**Тематический план работы с участниками проекта.**

|  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| Месяц | Тема встречи | Количество услуг (не менее) | Продолжительность одной услуг минимум(минут) | Количество человек в группе | Оборудование | Задачи | Участники проекта |
| Апрель | «Знакомство» | 1 | 60 | 4 | Комната психологической разгрузки | Создание доверительной атмосферы, формирование интереса к посещению дальнейших встреч. Диагностика эмоционального состояния первична. | Родители-законные представители детей с инвалидностью и ОВЗ |
| «Тело» | 2 | 60 | Аутотренинг на расслабление. |
| «Релаксация» | 2 | 60 | Расслабление, дыхательные техники. |
| «Ресурсы» | 2 | 60 | Медитация на восстановление внутренних ресурсов. |
| «Самооценка» | 1 | 60 | Раскрытие самоценности. Сбор обратной связи и завершающая диагностика. |
| Май | «Знакомство» | 1 | 60 | 4 | Комната психологической разгрузки | Создание доверительной атмосферы, формирование интереса к посещению дальнейших встреч.Диагностика эмоционального состояния первична. | Родители-законные представители детей с инвалидностью и ОВЗ |
| «Тело» | 2 | 60 | Аутотренинг на расслабление. |
| «Релаксация» | 2 | 60 | Расслабление, дыхательные техники. |
| «Ресурсы» | 2 | 60 | Медитация на восстановление внутренних ресурсов. |
| «Самооценка» | 1 | 60 | Раскрытие самоценности.Сбор обратной связи и завершающая диагностика. |
| Июнь | «Знакомство» | 1 | 60 | 4 | Комната психологической разгрузки | Создание доверительной атмосферы, формирование интереса к посещению дальнейших встреч.Диагностика эмоционального состояния первична. | Родители-законные представители детей с инвалидностью и ОВЗ |
| «Тело» | 2 | 60 | Аутотренинг на расслабление. |
| «Релаксация» | 2 | 60 | Расслабление, дыхательные техники. |
| «Ресурсы» | 2 | 60 | Медитация на восстановление внутренних ресурсов. |
| «Самооценка» | 1 | 60 | Раскрытие самоценности.Сбор обратной связи и завершающая диагностика. |
| Июль | «Знакомство» | 1 | 60 | 4 | Комната психологической разгрузки | Создание доверительной атмосферы, формирование интереса к посещению дальнейших встреч.Диагностика эмоционального состояния первична. | Родители-законные представители детей с инвалидностью и ОВЗ |
| «Тело» | 2 | 60 | Аутотренинг на расслабление. |
| «Релаксация» | 2 | 60 | Расслабление, дыхательные техники. |
| «Ресурсы» | 2 | 60 | Медитация на восстановление внутренних ресурсов. |
| «Самооценка» | 1 | 60 | Раскрытие самоценности.Сбор обратной связи и завершающая диагностика. |
| Август | «Знакомство» | 1 | 60 | 4 | Комната психологической разгрузки  | Создание доверительной атмосферы, формирование интереса к посещению дальнейших встреч.Диагностика эмоционального состояния первична. | Родители-законные представители детей с инвалидностью и ОВЗ |
| «Тело» | 2 | 60 | Аутотренинг на расслабление. |
| «Релаксация» | 2 | 60 | Расслабление, дыхательные техники. |
| «Ресурсы» | 2 | 60 | Медитация на восстановление внутренних ресурсов. |
| «Самооценка» | 1 | 60 | Раскрытие самоценности.Сбор обратной связи и завершающая диагностика. |
| Сентябрь | «Знакомство» | 1 | 60 | 4 | Комната психологической разгрузки | Создание доверительной атмосферы, формирование интереса к посещению дальнейших встреч.Диагностика эмоционального состояния первична. | Родители-законные представители детей с инвалидностью и ОВЗ |
| «Тело» | 2 | 60 | Аутотренинг на расслабление. |
| «Релаксация» | 2 | 60 | Расслабление, дыхательные техники. |
| «Ресурсы» | 2 | 60 | Медитация на восстановление внутренних ресурсов. |
| «Самооценка» | 1 | 60 | Раскрытие самоценности.Сбор обратной связи и завершающая диагностика. |
| Октябрь | «Знакомство» | 1 | 60 | 4 | Комната психологической разгрузки | Создание доверительной атмосферы, формирование интереса к посещению дальнейших встреч.Диагностика эмоционального состояния первична. | Родители-законные представители детей с инвалидностью и ОВЗ |
| «Тело» | 2 | 60 | Аутотренинг на расслабление. |
| «Релаксация» | 2 | 60 | Расслабление, дыхательные техники. |
| «Ресурсы» | 2 | 60 | Медитация на восстановление внутренних ресурсов. |
| «Самооценка» | 1 | 60 | Раскрытие самоценности.Сбор обратной связи и завершающая диагностика. |
| Ноябрь | «Знакомство» | 1 | 60 | 4 | Комната психологической разгрузки | Создание доверительной атмосферы, формирование интереса к посещению дальнейших встреч.Диагностика эмоционального состояния первична. | Родители-законные представители детей с инвалидностью и ОВЗ |
| «Тело» | 2 | 60 | Аутотренинг на расслабление. |
| «Релаксация» | 2 | 60 | Расслабление, дыхательные техники. |
| «Ресурсы» | 2 | 60 | Медитация на восстановление внутренних ресурсов. |
| «Самооценка» | 1 | 60 | Раскрытие самоценности.Сбор обратной связи и завершающая диагностика. |
| Декабрь | «Знакомство» | 1 | 60 | 4 | Комната психологической разгрузки | Создание доверительной атмосферы, формирование интереса к посещению дальнейших встреч.Диагностика эмоционального состояния первична. | Родители-законные представители детей с инвалидностью и ОВЗ |
| «Тело» | 2 | 60 | Аутотренинг на расслабление. |
| «Релаксация» | 2 | 60 | Расслабление, дыхательные техники. |
| «Ресурсы» | 2 | 60 | Медитация на восстановление внутренних ресурсов. |
| «Самооценка» | 1 | 60 | Раскрытие самоценности.Сбор обратной связи и завершающая диагностика. |
| Январь | «Знакомство» | 1 | 60 | 4 | Комната психологической разгрузки | Создание доверительной атмосферы, формирование интереса к посещению дальнейших встреч.Диагностика эмоционального состояния первична. | Родители-законные представители детей с инвалидностью и ОВЗ |
| «Тело» | 2 | 60 | Аутотренинг на расслабление. |
| «Релаксация» | 2 | 60 | Расслабление, дыхательные техники. |
| «Ресурсы» | 2 | 60 | Медитация на восстановление внутренних ресурсов. |
| «Самооценка» | 1 | 60 | Раскрытие самоценности.Сбор обратной связи и завершающая диагностика. |
| **Итого:** | 80 услуг |  4 800 мин (80 часов) | 40 чел. | Снижение уровня психоэмоционального и физического напряжения у родителей. |

