

МЕТОДИЧЕСКОЕ ПОСОБИЕ ДЛЯ ВЕДУЩИХ

Трансформационная игра для женщин

«Я и моя сексуальность»

Авторская разработка, версия 2.0

Оглавление

1. Введение и концепция программы	3 с.
○ Актуальность и целевая аудитория	
○ Цели и задачи	
○ Принципы ведения группы	
2. Организационная подготовка	3 с.
○ Необходимые материалы	
○ Рекомендации по организации пространства	
○ Правила группы	
3. Детальный сценарий проведения	4 с.
○ Этап 1: Знакомство и настройка (20 мин)	
○ Этап 2: Исследование «Мифы и Правда» (40 мин)	
○ Этап 3: Телесная практика (30 мин)	
○ Этап 4: Работа с архетипами (50 мин)	
○ Этап 5: Творческая интеграция (40 мин)	
○ Этап 6: Завершение (20 мин)	
4. Методические рекомендации для ведущего	7 с.
○ Работа с групповой динамикой	
○ Техники экстренного вмешательства	
○ Создание и удержание безопасного пространства	
5. Дополнительные материалы	7 с.
○ Домашние задания для участниц	
○ Чек-лист для ведущего	
○ Примеры скриптов и формулировок	

1. Введение и концепция программы

Актуальность: Программа направлена на исследование сексуальности как целостного, многогранного аспекта женской идентичности, выходящего за рамки физиологии. Она призвана помочь женщинам восстановить связь с телом, исследовать внутренние ограничения и раскрыть ресурсное состояние через доверие, обмен опытом и практики осознанности.

Целевая аудитория: Женщины, интересующиеся темой саморазвития, телесности и сексуальности.

Цели:

- Создать безопасное пространство для честного диалога о сексуальности.
- Исследовать и ослабить влияние социальных мифов и личных ограничений.
- Развить навык телесного осознания и заземления.
- Интегрировать различные грани женской сексуальности через работу с архетипами.
- Закрепить новый опыт через творческие практики.

Задачи:

- Сформулировать личное намерение на игру.
- Выявить и обсудить подсознательные установки.
- Освоить базовые техники работы с вниманием и дыханием.
- Сформировать индивидуальный ресурсный образ своей сексуальности.

Принципы ведения:

- Конфиденциальность и безопасность.
- Отсутствие оценок и советов.
- Фокус на личном опыте и «Я-высказываниях».
- Право на молчание и возможность сказать «СТОП».

2. Организационная подготовка

Необходимые материалы:

- **Расходные материалы:** Бумага А4, цветные ручки, карандаши, краски или фломастеры.
- **Инструменты:** Метафорические карты (ОН, архетипы, Tantra-карты — по выбору ведущего).

- **Атмосфера:** Свеча, устройство для воспроизведения музыки (без слов: этническая, эмбиент, поющие чаши), эфирные масла (сандал, иланг-иланг — опционально).
- **Для индивидуальной работы:** Зеркало среднего размера.
- **Для комфорта:** Коврики или удобные подушки, вода, чай.

Правила группы (озвучиваются в начале и могут быть вывешены на видном месте):

1. **Конфиденциальность:** Все личные истории, озвученные в кругу, остаются в этом пространстве.
2. **Без советов:** Мы делимся своим опытом, а не даем указания другим.
3. **Право молчать:** Вы всегда можете пропустить вопрос или упражнение.
4. **«Я-высказывания»:** Говорим от своего лица: «Я чувствую...», «Мой опыт...».
5. **Право сказать «СТОП»:** Вы можете остановить процесс для себя в любой момент.

3. Детальный сценарий проведения

Общее время: 3–4 часа (включая перерыв 10-15 минут после 2-го или 3-го этапа).

