

Государственное бюджетное учреждение – центр психолого-педагогической, медицинской и социальной помощи муниципального района Кинель-Черкасский Самарской области

Программа социально – психологического тренинга для
учащихся 9-11 классов.

«Противостояние жизненным трудностям»

Составитель: педагог-психолог
ГБУ ЦППМСП м.р. Кинель-Черкасский
Зубкова Надежда Васильевна

20019 г.

РЕЦЕНЗИЯ

на программу ЗУБКОВОЙ НАДЕЖДЫ ВАСИЛЬЕВНЫ «ПРОТИВОСТОЯНИЕ ЖИЗНЕННЫМ ТРУДНОСТЯМ»

Программа Зубковой Н.В. направлена на снижение уровня тревожности у старшеклассников при подготовке к ЕГЭ, реализуется в условиях специально организованных групповых занятий, посредством отработки тактики и стратегии поведения в период подготовки и сдачи ЕГЭ, а также формирования навыков саморегуляции и самоконтроля.

Данная проблема носит актуальный характер, потому что психологическое сопровождение старшеклассников при подготовке к Единому Государственному Экзамену обусловлено незначительным количеством реально существующих способов практической работы по данной проблеме.

Программа содержит актуальность, цели, задачи, блоки, учебный и учебно-тематический планы, учебную программу. Программа состоит из упражнений направленных на развитие эмоционально-личностной сферы. Практические занятия имеют следующую структуру: указаны цель, план, подробное изложение игровых упражнений или мини-лекций.

Однако, автором не указано теоретическое обоснование программы. В остальном, по структуре и содержанию, программа «ПРОТИВОСТОЯНИЕ ЖИЗНЕННЫМ ТРУДНОСТЯМ» Зубковой Надежды Васильевны соответствует всем основным требованиям, предъявляемым к программам подобного типа и заслуживает положительной оценки.

Начальник лаборатории стандартизации
Регионального социопсихологического центра,
кандидат психологических наук

«Подлинность подписи заверяю»
Начальник отдела кадров



Л.В. Лязина

Л.В. Лязина

М.Ю. Денисова

М.Ю. Денисова

Аннотация.

Стремление человека к ощущению психологического комфорта необыкновенно сильно, оно является, по сути, одной из базовых потребностей. Умение приводить себя и свое состояние в норму, находить оптимальный режим существования, поддержание гармонии с внешним миром помогает предотвращать развитие распространенных психосоматических заболеваний как ишемическая болезнь сердца, язвенная болезнь желудка, бронхиальная астма. В развитие таких заболеваний значительную роль играет психоэмоциональный фактор. Столкнувшись с трудностями в жизни, с чувством беспомощности, ощущением невозможности изменить неприятную ситуацию или справиться с проблемой, некоторые люди прибегают к помощи психоактивных веществ, ошибочно полагая, что это позволит снять напряжение, расслабиться, уменьшить дискомфорт. Поэтому просто необходимо учить старшеклассников активно противостоять жизненным неприятностям, выходить из сложных ситуаций, самостоятельно приводить свое состояние в норму, т.е. формировать стрессоустойчивость.

Нельзя не отметить, что школьная учеба — это постоянные контрольные работы, опросы... И главные школьные испытания — экзамены, которые проводятся как минимум дважды: в 9-м и 11-м классах (а в некоторых школах экзамены сдаются при переводе из класса в класс). Известно, что ситуация проверки знаний является серьезным стрессогенным фактором, тем более что экзамены часто накладываются на проблемы, вызванные одним из сложнейших жизненных этапов — подростковым кризисом. Ясно, что в этот период все обыденные школьные трудности ощущаются ребенком особенно остро.

Разработанные нами тренинги отличаются новизной и практичностью. Они помогают учащимся легко справляться со стрессовыми ситуациями не только при подготовке и сдаче экзаменов, но и в дальнейшем – в повседневной жизни: адекватно оценивать события, выбирать конструктивный выход, находить свои методы противостояния стрессовым воздействиям.

Целью программы является: повышение у учащихся сопротивляемости стрессу; уверенности в себе, в своих силах при сдаче экзаменов.

Задачи:

- Формирование у учащихся стрессоустойчивости, обучение методам профилактики стрессовых состояний.
- Формирование у учащихся представлений о ценности психологического здоровья и необходимости бережного отношения к нему.

- Формирование у учащихся умения управлять своим психоэмоциональным состоянием, обучение приемам расслабления и снятия эмоционального и физического напряжения.
- Обучение учащихся методам нервно-мышечной релаксации.
- Обучение учащихся способам волевой мобилизации и поддержания рабочего самочувствия в период подготовки и сдачи экзаменов.

Формой реализации программы являются занятия, проводимые в тренинговой форме. Программа включает в себя два блока, которые реализуются последовательно. В первом блоке программы занятия содержат теоретический и практический материал, но включают в себя больше информации, и носят функцию ознакомления. Второй блок программы полностью составляют практические упражнения для закрепления навыков и овладения с новыми способами и приемами расслабления и снятия нервно-мышечного напряжения. Через упражнения дыхательной гимнастики, сеансы релаксации, аутогенные тренировки, диафрагмально-релаксационное дыхание.

Разработанные тренинговые занятия отличаются **новизной и практичностью**. Они помогают учащимся легко справляться со стрессовыми ситуациями не только при подготовке и сдаче экзаменов, но и в дальнейшем – в повседневной жизни: адекватно оценивать события, находить конструктивные методы противостояния стрессовым воздействиям. У учащихся вырабатывается стрессоустойчивость, формируется умения управлять своим психоэмоциональным состоянием, формируются представления о ценности психологического здоровья и необходимости бережного отношения к нему.

На первом занятии или перед началом реализации программы проводится диагностика уровня стрессоустойчивости учащихся, по следующим методикам тест «Нужно ли вам учиться бороться со стрессом», «Стресс-тест» и опросник «На сколько вы уравновешены». На этапе рефлексии ведущий получает от участников обратную связь в виде анкет, рисунков, экспресс-методик. Что помогает определить, готовы ли участники использовать данные приемы в обычной жизни, какие упражнения сами участники считают наиболее эффективными, получается ли у них с помощью данных приемов побороть свой страх, и улучшить настроение. На последнем занятии проводится повторная диагностика уровня стрессоустойчивости учащихся по тем же методикам, и полученные результаты сравниваются с первоначальными.

В процессе реализации программы с 2004 года замечены следующие **результаты**: процент учащихся с высоким уровнем стрессоустойчивости повысился с 12% до 45%. Отзывы преподавателей свидетельствуют о том, что учащиеся на экзаменах и в период подготовки ощущают себя увереннее, сосредоточены на учебном материале, а не на собственном страхе. Учащиеся на этапе рефлексии отмечают, что готовы использовать приемы и способы снятия

напряжении, дыхательную гимнастику в стрессовых ситуациях, что такие приемы действенны и просты в применении.

Практической значимостью разработанной программы является то, что предлагаемые занятия посвящены психологической подготовке учащихся к экзаменам, устранению причин школьного стресса. Знания, освоенные старшеклассниками в ходе занятий, помогают им более успешно пройти все испытания на выпускных экзаменах. Опыт преодоления трудностей полученный и отработанный с учащимися в тренинговой форме дает возможность им почувствовать себя более подготовленным к новым жизненным испытаниям, а твердая вера в свои силы предопределяет успех в решении возникающих проблем.

Разработанная программа социально-психологического тренинга «Противостояние жизненным трудностям» достаточно технологична и **может использоваться педагогами-психологами** образовательных учреждений разного вида и типа, в том числе и со взрослым населением: педагогами, родителями. Программа тренинга требует специальной подготовки и включает различные формы работы педагога-психолога.

Для реализации программы необходим кабинет специально оборудованный для проведения тренингов, затемнение на окнах, мягкие стулья, аппаратура для воспроизведения музыкальных файлов, бумага формата А4 и А3, карандаши, маркеры. Методы арт-терапии активно используются в программе, поэтому все материалы для творческого самовыражения, востребованы на каждом занятии.

Программа социально-психологического тренинга «Противостояние жизненным трудностям» включает в себя примерные конспекты тренинговых занятий, информационный материал, набор диагностического материала, а также набор упражнений мышечного расслабления, сеансов релаксации, звуковые файлы для музыкального сопровождения сеансов релаксации, дыхательной гимнастики на электронном и бумажном носителе. В списке литературы электронные помощники предоставляют возможность свободно активизировать адрес в Интернете и выйти на сайт, материалы которого использовались автором при составлении программы.

“УТВЕРЖДАЮ”



Директор ГБУ ЦППМСП
м.р. Кинель-Черкасский
Комардина Н.В.
2019 г.

Учебный план

Программа социально-психологического тренинга для учащихся 8-9 классов
Противостояние жизненным трудностям

Цель программы: Повышение у учащихся сопротивляемости стрессу, уверенности в себе, в своих силах при сдаче экзаменов.

Категория обучающихся: учащиеся 8-9 классов

Срок обучения: 9 занятий

Режим занятий: 2 урока по 40 мин, 1 урок=1 час

| № | Наименование тем | всего часов | в том числе | | форма контроля |
|-------|-------------------------------|-------------|--------------|--------------|----------------|
| | | | теоретически | практических | |
| 1 | «Мое эмоциональное состояние» | 8 ч. | 3 ч. | 5 ч. | анкеты |
| 2 | «Учусь управлять настроением» | 6,25 ч. | | 6,25 ч. | тестирование |
| Итого | | 14,25 ч. | 3 ч. | 11,25 ч. | |

“УТВЕРЖДАЮ”



Директор ГБУ ЦППМСП
м.р. Кинель-Черкасский
Н.В. Комардина
Комардина Н.В.
“9” *сентября* 2019 г.

Учебно-тематический план

**Программа социально-психологического тренинга для учащихся 8-9 классов
Противостояние жизненным трудностям**

Цель программы: Повышение у учащихся сопротивляемости стрессу, уверенности в себе, в своих силах при сдаче экзаменов.

