12. Гуцин И., Феофанов К. Многодетная семья: отношения, условия жизни, воспитание детей [Текст] / Гуцин И., Феофанов К. [электронный ресурс]. – Режим доступа. - <http://www.7ya.ru/article/mnogodetnye-semi/>
13. Куликова Татьяна Абрамовна [Текст] / Издательский центр «Академия» [электронный ресурс]. – Режим доступа. - <http://www.academia-moscow.ru/authors/detail/44137/>
14. Гаврилова А. Консультация «Особенности взаимоотношений детей в многодетной семье» [Текст] / Гаврилова А. [электронный ресурс]. – Режим доступа. - <http://www.maam.ru/detskijasad/osobenosti-vzaimotnoshenii-detei-v-mnogodetnoi-seme.html>
15. Бакатаева А. А. Детско-родительские отношения в многодетных семьях [электронный ресурс]. – Режим доступа. - <http://mybiblioteka.su/6-49330.html>
16. Преподаватели Центра психологического образования. Баландина Людмила Леонидовна [Текст] / Пермский государственный национальный исследовательский университет. Региональный институт непрерывного образования. Центр психологического образования. [электронный ресурс]. – Режим доступа. - http://psychology.psu.ru/prep_balandina.php
17. Антонов Анатолий Иванович (социолог) [текст] / Википедия. Свободная энциклопедия. [электронный ресурс]. – Режим доступа. - <https://ru.wikipedia.org/wiki/>

ТРЕНИНГ-ЭКСПЕРИМЕНТ ДЛЯ ЖЕНЩИН С СИНДРОМОМ ОТЛОЖЕННОЙ ЖИЗНИ

Шубина О.В., Макаревская Ю.Э., Горошко В.Г.

В наш динамичный век, когда кажется, что каждая минута на счету, и время, как песок, убегает сквозь пальцы, а все, что запланировали в жизни, мы катастрофически не успеваем сделать, существует параллельное явление, идущее вразрез со сверхзвуковыми скоростями сегодняшнего дня.

Каждый человек сознательно или неосознанно стремится к лучшему качеству жизни. Кто-то прилагает для этого больше усилий, принимая решения и действуя, не откладывая во временной ящик, волнующие его проблемы, кто-то – меньше. А кто-то ждет, что вот совсем скоро произойдет нечто, и жизнь изменится, заиграет новыми красками, поддерживая внутренне желание начать все заново, в более качественном формате после того, как закончится временной период, мешающий жить по-настоящему сегодня.

Причин, мешающих жить, может быть множество - «вот перееду, тогда...», «вот, вырастут дети, муж бросит пить, найду новую работу, получу образование...». И человек не живет настоящей жизнью, а только подготовкой к ней, только создает условия для будущей жизни.

Первоначально идея «синдрома отложенной жизни» была разработана профессором Северного Международного университета, психологом Владимиром Петровичем Серкиным [10]. Его, как жителя Севера, заинтересовал вопрос об образе жизни северян - людей, живущих идеей переезда годами, и считающих, что настоящая, полная жизнь у них начнется

когда-то потом, сейчас идет только подготовка к настоящей жизни.

В.П. Серкин называл это явление «синдромом отложенной жизни» [10]. Можно ли говорить, что жизнь, отложенная на «потом» охватывает все большее количество населения в условиях нестабильной экономической ситуации, и неуверенности в завтрашнем дне, и непреходящей потребности выживать, а не жить?

Синдром отложенной жизни коротко можно охарактеризовать фразой Родиона Рачкова из фильма «Москва слезам не верит»: «Все казалось ... не живу, а так ... черновик пишу, еще успею набело...».

В.П. Серкин в итоге своих исследований назвал синдром отложенной жизни - неврозом.

Вот для этой категории людей, страдающих синдромом отложенной жизни, автором статьи был разработан тренинг, призванный помочь им найти способы выхода из состояния «завтра» в состояние «сегодня».

Название «Тренинг-эксперимент» возникло исходя из его цели: оказание практической помощи людям (в данном случае целевой аудиторией были выбраны женщины), желающим улучшить качество своей жизни, осознать внутренние барьеры и ограничения, которые препятствуют получению желаемого результата, научиться ставить цели и планомерно двигаться к достижению результатов.

Тренинг имеет модульную структуру, рассчитан на пять дней по 3-5ч. и состоит из двух блоков.