Этап 1: Знакомство и настройка (20 минут)

- **Цель:** Создать атмосферу доверия и сформулировать личный запрос.
- **Ход:**
 1. **Приветствие.** Ведущий произносит вводную речь (см. раздел 5).
 2. **Упражнение «Имя и намерение».** Каждая участница по кругу называет свое имя и отвечает на вопрос: «Зачем я сегодня здесь и чего я хочу от этой встречи?».
 3. **Ассоциация.** Участницы называют одно слово-ассоциацию с темой «сексуальность» (без объяснений).
 4. **Ритуал открытия.** Ведущий зажигает свечу со словами: «Мы зажигаем эту свечу как символ нашего общего пространства — пространства честности, доверия и принятия. Здесь и сейчас нет места оценкам и критике».

Этап 2: Исследование «Мифы и Правда» (40 минут)

- **Цель:** Выявить и осознать влияние подсознательных установок.
- **Ход:**
 1. **Инструкция:** «Возьмите листок и анонимно напишите один миф или запрет о сексуальности, который вы слышали в жизни или который

живет внутри вас (например: "Сексуальность — это стыдно", "Сексуальность = только секс")».

2. **Сбор и перемешивание.** Ведущий собирает листочки, перемешивает их и зачитывает вслух каждый.

3. **Групповое обсуждение.** Ведущий задает вопросы группе:

- «Какой из этих мифов отзывается в вас наиболее сильно?»
- «Как этот миф влиял или влияет на вашу жизнь?»
- «Какие мифы кажутся вам самыми разрушительными и почему?»

- **Методическое указание:** Ведущий поддерживает дискуссию, акцентируя внимание на том, что мифы — это социальные конструкции, а не истина.

Этап 3: Телесная практика (30 минут)

- **Цель:** Вернуть внимание в тело, снять ментальное напряжение, освоить техники заземления.

- **Ход:**

1. **Упражнение «Дыхание тазом».**

- **Поза:** Лежа на спине или сидя с прямой спиной. Руки лежат на низе живота.
- **Инструкция:** «Закройте глаза. На вдохе медленно надувайте живот, как воздушный шар. На выдохе — мягко подтягивайте живот к позвоночнику. Сфокусируйтесь на ощущениях в области таза. Представьте, что вы дышите через эту часть тела».
- **Время:** 5-7 минут.

2. **Упражнение «Сканирование тела».**

- **Инструкция:** «Продолжайте лежать/сидеть с закрытыми глазами. Мысленно направьте свое внимание на стопы... почувствуйте их... затем медленно перемещайте внимание через лодыжки, икры, колени... и так далее до макушки головы. Просто замечайте любые ощущения: тепло, тяжесть, покалывание, напряжение. Без оценки, просто наблюдайте».
- **Время:** 15-20 минут. Ведущий медленно и спокойно ведет группу.

Этап 4: Работа с архетипами (50 минут)

- **Цель:** Исследовать многогранность сексуальности через проективные методики.
- **Инструменты:** Колода карт архетипов или распечатанные изображения богинь/архетипов (например, Афродита, Лилит, Жрица, Дикая Женщина).
- **Ход:**

1. **Инструкция:** «Вытяните из колоды две карты. Первая — "светлая" грань вашей сексуальности, та, что вам знакома и проявляется легко. Вторая — "тенивая" грань, скрытая, возможно, пугающая или непринятая».
2. **Индивидуальная работа (15-20 мин):** Участницы записывают от имени каждой карты короткий монолог, отвечая на вопросы:
 - «Что я разрешаю себе как эта грань?»
 - «Чего я боюсь? Что я скрываю?»
 - «В чем моя сила?»
3. **Обмен в парах или малых группах (15 мин):** Участницы делятся инсайтами, отвечая на вопрос: «Какая из этих ролей вам ближе сейчас? Чему вы можете научиться у своей "тенивой" грани?».

Этап 5: Творческая интеграция (40 минут)

- **Цель:** Закрепить новые образы и инсайты через творчество и вербализацию.
- **Примечание:** Ведущий предлагает на выбор одно из двух упражнений.
- **Вариант А: «Рисунок энергии».**
 - **Инструкция:** «Используя краски или фломастеры, нарисуйте свою сексуальность в виде стихии (огонь, вода, воздух, земля) или абстрактного образа. Не важно, умеете вы рисовать или нет. Важен процесс. Подпишите рисунок: "Моя сила — это..."».
- **Вариант Б: «Письмо Сексуальности».**
 - **Инструкция:** «Напишите письмо своей сексуальности. Вы можете начать так: "Дорогая моя сексуальность!..." Спросите ее о чем-то, поблагодарите, расскажите, что вас беспокоит. Что я в тебе люблю? Что во мне тебя блокирует?».
- **Шеринг:** Участницы в парах или общем кругу делятся тем, чем готовы, из созданного.