Категория обучающихся: учащиеся 8-9 классов

Срок обучения: 9 занятий

Режим занятий: 2 урока по 40 мин, 1 урок=1 час

| № | Наименование тем | Всего часов | В том числе | | Форма контроля |
|----------|---|-----------------|-------------|-----------------|----------------|
| | | | Теоретич. | Практич. | |
| 1 | «Мое эмоциональное состояние» | 8 ч | 3 ч | 5 ч | |
| 1.1 | Стресс. Стрессоустойчивость. Приемы, мобилизующие интеллектуальные возможности школьников при подготовке и сдаче экзаменов. | 2ч. | 0,75ч. | 1,25 ч. | Тестирование |
| 1.2 | Психогигиена. Способы психоэмоционального и психофизического расслабления. | 2ч. | 0,75ч. | 1,25 ч | |
| 1.3 | Приемы релаксации и снятия напряжения | 2ч. | 0,75ч. | 1,25 ч. | |
| 1.4 | Приемы волевой мобилизации | 2ч. | 0,75ч. | 1,25 ч | Анкетирование |
| 2 | «Учусь управлять настроением» | 6,25 ч | | 6,25 ч | |
| 2.1 | Настроение. Мышечная релаксация. | 1,25 ч. | | 1,25 ч. | |
| 2.2 | Уверенность. Аутогенная тренировка. | 1,25 ч. | | 1,25 ч. | |
| 2.3 | Эмоции. | 1,25 ч. | | 1,25 ч. | |
| 2.4 | Учусь регулировать эмоциональное состояние. | 1,25 ч. | | 1,25 ч. | |
| 2.5 | Релаксация. | 1,25 ч. | | 1,25 ч. | Тестирование |
| | Итого | 14,25 ч. | 3 ч. | 11,25 ч. | |

“УТВЕРЖДАЮ”



Директор ГБУ ЦППМСП
м.р. Кинель-Черкасский

Н.В. Комадина Комардина Н.В.
“9” *Иванов* 2019 г.

Учебная программа
социально-психологического тренинга для учащихся 10-11 классов
Противостояние жизненным трудностям

Занятие 1. «Стресс». (2 ч.)

Цель: Познакомить с понятием стресс и стрессоустойчивость, с особенностями поведения человека и приемами мобилизации интеллектуальных возможностей в стрессовой ситуации.

Задачи:

- Формирование представлений о ценности психологического здоровья и необходимости бережного отношения к нему.
- Формирование умения управлять своим психоэмоциональным состоянием, обучение приемам расслабления и снятия эмоционального и физического напряжения.

1. Разминка.

2. Вступление.

- Что мы делаем, когда порежем палец?
- Как мы поступаем, когда у нас высокая температура, болит горло, насморк?
Мы идем к врачу, начинаем лечение самостоятельно с помощью народных средств так или иначе мы предпринимаем попытки поправить свое здоровье.
- Как мы поступаем при раздражительности, частой смене настроения, частых головных болях?
- **Как мы поступаем, если в результате постоянных стрессовых или ситуаций пошатнулось наше психологическое здоровье?**
- **Можно ли оградить себя от простудных заболеваний? Каким образом? (закаливание, профилактика, занятия спортом, соблюдение режима дня)**

Жизнь современных людей переполнена эмоциональными нагрузками, что при неблагоприятных, стрессогенных обстоятельствах может оборачиваться психологическими срывами. Сначала возникает стрессовая ситуация приводящая к перенапряжению нервной системы, в итоге обостряются или получают толчок к развитию гипертоническая болезнь, язвенная болезнь, экземы, стенокардия, инфаркт, кровоизлияние мозга, бронхиальная астма. Так что же делать? Обычно логика рассуждений такова: поскольку полностью избежать нервных нагрузок нельзя и трудно исключить влияние стрессов на наш организм, то снимать напряжение надо медикаментами. По мере привыкания требуется все большая доза.

3. Упр. «Стаканчик»

Цель: моделирование эмоционально значимой стрессовой ситуации, работа с переживанием стресса, выявление типичных реакций на стрессовые ситуации.

Процедура: Ведущий ставит на ладонь стаканчик (пластиковый одноразовый, можно заменить кулечком из белой бумаги, можно надувать воздушный шарик, затем неожиданно проколоть его) и говорит участникам следующее: «Представьте себе, что этот кулечек, сосуд

для самых ваших сокровенных чувств, желаний и мыслей. В него вы можете положить то, что вы любите, чем вы очень дорожите». На протяжении нескольких минут в комнате царит молчание, и в неожиданный момент, ведущий неожиданно резко сминает этот кулечек. Затем ведется работа с эмоциональными реакциями, возникшими у участников группы. Важно обсудить, что почувствовали участники, и что им захотелось сделать и т.д. когда возникают такие чувства? Кто ими управляет? Куда они деваются потом? Что вы сейчас пережили, - это реальный стресс, это реальное напряжение, и то, как вы это пережили, и есть ваша настоящая реакция на стресс, реакция на проблемы, которые возникают у вас.

Понятие «стресс» давно и прочно вошло в повседневный обиход. Мы привыкли объяснять свои неудачи усталостью, вызванной стрессом; ежедневно выслушиваем рекомендации по борьбе с ним с экранов телевизоров; знаем, что к нему приводит обилие информации. А что же это такое — стресс? (учащиеся высказываются как они понимают слово стресс)

4. Работа с информационным блоком.

Учащиеся делятся на три группы, каждая группа получает лист с информацией. Задача каждой группы изучить материал и рассказать о том, что они узнали своим одноклассникам в доступной и легко запоминающейся форме. Можно использовать сценку, рисунок, четверостишья, схему, коллаж и т.д.

5. Упр. «Списки»

Цель: Выявление значимых для данной группы стрессовых ситуаций.

Процедура: Каждый получает пять полосок бумаги. Ведущий просит на одной полоске написать по одной ситуации и переживанию, которые можно оценить как стрессовые. Далее составляется рейтинговый список для группы.

6. Приемы совладания с экзаменационной тревожностью

Учащиеся делятся на четыре группы. Каждая группа представляет рекламу своей фирмы которая предлагает услуги как справиться со стрессовой ситуацией пред экзаменами. На основе приемов совладания с экзаменационной тревожностью.

1. Приспособление к окружающей среде.

Опыт показывает, что мощным источником стресса для школьников, сдающих ЕГЭ, является незнакомое место проведения экзамена и незнакомые педагоги — члены экзаменационных комиссий. Для ослабления влияния этого стрессогенного фактора на учащихся целесообразно по возможности побывать на месте проведения будущего экзамена, осмотреться, отметить достоинства и недостатки этого места.

Для того чтобы снизить тревогу школьников, связанную с присутствием на экзамене «чужих» учителей, администрации школы, стоит пригласить членов экзаменационных

комиссий на встречу с учащимися. Цель этой встречи — демонстрация приглашенными педагогами доброжелательного отношения к детям, готовности к пониманию и поддержке их в предстоящем испытании.

2. Переименование.

Известно, что зачастую наибольшую тревогу вызывает не само событие (например, предстоящий экзамен), а мысли по поводу этого события. Можно попытаться регулировать ход своих мыслей относительно экзамена, придавая им позитивность и конструктивность. Полезно дать позитивное или нейтральное мысленное определение экзамену, делающее восприятие этого события более спокойным: не «трудное испытание», не «стресс», не «крах», а просто «тестирование» или «очередной экзамен».

3. Разговор с самим собой.

Часто школьников пугает неопределенность предстоящего события, невозможность проконтролировать его ход. Для того чтобы снизить тревожность учащихся по поводу непредсказуемых моментов при сдаче экзамена, можно порекомендовать им поговорить с самими собой (можно с родителями или товарищами) о возможных стрессовых ситуациях на экзамене и заранее продумать свои действия. Следует спросить себя, какая реальная опасность таится в этом событии, как выглядит худший результат и что в этом случае нужно будет сделать. Каковы возможные трудности экзамена для меня лично и как их облегчить?

4. Систематическая десенситизация.

Этот метод разработан Иозефом Вульпе и заключается в следующем: вообразая и переживая ситуацию, вызывающую тревожность, человек должен выработать реакцию, несовместимую с чувством тревоги (например, расслабиться). Чтобы использовать эту технику применительно к предстоящему экзамену, школьнику можно составить «лесенку» ситуаций, вызывающих страх. Эта лесенка представляет собой последовательность шагов (действий), которые приводят к тревожному событию. Например:

- Встать утром и выслушать мамины указания.
- Сбор около школы и разговоры с друзьями об экзамене.
- Поездка на место проведения экзамена.
- Рассаживание по местам.
- Получение тестовых бланков.
- Заполнение бланков — титульных листов.
- Решение заданий...

После перечисления всех тревожных ситуаций школьнику стоит представить себя в каждой из них на 5 секунд, а затем расслабиться. Важно последовательно переходить от одной ситуации к другой по составленной цепочке. После этого можно увеличить время

представления и расслабления до 30 секунд. Если возникают трудности с представлением, можно еще более детализировать шаги.

7. Рефлексия. «Быстрый круг»

Что запомнилось? Что полезного узнали?

Занятие 2. Психогигиена.

Цель: Формирование у учащихся умения управлять своим психоэмоциональным и психофизическим состоянием.

1. Разминка.

2. «Правила снятия нервного напряжения»

– Какие вы знаете приметы, ритуалы, которые нужно соблюдать, чтобы удачно сдать экзамены? Как вы считаете, они действительно помогают?

Всем конечно хочется удачно сдать экзамены, но никому не хочется учить и мы начинаем придумывать различные помощники (на самом деле мы это делаем для успокоения души: вот я сколько сделал для того что бы сдать экзамен, и пяточок подложил под пятку, и с левой ноги в кабинет зашел, и голову не мыл перед экзаменом, и не стригся).

Я хочу вам сегодня рассказать о некоторых упражнениях и правилах, соблюдение и выполнение которых действительно поможет вам чувствовать себя увереннее на экзамене и не забыть от страха, какой экзамен вы сдаете. простые заповеди психогигиены, которые помогут вам снять нервное напряжение, не прибегая к лекарствам.

Первое. Научитесь сбрасывать напряжение — мгновенно расслабляться. Для этого надо овладеть навыками аутотренинга, с которыми вы сможете познакомиться на дальнейших занятиях, а также овладеть ими.

Второе. Давайте отдых своей нервной системе. Запомните: хорошо работает лишь тот, кто хорошо отдыхает. Лучший отдых для нервной системы — сон, в том числе и кратковременный дневной (от 5 до 30 минут). Попробуйте вместо традиционной чашки кофе практиковать полудрему, легкий сон. Эффект поразит вас. В идеале в конце каждого часа работы нужно отдохнуть 2–5 минут.

Третье. Вытесняйте неприятные эмоции, заменяя их приятными. Сделать это трудно. Тонкий психолог К.С. Станиславский утверждал, что чувствам нельзя приказать, но чувство можно «выманить». Техника «выманивания» может быть разнообразной. Например, попытайтесь усилием воли переключить внимание и мышление на предметы, которые обычно вызывают у вас положительные эмоции.

Таковы основные правила психогигиены. Осознать их — значит, сделать первый шаг на пути управления своей нервной системой.

Важным резервом в стабилизации своего эмоционального состояния у любого человека является совершенствование дыхания. Как ни странно это звучит, но далеко не все люди, даже умудренные жизненным опытом, умеют правильно дышать.

