

Первая игра «Шведский стол».

Гипотеза игры заключается в том, что причина лишнего веса зависит не только от количества съеденной пищи, но и от психологических предпосылок. В ходе игры каждый участник определяет свою связь еды с настроением, с эмоциями, снятием напряжения, социальным одобрением и мнением окружающих, самооценкой и попытками получить любовь, заботу и безопасность через еду.

КОНЦЕПЦИЯ

Под пищевым поведением понимается ценностное отношение к пище и ее приему, стереотип питания в обыденных условиях и в ситуации стресса, поведение, ориентированное на образ собственного тела, и деятельность по формированию этого образа (Менделевич, 2005). Иными словами, пищевое поведение включает в себя установки, формы поведения, привычки и эмоции, касающиеся еды, которые индивидуальны для каждого человека.

ЦЕЛЬ ИГРЫ

- помочь увидеть причины, которые привели к лишнему весу;
- научиться получать удовольствие не через еду, а иными способами;
- выявить и проработать вторичные выгоды лишнего веса;
- научиться правильно общаться с самим собой (любить и принимать себя, заботиться о своём теле, благодарить и поощрять себя не только едой);
- находить и использовать все свои жизненные ресурсы.

ИГРА ПРЕДНАЗНАЧЕНА ДЛЯ ТЕХ, КТО:

- уже «утопает» в море информации о диетах и упражнениях по снижению веса;
- не любит свое отражение в зеркале и заедает недовольство очередной порцией шоколада (мороженого, пирожного, гамбургера и т.д.);
- не хочет отпустить лишние килограммы из-за внутренних установок;
- устал ругать себя за очередной срыв;
- решил честно посмотреть, какие выгоды стоят за лишними килограммами и отказаться от них;
- работает с темой стройности как специалист, и хочет иметь дополнительный инструмент для работы.

ПО ИТОГАМ ИГРЫ УЧАСТНИКИ:

- поймут, какие именно действия (или их отсутствие) привели к лишнему весу;
- проанализируют, что помешало добиться успеха раньше и что могло бы помочь сейчас;
- проследят, как их самооценка, семейные традиции, пищевые привычки связаны с лишним весом;
- увидят, какие выгоды удерживают в том проблемном состоянии, которое они получили;
- почувствуют, как еда помогает защититься себя от нежелательных мыслей, чувств, эмоций, не проживая проблемные ситуации или не решая их, а заедая;
- составят чек-лист своих действий для реализации индивидуального плана стройности.

Игра «Шведский стол» может проходить индивидуально и в группе, онлайн или офлайн.

Больше информации в телеграмме, <https://t.me/igraproedu>

Вторая игра «Чудеса Алисы».

Игра позволяет решать разные вопросы об эффективности супружеской, родительской, партнерской позиции. Способствует осознанию и принятию социальной и психологической роли, демонстрирует смещения, деформации, конфликты ролей, при их наличии, показывает привычные модели поведения в семье, в рабочих коллективах, помогает увидеть себя глазами близких людей или коллег и выбрать наиболее подходящие, конгруэнтные стратегии развития взаимоотношений! Выбрать наиболее результативные стили поведения, проработать существующие модели!

Цель игры: Формирование устойчивой позиции «Я» в социальном мире.

Задачи:

- принятие себя, своей социальной роли;
- исследование соотношения своей социальной и психологической роли;
- осознание своей модели поведения;
- взаимодействие с другими и соприкосновение с их историями;
- осознание статуса и его возможностей и зоны ответственности;
- расширение ролевого репертуара, «примерка» разных ролей и стратегий поведения через игру;
- создание своей уникальной роли для реальной ситуации в жизни.

В игре используются элементы ролевых теорий личности, транзактного анализа, когнитивно-поведенческой терапии. Через призму игры можно исследовать, анализировать и прогнозировать установки, догмы и модели поведения, которые лежат в основе «ролевых» сценариев.

Социальные статусы и роли – ключевые понятия игры.

Статус – то место в общественной системе, которое занимает конкретный человек. Это совокупность ролей, которые вынужден выполнять человек, занимая определенное место в обществе, группе. Каждый человек обладает своим личным статусным набором.

Социальная роль – это способ поведения, который соответствует принятым в данном обществе нормам, выражающимся в ожидании окружающих. Это модель поведения, в соответствии с которой человек должен действовать в определенных ситуациях.

Набор социальных ролей очень велик. В каждый момент времени мы находимся в той или иной роли, иногда мы исполняем несколько ролей одновременно. Что же делать, если Вы заметили, что находитесь не в своей роли, или играете «чужую» роль, или от Вас ждут совсем другого поведения и/или отношения?! И что же вообще такое эти «социальные роли»?

Поведение человека зависит от позиций, занимаемых им в обществе. Человек занимает ряд позиций и исполняет ряд ролей, каждая из которых имеет свое содержание (сценарий роли). И человек следует этому сценарию. Это нормативное понимание социальной роли. Сама эта социальная позиция — своеобразный узел связей в социальных отношениях, а роль — содержание требований, предъявляемых к лицу, занимающему данную позицию. Так же можно понимать роль, как спонтанное, свободное поведение личности, обусловленное ее индивидуальными особенностями. Человек творит роль как свободный художник. Этим подчеркивается творческое начало в исполнении роли, неповторимость ее исполнения каждым человеком. Ролью можно назвать и содержание ожидания других людей и социальных групп относительно того, как себя будет вести человек, занимающий определенную позицию. Практически это частный вариант первого определения, делающий акцент именно на социально-психологических ожиданиях, а не на официальных требованиях. Ожидания рассматриваются как компонент личности, определяющий

ее поведение. Роль так же и продукт взаимодействия социальных факторов и внутреннего мира человека. При этом равнозначно рассматриваются как предписания внешней среды, так и социальные ожидания других субъектов. Смещение, деформация или ролевой конфликт находит свое выражение в искажении шкалы ценностей, приоритетов, «Я-образа», самооценки, в утрате самоуважения, достоинства, в возникновении самоунижения, «комплекса неполноценности», соматических нарушений и тд.

Приглашаю вас присоединиться ко мне за игровой стол. Это возможность пройти через удивительный процесс самоисследования в комфортной и поддерживающей обстановке. Если вы готовы открыть для себя что-то новое, получить ценные инсайты и сделать шаг навстречу изменениям — я жду вас.

Садитесь за мой игровой стол и начнем это удивительное путешествие вместе!