Этап 6: Завершение (20 минут)

- **Цель:** Подвести итоги, закрепить ресурсное состояние и экологично закрыть процесс.
- **Ход:**
 1. **Круг рефлексии.** Каждая участница по кругу делится:
 - Одним ключевым инсайтом или открытием с игры.
 - Одним небольшим действием, которое она хочет совершить для себя в ближайшую неделю.
 2. **Ритуал закрытия.** Ведущий: «Мы подходим к завершению нашей встречи. Я благодарю каждую из вас за смелость и искренность.

Заберите с собой всё, что было для вас полезно, а остальное оставьте здесь». Свеча гасится.

4. Методические рекомендации для ведущего

- **Работа с сопротивлением и «зависанием»:**
 - Если группа уходит в чрезмерно интеллектуальное обсуждение, переключите фокус на тело: предложите встряхнуться, сделать несколько глубоких вдохов, технику дыхания 4-7-8 (вдох на 4, задержка на 7, выдох на 8).
- **Реагирование на сильные эмоции и травму:**
 - **Важно:** Программа не является психотерапией. Если у участницы проявляются сильные эмоции (слезы, гнев), важно поддержать, но не углубляться в травму.
 - **Техника заземления:** Предложите технику: «Поставь ноги плотно на пол. Назови три предмета, которые ты видишь, два звука, которые слышишь, одно физическое ощущение». Дайте воды.
 - Переведите фокус на группу или на следующее упражнение.
- **Контроль времени и групповой динамики:**
 - Следите, чтобы время высказывания одной участницы не превышало 5-7 минут.
 - Активно фасилитируйте дискуссию, вовлекая более тихих участниц и мягко ограничивая самых активных.

5. Дополнительные материалы

Домашние задания для участниц (рекомендуется отправить после встречи):

1. **«7 дней принятия»:** Каждый день подходите к зеркалу и говорите себе: «Я принимаю и люблю свою сексуальность» или «Я прекрасна в своей уникальности».
2. **«Карта желаний»:** Создайте коллаж из изображений и слов, которые отражают вашу желаемую, раскрепощенную и сильную сексуальную энергию.
3. **«Телесный эксперимент»:** Раз в неделю пробуйте что-то новое для тела: новый танец, непривычное движение, надевание наряда, который вызывает новые ощущения.

Чек-лист для ведущего перед игрой:

- Подготовить все необходимые материалы.

- Проверить работу аудиоаппаратуры, создать плейлист.
- Организовать пространство: расставить стулья/подушки по кругу, подготовить место для творчества, зажечь свечу.
- Распечатать правила группы (если необходимо).
- Иметь под рукой воду для себя и участниц.

Пример скрипта для вводной речи:

«Дорогие женщины, добрый вечер. Я рад приветствовать вас на трансформационной игре "Я и моя сексуальность". Это пространство создано для того, чтобы мы могли исследовать тему, которую часто прячем даже от самих себя. Здесь не будет правильных или неправильных ответов, здесь будет только ваш личный опыт и ваши чувства. Пожалуйста, будьте к себе нежны и бережны. Если какое-то упражнение или вопрос вызовут сопротивление, прислушайтесь к себе. У вас есть полное право его пропустить. Это ваше пространство, и вы сами определяете свою степень участия. Давайте вместе создадим атмосферу доверия и поддержки».

 **Важное примечание:** Данная программа является развивающей и просветительской. Она не заменяет психотерапевтическую или медицинскую помощь. В случае наличия у участниц серьезных непроработанных психологических травм, рекомендовано обратиться к квалифицированному специалисту.