Вспомните, как по-разному дышит человек в различных ситуациях: во время сна, тяжелой работы или подъема в гору, когда он разгневан или испуган, когда весел или загрустил. Нарушения дыхания зависят от внутреннего настроения человека, следовательно, упорядоченное дыхание должно оказывать обратное влияние на эмоциональное состояние.

Как известно, дыхательные пути на всем протяжении обильно снабжены нервными окончаниями. Установлено, что фаза вдоха возбуждает симпатический нерв, активизирующий работу внутренних органов, а фаза выдоха влияет на блуждающий нерв, оказывающий тормозящее влияние. В дыхательной гимнастике существуют понятия успокаивающего и мобилизующего дыхания. Успокаивающим будет такое дыхание, при котором выдох почти в два раза длиннее вдоха. При мобилизующем дыхании — после вдоха задерживается дыхание. Успокаивающее дыхание полезно использовать для того, чтобы погасить избыточное возбуждение. В случае сильного нервного напряжения перед началом экзамена нужно сделать вдох, и затем глубокий выдох — вдвое длиннее вдоха. Такой способ ритмичного дыхания поможет снять не только «предстартовое» волнение, но и напряжение после стресса, поможет расслабиться перед сном. Мобилизующее дыхание помогает преодолеть вялость и сонливость при утомлении, способствует быстрому переходу от сна к бодрствованию, активизирует внимание.

Важным шагом к успеху в любом начинании, ответственном задании, является психологическая установка на успех, абсолютная уверенность в том, что цель будет достигнута. Необходимо настраиваться на успех, удачу.

Известно, что одна из причин, мешающих тревожным людям результативно выполнить задание, состоит в том, что они в большей степени сосредоточены не на выполнении конкретной деятельности, а на том, каковы последствия их неудачи в этой деятельности. Поэтому неэффективно ставить перед собой цель типа «Я должен превосходно выполнить работу» или «Я должен выполнить, во что бы то ни стало», лучше сформулировать ее конкретно: «Я смогу справиться с этим заданием».

Небольшим и простым приемом саморегуляции эмоционального состояния может послужить способ «сосчитать до десяти, прежде чем начать действовать».

3. Способы психоэмоционального и психофизического расслабления.

Цель: Обучение навыкам мышечного расслабления.

Одна из особенностей нашего состояния в стрессовой ситуации - это напряжение всех мышц. Напряженные мышцы не способствуют выходу из стрессовой ситуации, еще сильнее

замыкая нас в ней. Вот почему следует усвоить прямо противоположную реакцию во всех стрессовых ситуациях - расслаблять мышцы.

А. Дыхательная гимнастика. Упражнение «Насос».

Ведущий делает движения имитирующие насос, участники сидят расслабленно, руки свисают, ноги вяло вдоль тела, как только насос начинает качать, куклы поднимают тело, голову, встают, имитируя надувную куклу. Все мышцы ног, рук напряжены, набрать полную грудь, рот воздуха и задержать дыхание, как будто кукла сейчас лопнет. Потом куклы шумно сдуваются.

Непосредственно на экзамене вы можете выполнить это упражнение, упростив его: глубоко вдохните и шумно выдохните, повторить 3 раза.

Дома можно выполнять это упражнение в перерывах во время заучивания: стоя, напрячь все мышцы, задержаться в таком состоянии, сколько сможешь, резко расслабиться и сесть, буквально рухнуть, на что-то мягкое.

Б. Диафрагмально-релаксационное дыхание

Очень эффективным способом выхода из стрессовой ситуации путем успокоения и расслабления является диафрагмально-релаксационное дыхание. Этому может научиться практически любой человек.

Примите исходное положение. Вдох делается через нос, без напряжения, комфортно. На вдохе живот надувается как шарик. Выдох через слегка сомкнутые губы – медленно, плавно, спокойно, с полным мышечным расслаблением, брюшная стенка медленно вытягивается. На выдохе должно быть ощущение, что вместе с воздухом уходит напряжение.

В. Мышечная релаксация.

Примите исходное положение. Сожмите руки в кулаки как можно сильнее. Разожмите кулаки и пошевелите пальцами. Встряхните их. Испытайте чувство расслабления.

Напрягите мышцы ног, включая пальцы, затем икры, колени, бедра, всю ногу. Расслабь. Потряси и пошевели пальцами. Напряги туловище. Начни с плеч, затем перейди к груди и животу . расслабь живот, а потом грудь. Несколько раз глубоко вдохни животом, пока напряжение не пропадет. Затем расслабь поясницу.

Наморщи лоб, плотно закрой глаза, затем открой. Наморщи нос ненадолго. Сожми и разожми зубы. Погримасничай, сжимая и разжимая разные части лица. Расслабься и запомни это ощущение.

Г. Массаж. "Массаж спины теннисными мячами"

Участники разбиваются на пары и массируют друг другу спины теннисными мячами. Тот, кому массируют спину, либо ложится на живот, либо садится верхом на стул, повернувшись лицом к партнеру. мячи нужно перемещать по спине медленно (лучше всего

обеими руками) и при этом, по возможности, охватывать всю спину. Партнёры меняются через 5-15 минут. Все упражнение может сопровождаться спокойной музыкой.

4. «Прогноз погоды»

Изображение погодных явлений озвучиваемых ведущим, помогает исключить влияние стрессов на наш организм.

Участники встают в круг друг за другом. Таким образом, у каждого перед лицом спина соседа – холст, для изображения погодных явлений озвучиваемых ведущим. Участники слушают комментарии ведущего и повторяют все движения на спине соседа. Ведущий: на небе светит яркое солнышко (водит ладошками по спине соседа). Вдруг подул легкий ветерок (подметающие движения кистями рук), показались тучки (постукивания кулачками), закрапал дождик (подушечками пальцев). Ветер стал усиливаться (подметающие движения кистями рук энергичнее), капли дождя все сильнее стучат по земле (постукивания подушечками пальцев), тучи постепенно расходятся (поглаживания кулачками), ветер утихает, вот уже показались первые лучики солнца, дождь крапает все реже. И вот снова на небе светит яркое солнышко (водит ладошками по спине соседа).

5. Аутогенная тренировка. «Радуга»

Ведущий просит представить, что во рту кисло. Кому удалось почувствовать этот вкус, а кому нет. Вед. Просит представить лимон, нарезанный дольками с капельками сока и почувствовать вкус кислого. Дети делятся впечатлениями, на сколько им удалось почувствовать вкус кислого. Помогло ли представление лимона? Ведущий обращает внимание, что когда человек хочет достичь какого-то состояния, то проще это сделать, если подключить воображение. Так чтобы добиться состояния покоя лучше не только говорить себе «Я спокоен», но и представлять то место, в котором человек чувствует себя спокойно.

Закройте глаза и представьте радугу, которую видели (на фото, картинке, по телевизору...). Вед просит представить, что на вдохе мы поднимаемся вверх по радуге, а на выдохе опускаемся вниз. С закрытыми глазами повторить 7 раз, удерживая картинку радуги, открыть глаза и повторить еще 3 раза.

Обсуждение, как изменилось ваше самочувствие.

6. Сеанс релаксации. "Путешествие на воздушном шаре"

7. Рефлексия.

Занятие 3. Обучение приемам релаксации и снятия напряжения

Цель: обучение методам нервно-мышечной релаксации, приемам расслабления; формирование у учащихся умения управлять своим психофизическим состоянием.

Упражнения, описанные на этом занятии, лучше проводить в тихом и хорошо проветренном помещении с неярким освещением. Упражнения постарайтесь проводить под спокойную негромкую музыку, подходящую для занятий аутотренингом.

1. Разминка.

Ведущий. Для того чтобы мозг работал в самом эффективном режиме, необходимо освоить ряд приемов и правил, которые помогут вам с наименьшими усилиями подготовиться к экзаменам и успешно их сдать.

Для чего нам необходимо умение расслабляться? Как мы уже говорили, мышечное напряжение вызывает негативные эмоции беспокойства разной силы. Если эмоции достаточно сильны, они блокируют мыслительные процессы. Поэтому для поддержания эффективной умственной работоспособности в ситуации стресса, при вызываемых этой ситуацией эмоциях, нам необходимо уметь снимать мышечное напряжение.

Сегодня мы попробуем разучить упражнения, выполнение которых способствует релаксации и тем самым преодолению напряжения в стрессовой ситуации. Из предложенных упражнений какие-то покажутся вам не совсем комфортными, а какие-то — подойдут именно вам. В таком случае вы можете использовать их в тех случаях, когда это будет необходимо.

2. Упражнение «Контраст»

Цель: продемонстрировать учащимся ощущение мышечного расслабления.

Упражнение «Контраст» основано на «законе маятника»: произвольное расслабление той или иной группы мышц всегда следует за ее напряжением. Чтобы расслабить, например, стопы и голени, нужно вызвать в соответствующих мышцах напряжение, вытянув ноги и с силой потянув носки на себя. Можно расслабить область вокруг рта, предварительно с силой сжав для этого губы. Можно расслабить бедра, если перед этим надавить стопами на пол, как бы силясь приподнять себя со стула.

Усилие, с которым производится предварительное напряжение, не должно быть предельным. Некоторые группы мышц при работе с упражнениями типа «Контраст» требуют особо осторожного и мягкого обращения. Так, например, совершенно недопустимы значительные напряжения глазных мышц, а для людей, далеких от спорта, — и мышц брюшного пресса. Если какое-то упражнение вызывает неприятные или болезненные ощущения, занимающемуся лучше совсем отказаться от его выполнения.

Во время выполнения упражнения, нагружающего мышцы лица, у участников может возникать чувство неловкости друг перед другом. Обычно оно выражается в приступах смеха, отказе от занятий, в избегании отдельных упражнений или в бесплодных попытках выполнить задание, не теряя при этом «подобающего» выражения лица. Особенно часто это случается в группах, сформированных из прежде знакомых между собой людей. Соппротивление и недовольство можно предотвратить или значительно ослабить, если потребовать от

занимающихся все упражнения с мышцами лица выполнять только с закрытыми глазами. Еще более радикальное решение проблемы — выключить свет при выполнении таких упражнений.

Ведущий. Сядьте поудобнее. Сожмите правую руку в кулак. Сжимайте крепче, почти с максимальным усилием! Через 10–12 секунд свободно бросьте руку на бедро, закройте глаза и прислушайтесь к ощущениям в кисти и правом предплечье. Сконцентрируйтесь на этих ощущениях в течение трех минут.

Повторите упражнение еще раз.

Вопрос для обсуждения

— Какие ощущения вы испытали?

