя с этими чувствами и с теми изменениями, которые будут происходить во мне.

Ведущий этот текст в вольной интерпретации произносит вслух для всех участников.

Простукивания совершаются без применения особой силы, достаточно легко. Прикасаться нужно подушечками всех пальцев к точкам, постукивая по одной точке 5–7 раз, после переходя к следующей.

Последовательность простукивания точек :

Внешнее ребро ладони

Бровь

Внешний угол глаза

Под глазом

Под носом

Подбородок

Ключица

Подмышка

И снова внешнее ребро

Точки отмеченные на рисунке, как « Болезненное место» и «Точка печени» не являются обязательными и их можно

пропускать, либо заменять на точки на пальцах. (подробнее в видеоинструкции)

6-й Этап. Ситуации, когда из-за лишнего веса было больно и обидно

6-й Этап. Ситуации, когда из-за лишнего веса было больно и обидно

1.
2.
3.
4.
5.
6.
7.
8.

На этом этапе участникам предлагается вспомнить любые минимум три ситуации, в которых они испытывали сильные негативные чувства из-за своего лишнего веса. При желании, каждый из участников может вслух поделиться одной из таких ситуаций. А можно, просто отметить их в иг-

ровой площадке, хорошенько их вспоминая. Задача этого этапа – вызвать у участников негативные чувства, связанные с их весом. Для того, чтоб улучшить концентрацию внимания на этих ситуациях, можно предложить игрокам смотреть в центр картинки расположенной на «обложке» игровой площадки, то есть на самой последней странице.



© A. Kuznetsov - Leningrad, 2011

7-й Этап. Любимая еда

7-й Этап. Любимая еда

1.
2.
3.
4.
5.
6.
7.
8.

На этом этапе участникам предлагается подумать и записать их любимые блюда, от которых им очень сложно отказываться.

8-й Этап. Чувства

8-й Этап. Чувства

Чувство, кроме голода, когда хочется есть	Если отобрать еду, какое будет чувство	Где эти чувства локализуется в теле

На восьмом этапе игроки должны выделить и записать те чувства, которые появляются вместе с голодом и желанием есть. То есть, если убрать чувство голода, то какое чувство еще останется, когда хочется есть? Так же нужно предположить, что желание поесть не удовлетворено, так, как кто-то или что-то сделали это невозможным – какое тогда будет чувство? Ведущего должно интересовать первое чувство, то есть то, которое сопровождает чувство голода, но если человек затрудняется с его определением, тогда для дальнейшей работы берем то чувство, которое будет, если еду, грубо го-

воря, отобрать. Так же хорошо бы обнаружить и записать локализацию этого чувства в теле, максимально описав его для себя. Ответив на такие вопросы: какое оно? Давящее, тянущее, режущее, пульсирующее и. т. д.? Есть ли у него цвет, форма? То есть максимально дать ему определение.

9-й Этап. Ситуации

9-й Этап. Ситуации

Любая ситуация с этим чувством, не связанная с едой	Более ранняя ситуация с этим же чувством	Самая ранняя ситуация с этим чувством

Этот этап является поиском ситуации, запустившей в свое время неправильную программу по удерживанию веса. Для этого участников просят сосредоточить свое внимание в центре картинки на последней странице и сконцентрироваться на чувстве, о котором шла речь выше. Игрокам предлагается вспомнить сначала любую ситуацию, где было это

чувство, но ситуация на прямую не связана с едой. (бывают исключения, когда ситуация могла быть связана с едой, но так же имела другие события, кроме чувства голода) И глядя в центр картинки, удерживая внутри чувство нужно посмотреть, понаблюдать, какая ситуация вспомниться. После чего записать ее в игровую площадку. Далее ведущий просит участников вернуться мысленно в эту ситуацию еще раз, выбрать момент где чувство было максимально сильным, и сконцентрировавшись на нем, снова посмотреть в центр картинки, и вспомнить более раннюю ситуацию связанную с этим чувством. Так же стараться не вспоминать сознательно, а наблюдать за тем, что будет приходить в голову. Когда вспомнилась одна или несколько ситуаций, которые сопровождало это чувство, их так же фиксируют на игровой площадке. После, снова выбирают самое яркое ощущение из этой ситуации (или этих ситуаций) и концентрируясь на нем, опять смотрят в центр картинки, теперь уже пытаясь вспомнить самое ранее воспоминание об этом чувстве. Когда эта ситуация вспомнилась ее так же записывают. Показателем для ведущего, что найдена « правильная» ситуация является возраст до 7-ми лет. Если возраст старше, то в ситуации должна присутствовать реальная угроза жизни или физическая боль. В случае, если этого показателя нет, ведущий просит участника, подождать, вглядываясь в центр картинки и все же вспомнить более раннюю ситуацию связанную с этим, или даже подобным чувством. Когда ключевая (самая ран-

няя) ситуация зафиксирована, переходят к следующему этапу, в котором происходит ее проработка.

10-й Этап. Проработка ситуации

10-й Этап. Проработка ситуации

1. Прожить ситуацию. Определить деструктивное решение

Деструктивное решение	
2. Прожить ситуацию сегодняшним. Простить себя и других участников ситуации. Принять новое решение	
Новое решение	
3. Прожить все, ранее вспоминавшиеся ситуации с новым решением.	

Проработка этой (ключевой) ситуации состоит из нескольких шагов.

1-й шаг. Участникам предлагается максимально погрузиться в воспоминания этой ситуации, постараться почувствовать себя маленьким и вспомнить все детали. Для этого, даже желательно закрыть глаза, либо удерживать взгляд в

центре картинки на последней странице игровой площадки.

2-й шаг. Далее игрокам предлагается определить и записать то деструктивное решение, которое было принято в той ситуации ребенком, и до сегодня удерживается в подсознании.

3-й шаг. Участникам предлагается вернуться мысленно в эту ситуацию, будучи взрослым и понаблюдать за ней со стороны. Поговорить с ребенком, поддержать его, возможно. Сказать ему все, что хочется сказать.

4-й шаг. Продолжая находиться с закрытыми глазами, либо устремив взгляд в центр картинки, нужно представить перед собой участников той ситуации, если они там были (можно всех сразу, можно поочередно) и поговорить с каждым из них по такой схеме:

Что хочется сказать

Выразить те, чувства, которые испытывал(а) в той ситуации, но не мог(ла) их высказать, выразить.

Постараться простить этого участника ситуации, если не получается, то хотя бы постараться не судить его. Понимая, что он несет ответственность за свою жизнь и будет за нее отвечать, а «я» (участник игры) «несу» ответственность за свою жизнь и свои решения.

Поблагодарить за то, чему он(а) научились в этой ситуа-

ции.

5-й шаг. Поговорить с собой маленьким по такой схеме:
Что хочется сказать

Конец ознакомительного фрагмента.

Текст предоставлен ООО «ЛитРес».

Прочитайте эту книгу целиком, [купив полную легальную версию](#) на ЛитРес.

Безопасно оплатить книгу можно банковской картой Visa, MasterCard, Maestro, со счета мобильного телефона, с платежного терминала, в салоне МТС или Связной, через PayPal, WebMoney, Яндекс.Деньги, QIWI Кошелек, бонусными картами или другим удобным Вам способом.