

Анастасия Колендо-Смирнова

**Психологические игра
псиХУДЕЙКА и другие**



ЛитРес: Самиздат
Москва

УДК 613.24
ББК 51.204.0
К60

Колендо-Смирнова А.

Психологические игра психУДЕЙКА и другие / Колендо-смирнова А. — Москва: ЛитРес: Самиздат, 2020. — 77 с.

ISBN 978-5-532-03628-4

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.

ISBN 978-5-532-03628-4

© Колендо-Смирнова А., текст, 2016
© Omiko Trading LTD., оформление, 2020

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 экспериментальные 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 переесть)

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 поесть 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, переживая 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

Дата	Рост	Вес	Объем талии	Объем бедер

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.