Спектр ощущений, возникающих в мышцах вскоре после того, как с них снято сильное напряжение, довольно разнообразен. Наиболее типичными являются ощущения струящегося тепла, «разбухания» руки, жжения или тяжести, чувство охватывающей руку ленивой истомы или пульсации в мышцах. Все эти или сходные с ними ощущения сигнализируют о том, что мышцы руки глубоко расслаблены. Расслабленная мышца всегда теплая, тяжелая, пульсирующая. Впрочем, у учащихся возможны разнообразные индивидуальные оттенки и вариации этого ощущения. Несколько самых первых попыток могут привести и к прямо противоположным ощущениям — прохладе, легкости и т.п. Ведущему не следует подробно останавливаться на описании ожидаемых от упражнения эффектов до того, как занимающиеся сами попытаются его выполнить. Пусть первое ощущение расслабленности придет к ним не как навязанный шаблон, а изнутри, в виде собственного открытия.

Комбинируя и подбирая вместе с ведущим наиболее приемлемые для себя упражнения, учащиеся могут быстро научиться расслаблять руки, ноги, лицо. Внутренняя картина расслабления становится все более яркой и отчетливой.

В ходе занятий ведущему необходимо обращать внимание на эмоциональную окраску тех образов расслабленности, которые появляются у учащихся. Для одних ощущение расслабленных мышц становится желанным сразу, другие долго не могут его «распробовать», третьи склонны расценивать это ощущение скорее как неприятное. Со временем «аппетит» к расслаблению так или иначе приходит ко всем. Для ускорения этого процесса на первых порах желательно стимулировать выражение участниками прежде всего своих положительных чувств и оценок относительно опыта релаксации.

3. Упражнение «Мышечная релаксация»

Время проведения: 20 минут.

Цель: обучение приему нервно-мышечной релаксации.

Инструкция

— Сядьте на удобный стул, не скрещивая ног, ступни на полу. Расстегните слишком тугую одежду и не напрягайте ноги.

— Вытяните пальцы ног вперед, напрягая мышцы стоп и икр. Сохраняйте такое положение 10 секунд, затем снимите напряжение с мышц (мгновенно расслабьтесь). Сосредоточьтесь на приятном чувстве расслабления после снятия напряжения. Повторите 3–5 раз.

— Опираясь пятками на пол, отгибайте пальцы ног вверх, напрягая мышцы ступней и голеней. Выдержите так 10 секунд, а затем на 10 секунд расслабьтесь. Повторите 3–5 раз. Попробуйте почувствовать приятные ощущения от расслабления.

— Поднимите ноги сантиметров на 10 над полом, отгибая пальцы ног к себе (как вы это делали с пятками на полу). Теперь будет включена новая группа мышц — мышцы бедра. Оставайтесь в таком положении 10 секунд, а затем расслабьтесь, позволяя ногам упасть. Повторите 3–5 раз. Ваши ступни, голени и бедра должны согреться при расслаблении, и вы испытаете приятные ощущения.

Обсуждение

— Что получилось?

— Что вызывало трудности?

— Кому из вас это упражнение подошло?

4 Упражнение. «Мысленная картина»

Цель: обучение визуализации для достижения нервно-мышечного расслабления.

Инструкция

— Сядьте поудобнее, не напрягая мышц. Не скрещивайте руки, ноги или кисти рук. Отдыхайте, дайте вашему телу расслабиться.

— Глубоко вдохните, втягивая воздух постепенно через нос, пока легкие не наполнятся.

— Выдохните плавно, тоже через нос, пока полностью не освободите легкие. Попробуйте делать это ритмично. Не сжимайте и не выдыхайте все разом.

— Начните новый цикл, прислушайтесь к своему дыханию, к тому, как ваши легкие раздуваются, и затем плавно выпускайте воздух. Ваше дыхание похоже на движение волн, мягко набегающих на берег (выдох) и снова откатывающихся назад (вдох). Зримо воображайте в уме волны, их плеск и вкус морской воды, легкое дуновение бриза.

5. «Ресурсные образы»

Цель: научиться использовать воображаемые образы для достижения нервно-мышечного расслабления.

Ведущий. Вспомните или придумайте место, где вы чувствовали бы себя в безопасности и вам было бы хорошо и спокойно. Это может быть цветущий луг, берег моря, поляна в лесу, освещенная теплым летним солнцем. Представьте себе, что вы находитесь именно в этом месте. Ощутите запахи, прислушайтесь к шелесту травы или шуму волн, посмотрите вокруг, прикоснитесь к теплой поверхности песка или шершавому стволу сосны. Постарайтесь представить это как можно более четко, в мельчайших деталях.

Вначале упражнение будет даваться с трудом, поэтому его можно осваивать дома, в тишине, перед сном или перед подъемом, если есть время.

Чтобы не бояться опоздать, выделите себе 20–30 минут (этого времени более чем достаточно) и поставьте будильник, чтобы не думать о времени. По мере освоения техники, усиления образов вы сможете использовать ее в стрессовых ситуациях.

6. «Страхни»

Цель: научить избавляться от мешающих и неприятных эмоций.

Ведущий. Порой мы носим в себе большие и маленькие тяжести, что отнимает у нас много сил. Например, кому-нибудь из вас может прийти в голову мысль: «Опять у меня не получилось. Я не смогу хорошо подготовиться к экзамену». Кто-то настраивает себя на то, что не сдаст экзамен, наделает кучу ошибок и обязательно получит двойку. А кто-то может сказать себе: «Я не такой умный, как другие. Что мне зря стараться?»

Я хочу показать вам, как можно легко и просто привести себя в порядок и избавиться от неприятных чувств.

Встаньте так, чтобы вокруг вас было достаточно места, и начните отряхивать ладони, локти и плечи. При этом представляйте, как все неприятное — плохие чувства, тяжелые заботы и плохие мысли о самих себе — слетает с вас как с гуся вода.

Потом отряхните свои ноги — с носков до бедер. А затем потрясите головой.

Будет еще полезнее, если вы будете издавать какие-то звуки... Теперь потрясите лицо и прислушайтесь, как смешно меняется ваш голос, когда трясется рот.

Представьте, что весь неприятный груз с вас спадает и вы становитесь все бодрее и веселее.

Обсуждение

— Как изменилось ваше самочувствие после выполнения задания?

7. Мини-лекция «Способы снятия нервно-психического напряжения»

Когда вы отдыхаете между занятиями во время подготовки к экзаменам, иногда важно потратить на это мало времени, но отдохнуть максимально. Я перечислю некоторые способы, а вы можете выбрать те, которые подойдут вам. Вот эти способы:

— спортивные занятия;

— контрастный душ;

— стирка белья;

— мытье посуды;

— свое напряжение вложить в комканье газетного листа, сделать этот комок как можно меньше и закинуть подальше. Другую газету порвать на мелкие кусочки, затем выбросить на помойку. Из другой газеты слепить свое настроение. Закрасить газетный разворот (рисование кляксами, пальчиковое рисование гуашью);

— потанцевать под музыку, громко спеть свою любимую песню;

— погулять в тихом месте на природе.

Обсуждение

— Какими еще способами можно воспользоваться? Дайте советы друг другу.

8. «Массируем руки»

Цель: стимуляция познавательных способностей.

Ведущий. После отдыха важно уметь снова включиться в работу. Для этого можно использовать очень простое упражнение. Большим и указательным пальцами одной руки с силой сдавливаем фалангу каждого пальца другой руки, начиная с ногтевой фаланги, сначала в тыльно-ладонной, затем в межпальцевой плоскости. Потом меняем руки.

Большим пальцем правой руки нажимаем на середину левой ладони. С ощутимым нажимом совершайте круговые движения от центра ладони к периферии, по спирали с выходом на большой палец. Затем то же другой рукой.

9. Мини-лекция «Как управлять своими эмоциями»

Негативные эмоции мешают нам приступить к работе либо продолжать работу, мешают собраться с мыслями. Как же можно помочь себе в ситуации, когда вы уже испытываете эти эмоции?

- Можно разрядить свои эмоции, высказавшись тем людям, которые поймут и посочувствуют.
- Если ты один, можешь поколотить подушку или выжать мокрое полотенце — это поможет расслабиться, так как обычно при негативных эмоциях большая часть энергии копится в мышцах плеч, в верхней части рук и в пальцах.
- Произвести любые спонтанные звуки — напряжение может быть «заперто» в горле.
- Можно использовать такой прием, как дыхание уступами: три-четыре коротких выдоха подряд, затем такое же количество коротких вдохов.

10. «Сохраняем силы»

Цель: снятие эмоционального напряжения.

Инструкция

— Делая выдох спокойно, не торопясь, сожмите пальцы в кулак с загнутым внутрь большим пальцем. Затем, ослабляя сжатие кулака, сделайте вдох. Повторите 5 раз. Теперь попробуйте выполнить это упражнение с закрытыми глазами, что удваивает эффект.

— Слегка помассируйте кончик мизинца.

— Встаньте и сделайте очень глубокий выдох. Затем наберите полные легкие воздуха и выдохните со звуком. Пропойте во все время выдоха долгое «ааааа». Представьте себе, что при этом из вас вытекает ощущение напряжения, усталости. А на вдохе представьте себе, что вдыхаете вместе с воздухом веселые и радостные мысли. На каждом выдохе повторяйте звук «ааааа» все громче и громче, пока неприятные ощущения не покинут вас полностью.

— На минутку встаньте со своего места и превратитесь в сигнальную сирену машины «Скорой помощи». Положите руку себе на голову и произнесите громкий, высокий, протяжный звук: «Иииии!» Постарайтесь почувствовать, как ваша голова начинает дрожать от этого звука. А теперь попробуйте прокричать этот звук, подобно сигнальной сирене, — произносите его то выше, то ниже (30 секунд).

Вы заметили, что сохранили свои силы?

11. Рефлексия.

Занятие 4. Знакомство с приемами волевой мобилизации и совладания со своими чувствами.

Цель: познакомить учащихся с некоторыми приемами волевой мобилизации; отработать приемы самообладания, необходимые учащимся в ходе сдачи экзамена.

1. Разминка.

2. Вступление. На этом занятии мы разберем приемы волевой мобилизации, которые вы можете применять при подготовке к экзаменам, даже если вам кажется, что у вас нет личностных качеств, позволяющих быть волевым и целеустремленным. Эти приемы позволят включиться в работу, настроиться на подготовку к экзаменам. Даже если вам не хочется готовиться, вы сможете после выполнения упражнений по мобилизации преодолеть существующее у вас нежелание.

Применяя регулярно эти упражнения, вы увидите, как изменится ваш учебный настрой.

3. Упражнение. «Часы» Время проведения: 10 минут.

Цель: тренировка внимания и рабочего самочувствия.

В этом упражнении заняты 13 учащихся — 12 «часов» и 1 «диспетчер».

Ведущий. Встаньте широким кругом, рассчитайтесь по порядку номеров слева направо, от единицы до двенадцати. «Диспетчер» — посредине круга.