Первый модуль нацелен на понимание и принятие себя, осознание своей ценности и уникальности. Продолжительность: 3дня. Темы: 1. «Кто я? Что я? Какая я?»; 2. «Полюби себя»; 3. «Уверенность в себе».

Второй модуль состоит из двух тем и ориентирует участников на активные действия: 4. «Целеполагание»; 5. «Тайм-менеджмент».

В первый день тренинга участницам предлагается глубже заглянуть в себя, задуматься над вопросами о своей жизни, которые, возможно, они никогда не осмеливались задать себе, определить свою роль в семье и обществе, осознать свои внутренние барьеры, мешающие достижению желаемого результата.

Второй день нацеливает участниц на принятие себя и понимание своей сути и осознание своей уникальности и ценности.

Третий день поможет участникам почувствовать себя более уверенными. Участницы тренинга учатся понимать друг друга, отрабатывают техники ассертивного отказа и ассертивной просьбы, осваивают технику «Я-высказывания», в упражнении « Я-ОК, ТЫ-ОК» на основе авторской концепции Э.Берна осваивают понимание уверенности в себе в виде отношения к своему Я и другим людям, учатся не стесняться быть в центре внимания.

Четвертый день посвящен умению ставить цели. Участницы задаются вопросом «Что я действительно хочу получить от своей жизни?», правильно формировать свои желания, более четко расставлять приоритеты в своей текущей жизни.

Пятый день тренинга помогает участницам понять, что временем можно управлять и учит, как это сделать; как рассчитать время, ознакомиться с

инструментами текущего планирования; расставить приоритеты в делах.

По итогам каждого дня тренинга участницам дается домашнее задание, которое нужно выполнить к следующему дню тренинга. Домашние задания нацелены на то, чтобы участница, выполняя каждое задание пошагово, ощутила свою женскую сущность, поняла, что умение любить себя, быть красивой - это необходимая составляющая успешной женщины.

Экспериментальность тренинга заключается: во-первых, в специально организованных условиях проявления нужных состояний и качеств участниц, во-вторых, в фиксации результата «до» и «после», в-третьих, в объединении разных по целям частей тренинга и, в-четвертых, в компактности тренинга - всего пять дней для такой глобальной проблемы.

Апробация тренинга была проведена в рамках защиты выпускной квалификационной работы по программе профессиональной переподготовки ЦДПО ФГБОУ «СГУ» «Психологическое консультирование и технология ведения тренинга» в мае-июне 2017г. Количество участниц демо-тренинга 12 чел.

По итогам рефлексии и отзывам участниц можно сделать вывод, что предложенный тренинг не решает годами накапливаемые проблемы, но позволяет участницам глубже заглянуть внутрь себя, задать себе вопросы и самостоятельно найти на них ответы, помогает взглянуть на свою жизнь под другим углом зрения, и дает толчок к желанию получить иное, более высокое, качество жизни.

Литература

1. 5 тренинговых программ «под ключ»: практическое руководство для тренера / Е.А. Дагаева. - Изд. 3-е, дом. - Ростов н/Д: Феникс, 2015. - 349с.
2. Большая книга лучших игр и упражнений для любого тренинга / Михаил Кипнис. - Москва: Издательство АСТ, 2017. - 637с.: ил.
3. Полный курс НЛП / Майкл Холл, Боб Боденхамер - Москва: Издательство АСТ, 2016 - 640с.,ил.
4. НЛП - это просто. Приемы скрытого управления людьми/Виктор Шейнов. - Москва: Издательство АСТ, 2016. - 280с.
5. Работа с телом в психотерапии: практическое руководство /Тимошенко Г.В., Леоненко Е.А. - 3-е изд. - М.: Психотерапия, 2017. - 480с.
6. Волшебный дневник женской силы. Техники стройности, молодости, здоровья, обольщения и женской власти /М.Мураховская. - Ростов н/Д: Феникс, 2015. - 128с.:ил.
7. Групповая психокоррекция: тренинги и ролевые игры, упражнения для личностного и профессионального развития /Т.В. Эксакусто. - Изд. 2-е - Ростов н/Д: Феникс,2016.-254с.
8. Рыжова Т. Удовольствие от жизни non-stop. Ты в восторге от себя! - М.: Издательство Центрполиграф, 2013.- 180.
9. Люди, которые играют в игры: психология человеческой судьбы / Эрик Берн; [пер. с англ. А. Грузберга].- Москва: издательство «Э», 2017. -576с.
10. Серкин В.П. Диссертация «Структура и функции образа мира в практической деятельности», 2005. disserCat- научная электронная библиотека.