Программа занятий (8 встреч)

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| *Порядок занятий* | *Блок/**направление* | *Название техник (описание, метод)* |
| 1 | Знакомство | 1. «Колесо баланса»

*(диагностика)*1. «Пирамида-куб»

*(остановка внутреннего диалога, активизация и баланс правого и левого полушарий, НЛП)* |
| 2 | Тело | 1. «Дыхание диафрагмой»

*(расслабление, контакт с телом, сосредоточение на самоощущении, ТОП)*1. «Баланс МЖ энергий»

*(выравнивание эмоционального фона, навыки саморегуляции, ТОП)* |
| 3 | Релаксация | «Дзенинг» *(медитация на снижение тревоги, ЭОТ)* |
| 4 | Тело | «Корни» *(установление собственных внутренних опор, доверие, ТОП)* |
| 5 | Релаксация | «Защита моего тела» *(медитация на укрепление личных границ, ЭОТ)* |
| 6 | Ресурсы | «Куэ» *(Снижение эмоциональной остроты имеющегося негативного опыта, ЭОТ)* |
| 7 | Ресурсы | «Лестница» *(Формирование ресурсного Я-образа, присвоение его, ЭОТ)* |
| 8 | Самооценка | 1. «Спираль»

*(навыки осознанного расслабления, ЭОТ)*1. «Колесо баланса»

*(итоговая оценка)* |

\* ЭОТ – эмоционально-образная терапия

\* ТОП – телесно-ориентированная психотерапия

\* НЛП – нейро-лингвистическое программирование

Все техники построены на мягком расслаблении – погружение в тета-волны, удерживая состояние бодрствования. Это позволяет бережно, через метафоры зайти в образы подсознания и проработать отдельные темы.