Если бы это был циферблат больших часов, а каждый из вас — определенным «звучащим» часом, то как можно было бы отбить на этих часах время? Сейчас ровно 11 часов. Цифра 11, ударьте в ладоши, затем цифра 12 — спойте: «бам-мм!» Так и расположены стрелки в это время: одна на одиннадцати, другая на двенадцати. Сначала озвучивается показание маленькой стрелки (хлопок), показание большой стрелки при озвучивании часов должно быть вторым (звук колокола).

Далее «диспетчер» называет различное время, темп игры ускоряется.

4. Упражнение. «Ассоциации» Время проведения: 20 минут.

Ведущий. Разбейтесь на группы, как мы делали это на первом занятии. Обсудите в группе и запишите, с чем у каждого из вас ассоциируется слово «экзамен».

Ведущий записывает на доске или на листе ватмана те из ассоциаций, предложенных учащимися, которые встречаются во всех группах. Он заполняет таблицу, используя дополнительное обсуждение с учащимися тех трудностей, о которых сигнализирует та или иная ассоциация, и способов их преодоления.

| Группа ассоциаций | Трудности, которые мы испытываем в процессе подготовки и сдачи экзаменов | Способы преодоления трудностей |
|-------------------|--|--------------------------------|
| | | |
| | | |
| | | |

5. Упражнение. «Эксперимент» Время проведения: 20 минут.

Цель: научить самообладанию в стрессовых условиях.

Каждому участнику выдаются карточки, на которых написаны тексты с хаотичным на первый взгляд набором букв, и дается задание прочитать текст.

Ведущий. Вам необходимо за 30 секунд прочитать три последовательных отрывка:

ШАРЛЬПОДНЯЛЛЮСИНАСПИНУ

ИСКАЗАЛОБХВАТИМОЮШЕЮ

НоКАКТеперьВеРнутьсяНАЭстАКАДУКАКПЕРЕ

нестиЭТоГоСтрАшНОНаПУгаННОГоРеБЕНКАВБе

ЗОПаСНОемЕсто

наК ОнецП ОСЛЫШАЛ Ся Топ ОтБеГ УщиХ ног

Дискуссия

Целесообразно обсудить следующие вопросы:

- Сразу ли вы справились с заданием?
- Что понадобилось вам для его быстрого выполнения?
- В чем заключается, на ваш взгляд, самообладание?
- Как развить самообладание?

6. Мини-лекция. «Экспресс - приемы волевой мобилизации» Время проведения: 15 минут.

Ведущий. В сложных условиях учебной деятельности, например во время контрольных работ, экзаменов, физической подготовки, у учащихся часто возникает необходимость осуществить волевою мобилизацию. В этом случае могут оказаться удобными в применении

экспресс - методы, которые позволят решить какую-то частную задачу. Эти приемы волевой саморегуляции взяты из школ восточных единоборств.

Я расскажу вам о том, как эти упражнения выполнять, и вы попробуете выполнить их по одному разу самостоятельно.

7. Упражнение. «Волевое дыхание» Время проведения: 5 минут.

Ведущий. Примите исходное положение стоя, расслабьтесь, установите глубокое, ровное дыхание. Затем, дыша ровно и спокойно, одновременно поднимите руки до уровня груди ладонями вверх, согните их в локтях и отведите локти назад.

После этого сделайте спокойный выдох с одновременным медленным опусканием рук ладонями вниз. Во время выдоха последовательно напрягаются мышцы рук, плечевого пояса, живота, ног. Можно представить, что опускающиеся руки прессуют находящийся в легких воздух и направляют его вниз, в землю. По окончании выдоха напряжение мышц прекращается.

Упражнение повторяется до появления уверенности в своих силах и готовности организма действовать с максимальной отдачей.

«Возбуждающее дыхание» Время проведения: 5 минут.

Ведущий. Займите исходное положение стоя, расслабьтесь, установите ровное, глубокое дыхание, одновременно поднимая руки вверх и скрещивая их перед лицом.

После этого, напрягая все мускулы тела, особенно мышцы живота, резко открыв рот, опуская руки через стороны вниз, сделайте выдох. В конце выдоха соберитесь с силой и резко вытолкните из легких остаток воздуха. При выдохе издайте гортанный звук. Вдох и выдох производите медленно.

Трехкратное повторение этого упражнения позволяет мобилизовать силы и активизировать деятельность.

«Приятно вспомнить» Время проведения: 5 минут.

Ведущий. Упражнение основано на использовании такого механизма психической саморегуляции, как самоубеждение. В случае неуверенности в своих силах при решении какой-либо задачи рекомендуется представить и проанализировать опыт успешного решения аналогичных проблем в прошлом. В конце концов нужно твердо сказать себе: «Я решал задачи и посложнее, решу и эту!»

Эти упражнения необходимо освоить с учащимися в ходе занятий. Далее следует сообщить учащимся о том, что упражнения, с которыми они познакомились в ходе занятий, желательно использовать каждый день в процессе подготовки к занятиям в школе, при подготовке к экзаменам.

«Колпак» Время проведения: 10 мин.

Цель: снятие напряжения после занятий, тренировка внимания, умения ориентироваться в стрессовой ситуации.

Ведущий. Есть такая скороговорка: «Колпак мой треугольный. Треугольный мой колпак. А если не треугольный, то это не мой колпак». Повторите ее за мной, но вместо слова «колпак» дважды, в соответствии с количеством слогов в слове, слегка похлопайте себя по голове, а само слово не произносите. Далее замените жестом следующее по порядку слово — «мой». Вместо слова «мой» покажите на себя. Текст произносится теперь уже с двумя изменениями. Так последовательно меняются на жесты все остальные слова, причем слово «треугольный» заменяется в два приема. Сначала вместо слога «тре-» все выбрасывают по три пальца вперед, а потом вместо оставшейся части слова «угольный» каждый выпячивает локоть.

Главный итог упражнения — общее приподнятое настроение, но можно поздравить тех, кто сумел сделать минимальное количество ошибок.

8. Рефлексия «До встречи!»

Цель: дать возможность учащимся поделиться мнениями о занятиях.

Ведущий. У меня в руках горящая свеча. Я хочу, чтобы в ваших руках всё всегда спорилось, горело и получалось как надо. Давайте передавать ее друг другу. Тот, у кого в руках окажется свеча, может сказать всем нам о том, что принесли ему наши занятия, что он узнал нового.

Занятие 5. «Настроение».

Если изо дня в день
создавать себе приятный настрой,
жить станет легче, веселее, приятнее!

Цель: изучение способов и приемов поддержания и создания хорошего настроения.

1. Разминка.

2. Вступление.

Учащиеся получают карточки с незаконченными предложениями.

| Мне хорошо, когда.... | Мне весело, если... | Я радуюсь... |
|------------------------------|----------------------------|---------------------|
| | | |

- Какими эмоциями сопровождается хорошее настроение? (выбирают с плаката те эмоции, которыми сопровождается хорошее настроение)
- Что может улучшить, приподнять наше настроение?

– **Кто или что может нам испортить настроение?**

Что и кто влияет на наше настроение? (разбор таблицы «факторы, влияющие на настроение»)

3. Карта испорченного настроения.

Закройте глаза вспомните, когда у вас было плохое настроение, представьте, эмоции которые вы испытывали в тот момент.

Обозначьте цветом, где в какой части тела находится ваше плохое настроение: грусть, гнев, недовольство.

4. Как самому создать себе, или приподнять свое настроение?

Учащиеся предлагают свои способы и методы.

Всегда ли они эффективны, действенны?

5. Сегодня мы познакомимся и попробуем применить некоторые способы и упражнения помогающие поддерживать положительный настрой изо дня в день.

6. Обращали ли вы внимание на то, что в стрессовой ситуации происходит напряжение не только эмоциональное, но и физическое? Напрягаются мышцы тела и лица. Научившись чувствовать возникающее напряжение, выполняя определенные действия, можно устранять это напряжение. Снимается напряжение физическое—снижается напряжение эмоциональное. Это один из эффективных способов саморегуляции эмоционального состояния.

Мышцы лица

Маски релаксации: удивление, гнев, поцелуй, смех, недовольство.

Нахмурьте лоб, расслабьте; зажмурьтесь, расслабьте веки; наморщить нос, расслабить; крепко сжать губы, расслабить;

Мышцы тела

Снеговик. Замерзнуть, выглянуло солнце снеговик тает, замерзнуть, таять.

Полет. Напрягите руки, сожмите кулаки, прижмите вдоль тела, расслабьте. Должно быть ощущение парения рук.

7. **Вспомните**, как по-разному дышит человек в различных ситуациях: во время сна, тяжелой работы или подъема в гору, когда он разгневан или испуган, когда весел или грустит. Нарушения дыхания зависят от внутреннего настроя человека, следовательно, упорядоченное дыхание должно оказывать обратное влияние на эмоциональное состояние. Успокаивающее дыхание полезно использовать для того, чтобы погасить избыточное возбуждение. В случае сильного нервного напряжения нужно сделать вдох, и затем глубокий выдох — вдвое длиннее вдоха.

Дыхание.

Воздушный шар. Все мышцы ног, рук напряжены, набрать полную грудь, рот воздуха и задержать дыхание, как будто шар сейчас лопнет. Прокололи шар иглой, он шумно сдувается.

Дома можно выполнять это упражнение в перерывах во время заучивания: стоя, напрячь все мышцы, задержаться в таком состоянии, сколько сможешь, резко расслабиться и сесть, буквально рухнуть, на что-то мягкое.

8. Релаксационное упражнение «Полянка».

Мы пришли на лесную поляну. Мягкая, зеленая трава шелестит под ногами. Вы чувствуете запах сочной травы, полевых цветов. Теплый ветер поглаживает лицо. Порхают бабочки, теплые лучи солнца согревают все тело. Так хочется полежать на мягкой, шелковистой травке. Слышно, как шуршат листики на деревьях, чуть слышно поют птички. Так приятно отдыхать, все тело расслабляется, глаза закрываются от яркого солнца, теплые лучи согревают все тело.

9. Массаж.

Прогноз погоды. Участники встают вокруг друг за другом. Таким образом, у каждого перед лицом спина соседа – холст, для изображения погодных явлений озвучиваемых ведущим. Участники слушают комментарии ведущего и повторяют все движения на спине соседа.

Ведущий: на небе светит яркое солнышко (водит ладонками по спине соседа). Вдруг подул легкий ветерок (подметающие движения кистями рук), показались тучки (постукивания кулачками), закрапал дождик (подушечками пальцев). Ветер стал усиливаться (подметающие движения кистями рук энергичнее), капли дождя все сильнее стучат по земле (постукивания подушечками пальцев), тучи постепенно расходятся (поглаживания кулачками), ветер утихает, вот уже показались первые лучики солнца, дождь крапает все реже. И вот снова на небе светит яркое солнышко (водит ладонками по спине соседа).

10. Рефлексия. «Сердце настроения».

Выберите сердечко под цвет вашего настроения.

Напишите на нем: Что вам понравилось на занятии?

Что запомнилось?

Приклейте его на наше большое сердце

Занятие 6. «Уверенность».

Цель: довести до сознания естественность конфликтных ситуаций и разногласий, и неприемлемость применения насилия и агрессии для разрешения конфликтов, показать как влияют стрессовые ситуации на наше эмоциональное состояние, обучение управлению эмоциями.

1. Разминка. Поздороваться вслепую. Поприветствовать соседа с закрытыми глазами соприкоснувшись локтями.

2. Упражнение. «Планеты».

Цель: Развитие представлений о неуверенном и уверенном поведении человека. Формирование навыка распознавания по жестам, осанке, мимике уверенного и неуверенного человека.

Делятся на две группы. На полученных листах бумаги нарисуйте планету уверенных в себе и неуверенных. Придумайте название, законы по которым живут жители планет, символ или герб. Как вариант возможна постройка замка уверенного и неуверенного человека. С помощью бумаги и скотча построить замок, резать можно только скотч, бумагу резать нельзя.

Анализ игры. По каким признакам можно понять, что здесь живут уверенные (неуверенные) в себе люди? На какой из этих планет мог бы поселиться грубый человек? Опишите грубое поведение. Как понять говорит человек уверенно, неуверенно или грубо? В ходе обсуждения признаки уверенного поведения фиксируются на ватмане. С кем было бы приятнее общаться?

Грубость обычно прикрывает слабость и неуверенность. Грубость неэффективна, на грубую силу рано или поздно находится еще большая сила. С грубым человеком стараются не иметь общих дел.

Приходилось ли вам испытывать неуверенность в себе? Почему в разных ситуациях мы испытываем неуверенность (например: боязнь ошибиться, показаться смешным, сделать что-то не так)?

3. Упражнение. «Значение интонации»

Цель: показать как слова и интонации, с которой они произносятся, влияют на собственную уверенность.

Произнести фразу с доставшегося листочка агрессивно, уверенно, неуверенно.

Фразы:

- Я уверенный человек (агрессивно)
- Очень сильный (неуверенно)
- Я знаю в жизни смысл (агрессивно)
- Я смогу всех победить (неуверенно)
- Я должен носить школьную форму (уверенно)
- Я хочу заниматься музыкой (уверенно)

Как с помощью аутогенной тренировки победить неуверенность?

4. Упражнение. «Ситуации»

Цель: Формирование представлений о поведении неуверенного человека.

Участники разбиваются на пары. Каждая пара получает ситуации, которые им предлагается продемонстрировать.

Ситуации:

- Тебя вызывают к доске, а ты не выучил урок, тогда ты и говоришь...
- Ты играешь в увлекательную компьютерную игру, а родители хотят, чтобы ты сидел за уроки, тогда ты им говоришь...
- Твой приятель не вернул вовремя твою вещь, которая тебе очень нужна, вот ты ему говоришь...

Каждая ситуация обсуждается. Задача ведущего—реакцией своего персонажа подвести участников к пониманию преимуществ уверенного поведения. Проводится сравнение «взгляд-поза-жесты-голос-речь» неуверенного, грубого, уверенного человека. Все признаки заносятся в таблицу.

| | взгляд | поза | жесты | голос | речь |
|-------------|--------|------|-------|-------|------|
| Неуверенный | | | | | |
| Грубый | | | | | |
| Уверенный | | | | | |

5. Упражнение. Продолжи фразу.

Обычно я чувствую неуверенность, когда...

Я чувствую себя уверенно, когда...

Уверенными чаще всего бывают те, кто сам готов прийти на помощь другим, оказать поддержку тому, кто в ней нуждается. Уверенный человек, прежде всего, уверен в своих

силах, способен регулировать свои эмоции, способный в нужный момент успокоиться и обрести уверенность.

6. Релаксация.

Занятие 7. «Эмоции».

Цель: довести до сознания естественность конфликтных ситуаций и разногласий, и неприемлемость применения насилия и агрессии для разрешения конфликтов, показать как влияют стрессовые ситуации на наше эмоциональное состояние, обучение управлению эмоциями.

1. Разминка. «Снежный ком»

2. Вступление. «Притча о змее».

Цель: Развитие представлений о негативных эмоциях, возникающих при стрессе, о функциях негативных эмоций. Формирование навыка распознавания и принятия этих эмоций; обучение навыкам конструктивного выражения эмоции злости.

«Жила на свете очень ядовитая змея, которую все боялись и не приближались к ней из-за ее яда. Никто не общался со змеей, поэтому была она очень одинока. Решила змея избавиться от яда и сбросила его в ущелье. Увидел это орел и рассказал всем зверям. Те осмеяли змею и закидали камнями».

Анализ притчи. Какой вывод можно сделать из этой притчи? Зачем нужна человеку агрессия? В каких случаях?

Конструктивная агрессия направлена на защиту себя и других, на завоевание свободы и независимости.

Деструктивная агрессия – это насилие, жестокость, ненависть и злоба. Это попытка самоутверждения за счет унижения других.

3. Упражнение. «Яблоко».

Цель: Развитие представлений о негативных эмоциях, возникающих в конфликтной ситуации, о функциях негативных эмоций. Формирование навыка распознавания и принятия негативных эмоций в ситуации нехватки информации и необходимости действовать здесь и сейчас; обучение навыкам конструктивного выражения эмоции недовольства, негодования.

Ведущий протягивает по очереди каждому участнику яблоко со словами: «Раздели его». Каждый высказывается по поводу данной ситуации. Важно обсудить, что почувствовали участники, и что им захотелось сделать с яблоком? Когда возникают такие чувства? Почему

возникают такие ситуации? Как было бы правильнее поступить? Что вы сейчас пережили, - это конфликтная ситуация, поступить по совести и удовлетворить свои потребности и желания или сделать так чтоб, было только тебе хорошо и не считаться с другими. Такие ситуации случаются с нами каждый день и по несколько раз в день. Как же мы поступаем в таких ситуациях? Как сейчас?

4. Упражнение. «Эмоции в моем теле»

Цель: Формирование представлений о стрессе, актуализация стратегии поведения в стрессовых ситуациях, формирование навыков саморегуляции.

Каждый участник получает схематическое изображение человечка и набор карандашей. «Представьте, что вы сейчас очень сильно злитесь на кого-нибудь или на что-нибудь. Постарайтесь всем телом почувствовать свою злость. Почувствуйте, где в теле находится ваша злость. Как вы ее ощущаете? Может быть она похожа на огонь в животе? Или у вас чешутся кулаки? Заштрихуйте эти участки на своем рисунке красным карандашом. Теперь представьте, что вы вдруг испугались чего-то. Что вас может напугать? Представили? Где находится ваш страх? На что он похож? Заштрихуйте черным карандашом это место на рисунке». Аналогичным способом предлагается учащимся обозначить, синим карандашом грусть, желтым – радость.

Где в теле вы чувствуете свою злость (страх, грусть, радость)? Какое чувство вам было легче всего представить и ощутить в теле? А какое труднее? Были ли из участников группы похожие ощущения?

А как по другим людям мы замечаем грустят они, злятся или радуются? Почему свои эмоции мы чувствуем совсем в других местах, а других людей замечаем все эмоции на лице и в жестах?

Итог.

Зачем нужны отрицательные и негативные эмоции? Как регулировать свои эмоции?

Релаксация.

Занятие 8. «Учусь управлять эмоциональным состоянием».

Цель: Формирование у учащихся умения управлять своим психоэмоциональным и психофизическим состоянием.

1. Разминка.

2. Вступление.

Цель: помочь учащимся вспомнить изученные в начале программы способы расслабления, проследить их применение.

Как связано между собой эмоциональное и физическое напряжение? Как можно снять эмоциональное напряжение? Какие вы знаете способы расслабления снятия психофизического напряжения?

Ответы в виде схемы фиксируются на ватмане.

3. Упражнение. «Корабль и ветер»

Цель: настроить группу на рабочий лад, вспомнить дыхательные упражнения.

Придумать сюжет для дыхательной гимнастики. Какие вы знаете способы снятия напряжения, которые легко применять изо дня в день?

4. Упражнение. «Пантомима»

Каждый участник с помощью мимики и жестов, без слов должен показать свой любимый способ. Остальные отгадывают и по желанию высказываются.

5. Упражнение. «АХ-ХА»

Цель: снятие эмоционального напряжения.

Участники делятся на пары. В каждой паре партнеры становятся друг напротив друга. Один делает шаг вперед и одновременно выставляет перед грудью согнутую в локте руку, произнося при этом громкое «ХА!». В звук нужно вложить всю свою силу и мощь., сохраняя при этом спокойствие. Партнер, стоящий напротив, демонстрирует движение пассивного начала, делает шаг назад, разводя руки в стороны, произнося при этом громкое «АХ!». Так несколько раз, меняясь ролями.

6. Упражнение «Рисуем настроение»

Представьте ситуацию полного покоя, какое-то место, которое вам очень нравится, где вы когда-то были или воображаемое место. Где вы себя чувствуете абсолютно спокойно. Представьте его себе во всех деталях. И нарисуйте.

Итог. Какие вы еще знаете способы расслабления, в которых можно использовать искусство?

Прощание. Упражнение «Комплимент»

Занятие 9. «Восстанавливаю эмоциональное равновесие».

Цель: Освоение приемов профилактики негативных последствий эмоционального выгорания..

1. Разминка.

Поздороваться вслепую. Поприветствовать соседа с закрытыми глазами прикоснувшись рукой до плеча.

2. Основная часть.

Цель: помочь учащимся вспомнить изученные в начале программы способы расслабления, проследить их применение.

Каждый участник вспоминает то упражнение которой ему нравится больше всего. Вся группа выполняет это упражнение. Ведущий следит чтобы были использованы все техники: аутогенная тренировка, мышечный массаж, дыхательная гимнастика, упражнения на контраст и т.д.

Любой человек, в течение жизни неоднократно сталкиваясь с трудными жизненными ситуациями, вырабатывает собственные, «авторские» приемы восстановления. Невозможно сразу ощутить эффективность данных упражнений, только повседневное использование и совершенствование, а также поиск новых способов и приемов может сделать человека поистине стрессоустойчивым.

3. Упражнение «Скульптура».

Делятся на две команды. Одна изображает скульптуры человека уверенного, успешного, умеющего владеть своими эмоциями, вторая – неуверенного, неуспешного, не умеющего владеть своими эмоциями.

4. Упражнение. “Подарок”

Цель: создание положительного настроения.

Участники по кругу, поворачиваясь к своему соседу справа, изображает при помощи мимики и жестов какой-либо подарок, «адресат» должен догадаться, что ему хотят подарить.

5. Релаксация.

6. Упражнение «Свеча».

Наша программа закончена. Я вас всех благодарю. Мне было приятно с вами работать.

Сейчас я зажгу свечу, и все мы будем по очереди передавать ее друг другу и говорить, то чем больше всего вам запомнились данные занятия, и что полезного вы для себя взяли?

Диагностический материал.

ТЕСТ «НУЖНО ЛИ ВАМ УЧИТЬСЯ БОРОТЬСЯ СО СТРЕССОМ»

(по А.И. Тащевой, 2000)

Ответьте «да» или «нет» на десять вопросов. Если положительных ответов будет больше четырех, пора задуматься о том, что стресс отнимает у вас слишком много сил, ресурсов, а значит – и здоровья.

1. Часто ли вы чувствуете, что слишком устали, чтобы отвечать вниманием на внимание со стороны окружающих?
2. Бываете ли вы вспыльчивы по пустякам?
3. Случалось ли вам чувствовать, что вы устали после каникул больше, чем до него?
4. Случалось ли вам испытывать по вечерам ощущение, что шея онемела, мышцы плеч ноют, а в спине – тупая боль?
5. Испытываете ли вы сильные головные боли от конфликтов в семье?
6. Приводят ли конфликты к нарушению пищеварения?
7. Бываете ли иногда слишком плаксивы или близки к слезам?
8. Предрасположены ли вы к астме или кожной сыпи и дают ли они о себе знать, когда вы эмоционально расстроены?
9. Приходилось ли вам испытывать внезапные приступы болезни как раз тогда, когда нужно было собрать все силы для решающего поступка?
10. Часто ли вам кажется, что вы тратите слишком много времени на решение чужих проблем, и у вас не остается времени на себя?

«Стресс-тест»

Цель: Выяснить, подвержен ли стрессу выпускник.

Инструкция: вам необходимо прочитать утверждения и выразить степень своего согласия с ним, используя следующую шкалу:

- Почти никогда (1 балл)
- Редко (2 балла)
- Часто (3 балла)
- Почти всегда (4 балла)

1. Меня редко раздражают мелочи.

2. Я нервничаю, когда приходится кого-то ждать.
3. Когда я попадаю в неловкое положение, то краснею.
4. Когда я сержусь, то могу кого-нибудь обидеть.
5. Не переношу критики, выхожу из себя.
6. Если в транспорте меня толкнут, то отвечаю тем же или говорю что-нибудь грубое.
7. Все свое свободное время чем-нибудь занят.
8. На встречу всегда прихожу заранее или опаздываю.
9. Не умею выслушивать, вставляю реплики.
10. Страдаю отсутствием аппетита.
11. Часто беспокоюсь без всякой причины.
12. По утрам чувствую себя плохо.
13. Чувствую себя уставшим, плохо сплю, не могу отключиться.
14. И после продолжительного сна не чувствую себя нормально.
15. Думаю, что сердце у меня не в порядке.
16. У меня бывают боли в спине и шее.
17. Когда сижу за столом, барабаню пальцами по столу и покачиваю ногой.
18. Мечтаю о признании, хочу, что бы меня хвалили за то, что я делаю.
19. Думаю, что я лучше многих.
20. Я не соблюдаю диету.

Шкала оценки:

30 баллов и меньше. Вы живете спокойно и разумно, успеваете справиться с проблемами, которые возникают. Вы не страдаете ни ложным честолюбием, ни чрезмерной скромностью. Эти люди часто видят себя в розовом свете.

31-45 баллов. Ваша жизнь наполнена деятельностью и напряжением, страдаете от стресса как в положительном смысле этого слова (т.е. у вас есть стремление чего-нибудь достигать), так и в отрицательном. По всей видимости, вы не измените, образа жизни, но оставьте немного времени и для себя.

46-60 баллов. Ваша жизнь - беспрестанная борьба. Вы честолюбивы и мечтаете о карьере. Для вас важно мнение других, и это держит вас в состоянии стресса. Если будете продолжать в том же духе, то много добьетесь, но вряд ли это доставит вам радость. Избегайте лишних споров, умиряйте свой гнев, вызванный мелочами. Не пытайтесь добиваться всегда максимального результата. Время от времени давайте себе полную передышку.

61 балл и больше. Вы живете, как водитель машины, который одновременно жмет на газ и тормоз. Поменяйте образ жизни. Стресс, которому вы подвержены, угрожает и здоровью и вашему будущему.

«Насколько вы уравновешены?»

1. Трудно ли вам обратиться к кому-нибудь с просьбой о помощи? (да, всегда-3, очень часто-2, иногда-0, очень редко-0, никогда-0)
2. Думаете ли вы о своих проблемах даже в свободное время? (очень часто-5, часто-4, иногда-2, очень редко-0, никогда-0)
3. Видя, что у человека что-то не получается, испытываете ли вы желание сделать это вместо него? (да, всегда-5, очень часто-4, иногда-2, очень редко-0, никогда-0)
4. Подолгу ли вы переживаете из-за неприятностей? (да, всегда-5, очень часто-4, иногда-2, очень редко-0, никогда-0)
5. Сколько времени вы уделяете себе вечером? (Больше 3 часов-0, 2-3 часа-0, 1-2 часа-2, ни минуты-4)
6. Перебиваете ли вы, не дослушав, объясняющего, что-либо с излишними подробностями? (да, всегда-4, часто-3, в зависимости от обстоятельств-2, редко-1, нет-0)
7. О вас говорят, что вы вечно спешите... (да, это так-5, часто спешу-4, спешу, как все, иногда-1, только в исключительных случаях-0, никогда-0)
8. Трудно ли вам отказаться от вкусной еды? (да, всегда-5, часто-4, иногда-3, редко-1, никогда-0)
9. Приходится ли вам делать несколько дел одновременно? (да, всегда-5, часто-4, иногда-3, редко-1, никогда-0)
10. Случается ли, что во время разговора ваши мысли летают, где-то далеко? (очень часто-5, часто-4, иногда-1, редко-0, никогда-0)
11. Не кажется ли вам порой, что люди говорят о скучных и пустых вещах? (очень часто-5, часто-4, иногда-1, редко-0, никогда-0)
12. Нервничаете ли вы, стоя в очереди? (очень часто-5, часто-3, очень редко-1, никогда-0)
13. Любите ли вы давать советы? (да, всегда-4, очень часто-3, иногда-1, очень редко-0, никогда-0)
14. Долго ли колеблетесь прежде, чем принять решение? (всегда-3, очень часто-2, часто-1, очень редко-3, никогда-0)
15. Как вы говорите? (торопливо, скороговоркой-3, быстро-2, спокойно-0, медленно-0, важно-0).

А теперь подсчитаем очки:

От 45 до 63 – нервный срыв для вас – реальная угроза. Проверьте кровяное давление и содержание холестерина в крови. Не пора ли изменить образ жизни.

От 20 до 44 – нужно относиться к жизни спокойно и уметь внутренне расслабиться, снимать напряжение.

До 19 – вам удастся сохранить спокойствие и уравновешенность. Старайтесь и впредь избегать волнений, не обращать внимания на пустяки и не воспринимать драматически любые неудачи.

0 – если вы отвечали честно и откровенно, то единственная опасность, которая вам угрожает, - это чрезмерное спокойствие и, конечно же, скука.

Мышечная релаксация и упражнения на дыхание.

Мгновенная релаксация.

Глубоко вдохни и выдохни.

Скажи себе: «расслабься».

Если чувствуешь, что начинаешь нервничать или напрягаться, еще раз глубоко вдохни и выдохни.

Если в голове тревожные мысли, не обращай на них внимания они исчезнут. Пусть улетают, как улетают воздушные шарики, когда отпустишь нитку.

Растягивание.

Встань прямо. Представь, что ты тянешься вверх, как стебель с цветком к солнцу.

Глубоко вдохни. Сосредоточь внимание на точке перед собой.

Закинь сомкнутые руки за голову. Затем разъедини их и выпрями к потолку. Сосредоточься на дыхании.

Представь, что хочешь дотянуться пальцами до звезд.

Плавно опусти руки.

Дотянись до пола пальцами, не сгибаясь в коленях. Если не можешь этого сделать, наклоняйся не так низко.

Выпрямись и сделай несколько наклонов в стороны. Руки в это время в стороны и за голову.

Почувствуй приятную свободу в руках и плечах.

Жираф.

1. Сделай вдох и расслабься.
2. Положи подбородок на грудь. Поверни подбородок и шею направо, затем налево. Повтори 3 раза, теперь поворачивай шейю.
3. Приподними плечи, затем опусти их. Повтори 3 раза, затем подними каждое плечо несколько раз.
4. Снова сядь прямо и удобно. Почувствуй как расслабилась шея.

«Радуга».

1. Представь перед глазами радугу. Ее цвета тебе нравятся. Для каждого цвета свое настроение и свое чувство.
2. Первый цвет голубой. Голубой может быть мягким и успокаивающим, как струящаяся вода. Он приятно ласкает глаза. Он освежает, как купание в озере. А что еще можно увидеть, когда ты думаешь о голубом?

3. Следующий цвет красный. Он дает энергию и тепло. Что ты думаешь еще когда смотришь на красный цвет?
4. Желтый приносит радость. Он согревает как солнце, и мы улыбаемся. Если нам грустно и одиноко, он поднимает настроение.
5. Зеленый-цвет природы. Что ты думаешь, когда смотришь на него.

«Тропический остров», «Волшебный лес»

1. Сядь удобно, в исходное положение. Закрой глаза и представь, что ты видишь тропический остров, волшебный лес. Это может быть место где ты однажды побывал, которое видел на картинке, или любое нарисованное твоим воображением.
2. Ты единственный человек в этом месте. Тебя окружают растения, деревья, цветы, звери, птицы. Какие звуки ты слышишь, какие запахи чувствуешь?
3. Ты видишь чистый берег и воду. Какая погода в лесу?
4. Захвати с собой прекрасные чувства, которые ты только что пережил. Ты сможешь вернуться к ним в любое время.

“Драка”

Цель: расслабить мышцы нижней части лица и кистей рук. “Вы с другом поссорились. Вот-вот начнется драка. Глубоко вдохните, крепко-накрепко сожмите челюсти. Пальцы рук зафиксируйте в кулаках, до боли вдавите пальцы в ладони. Затаите дыхание на несколько секунд. Задумайтесь : а может, не стоит драться? Выдохните и расслабьтесь. Ура! Неприятности позади!”

Это упражнение полезно проводить не только с тревожными, но и с агрессивными детьми.

“Воздушный шарик”

Цель: снять напряжение, успокоить детей. Все играющие стоят или сидят в кругу. Ведущий дает инструкцию: “Представьте себе, что сейчас мы с вами будем надувать шарики. Вдохните воздух, поднесите воображаемый шарик к губам и, раздувая щеки, медленно, через приоткрытые губы надувайте его. Следите глазами за тем, как ваш шарик становится все больше и больше, как увеличиваются, растут узоры на нем. Представили? Я тоже представила ваши огромные шары. Дуйте осторожно, чтобы шарик не лопнул. А теперь покажите их друг другу”. Упражнение можно повторить 3 раза.

“Корабль и ветер”

Цель: настроить группу на рабочий лад, особенно, если дети устали.

•“Представьте себе, что наш парусник плывет по волнам, но вдруг он остановился. Давайте поможем ему и пригласим на помощь ветер. Вдохните в себя воздух, сильно втяните щеки... А

теперь шумно выдохните через рот воздух, и пусть вырвавшийся на волю ветер подгоняет кораблик. Давайте попробуем еще раз. Я хочу услышать как шумит ветер!” Упражнение можно повторить 3 раза.

“Подарок под елкой”

Цель: расслабление мышц лица, особенно вокруг глаз.

“Представьте себе, что скоро Новогодний праздник. Вы целый год мечтали о замечательном подарке. Вот вы подходите к елке, крепко-крепко замуриваете глаза и делаете глубокий вдох. Затаите дыхание. Что же лежит под елкой? Теперь выдохните и откройте глаза. О, чудо! Долгожданная игрушка перед вами! Вы рады? Улыбнитесь”.

После выполнения упражнения можно обсудить (если дети захотят), кто о чем мечтает.

“Дудочка”

Цель: расслабление мышц лица, особенно вокруг губ. “Давайте поиграем на дудочке. Неглубоко вдохните воздух, поднесите дудочку к губам. Начинайте медленно выдыхать, и на выдохе попытайтесь вытянуть губы. в трубочку. Затем начните сначала. Играйте! Какой замечательный оркестр!”

Все перечисленные упражнения можно выполнять в классе, сидя или стоя за партами.

Этюды на расслабление мышц Приведенные ниже этюды рекомендованы М.И. Чистяковой в книге “Психогимнастика” и наверняка знакомы многим из вас. Эти этюды полезны для разных категорий детей: тревожных, аутичных, агрессивных. Все упражнения даны в нашей модификации.

“Штанга” Вариант 1

Цель: расслабить мышцы спины. “Сейчас мы с вами будем спортсменами-тяжелоатлетами. Представьте, что на полу лежит тяжелая штанга. Сделайте вдох, оторвите штангу от пола на вытянутых руках, приподнимите ее. Очень тяжело. Выдохните, бросьте штангу на пол, отдохните. Попробуем еще раз”.

Вариант 2

Цель: расслабить мышцы рук и спины, дать возможность ребенку почувствовать себя успешным. “А теперь возьмем штангу полегче и будем поднимать ее над головой. Сделали вдох, подняли штангу, зафиксировали это положение, чтобы судьи засчитали вам победу. Тяжело так стоять, бросьте штангу, выдохните. Расслабьтесь. Ура! Вы все чемпионы. Можете

поклониться зрителям. Вам все хлопают, поклонитесь еще раз, как чемпионы”. Упражнение можно выполнить несколько раз.

“Сосулька”

Цель: расслабить мышцы рук. “Ребята, я хочу загадать вам загадку:

У нас под крышей

Белый гвоздь висит,

Солнце взойдет,

Гвоздь упадет. (В. Селиверстов)

Правильно, это сосулька. Давайте представим, что мы с вами артисты и ставим спектакль для малышей. Диктор (это я) читает им эту загадку, а вы будете изображать сосульки. Когда я прочитаю первые две строчки, вы сделаете вдох и поднимете руки над головой, а на третью, четвертую — уроните расслабленные руки вниз. Итак, репетируем... А теперь выступаем. Здорово получилось!”

“Шалтай-Болтай”

Цель: расслабить мышцы рук, спины и груди. “Давайте поставим еще один маленький спектакль. Он называется “Шалтай-Болтай”.

Шалтай-Болтай

Сидел на стене.

Шалтай-Болтай

Свалился во сне. (С. Маршак)

Сначала будем поворачивать туловище вправо-влево, руки при этом свободно болтаются, как у тряпичной куклы. На слова “свалился во сне” — резко наклоняем корпус тела вниз”.

“Винт”

Цель: снять мышечные зажимы в области плечевого пояса. “Ребята, давайте попробуем превратиться в винт. Для этого поставьте пятки и носки вместе. По моей команде “Начали” будем поворачивать корпус то влево, то вправо. Одновременно с этим руки будут свободно следовать за корпусом в том же направлении. Начали! ...Стоп!”

Этюд может сопровождаться музыкой Н. Римского-Корсакова “Пляска скomoroxов” из оперы “Снегурочка”.

“Насос и мяч”

Цель: расслабить максимальное количество мышц тела. “Ребята, разбейтесь на пары. Один из вас — большой надувной мяч, другой насосом надувает этот мяч. Мяч стоит, обмякнув всем

телом, на полусогнутых ногах, руки, шея расслаблены. Корпус наклонен несколько вперед, голова опущена (мяч не наполнен воздухом). Товарищ начинает надувать мяч, сопровождая движение рук (они качают воздух) звуком “с”. С каждой подачей воздуха мяч надувается все больше. Услышав первый звук “с”, он вдыхает порцию воздуха, одновременно выпрямляя ноги в коленях, после второго “с” выпрямилось туловище, после третьего — у мяча поднимается голова, после четвертого — надулись щеки и даже руки отошли от боков. Мяч надут. Насос перестал накачивать. Товарищ выдергивает из мяча шланг насоса... Из мяча с силой выходит воздух со звуком “ш”. Тело вновь обмякло, вернулось в исходное положение.”
Затем играющие меняются ролями.

Упражнения для снятия физического напряжения.

Трудно, почти невозможно

Ведущий. Правила этой игры внешне кажутся очень простыми. Но я должен вас предупредить: то, что вы должны делать, очень легко описать, но сделать это почти невозможно. Тем не менее, вы можете попробовать, а вдруг у вас получится.

Начало очень простое, и с ним справится каждый: сделайте правой рукой круговое движение – большое или маленькое, как хотите. Остановитесь. Теперь я хотел бы, чтобы левой рукой вы нарисовали в воздухе крест. Это еще легче. Это у всех получилось. А сейчас мне хотелось бы, чтобы вы выполнили эти два движения одновременно: правой рукой нарисовали бы в воздухе круг, а левой – крест. Кто с этим справится, должен послать мне «победный клич индейца».

Мы можем попытаться решить и другие задачи такого рода. Сидя на стуле, сделайте круговое движение правой ступней. Повторяйте это упражнение примерно минуту, а теперь к этому кое-что добавится. Продолжая совершать правой ногой круговые движения, напишите в воздухе правой рукой ваше имя. Эта задача тоже очень трудна, поскольку ваша ступня и ваша рука – хорошие друзья, а это значит, что нога, как и рука, захочет написать ваше имя!

Выполнить задание будет несколько легче, если вы задействуете обе стороны тела: делайте круговые движения левой ногой, а нарисовать в воздухе ваше имя попытайтесь правой рукой. Получается?

Можно потренироваться в такого рода действиях. Если вы будете делать это регулярно, то со временем вам удастся их выполнять.

Комментарии для ведущего. Это игра мобилизует внимание и создает внутреннее напряжение благодаря противоречивым сигналам, посылаемым в мозг. С другой стороны, она еще и активизирует любопытство членов группы и может побудить их потренировать свои двигательные-координационные способности на аналогичных сложных задачах. В конце игры группа взбадривается, становится более внимательной и мотивированной на преодоление трудностей.

Сороконожка

Ведущий. Разбейтесь на команды по 10–12 человек. Каждая команда берет себе стул. Один из вас должен сесть на этот стул, плотно вдвинув при этом колени и ступни. Вторым участником садится на колени первому, тот крепко держит его за бедра. И так далее – до тех пор, пока каждый из вас не окажется сидящим на коленях у другого, держащего его за бедра. При этом ноги всех участников должны касаться пола.

Теперь я хочу рассказать дальнейшие правила игры. Вся команда хором должна произносить: «Влево, вправо, влево, вправо...» Естественно, делать это надо в общем ритме. Сначала все вместе повторяем медленно: «Влево, вправо, влево, вправо...» У вас хорошо получилось. А теперь я скажу вам, что еще вы должны делать. При слове «влево» вы все должны выставить вперед левую ногу, при слове «вправо» – правую. Если вы будете делать это синхронно, то вы пойдете медленно вперед, как своего рода сороконожка. Я уберу стул, и «голова сороконожки» попытается дотянуться до самого первого участника и пристроиться за ним так, чтобы тот тоже оказался сидящим у него на коленях. Когда круг замкнется, вы можете перестать держать того, кто «сидит на вас», и оставаться так, поскольку каждый из вас будет удобно располагаться на коленях человека, находящегося сзади. Особенно трудно бывает сделать первый шаг. Лучше всего, если вы до начала игры договоритесь о том, куда вы будете двигаться и с какой ноги начнете (3 мин.).

Комментарии для ведущего. Это упражнение воспринимается участниками как весьма необычное. Дело в том, что в нормальной жизни, когда мы сидим, мы никуда не идем. В результате у участников возникает когнитивный диссонанс, создающий поначалу внутреннее напряжение и неуверенность, которые очень быстро разряжаются смехом, а когда «сороконожка» распадается, смех усиливается. В этом случае «сороконожка» может начать все сначала.

«Сороконожка» – это замечательная метафорическая игра, которая демонстрирует всем участникам, что именно необходимо для слаженной групповой работы: доверие, согласие, самодисциплина, готовность к риску и наличие в команде лидера, который в критических ситуациях берет на себя управление. Эту игру можно повторять довольно часто.

Вариант игры. Участники образуют правильный круг и становятся в затылок друг другу. По команде «Раз, два, три!» каждый медленно опускается на колени тому, кто стоит сзади, затем все начинают медленно двигаться по кругу.

Сильные руки

Ведущий. Обхвати обеими руками край стула, на котором ты сидишь, обопрись на него и теперь высоко приподнимись, оторвав ноги от пола – так, чтобы руки несли на себе весь твой вес. Пока ты так висишь на своем стуле, сделай пару глубоких вдохов (15 сек.). Теперь ты снова можешь медленно опуститься на стул. Отдохни мгновение и повтори все еще два раза (30 сек.).

Комментарии для ведущего. Это простое упражнение снимает напряжение спины и рук. Кроме того, оно улучшает дыхание.

Источник энергии

Ведущий. Я хочу показать тебе упражнение, с помощью которого ты сможешь время от времени взбодриться и почувствовать себя более свежим.

Положи руки на стол перед собой. Выдохни и позволь своей голове медленно опуститься вниз, чтобы подбородок коснулся груди. Почувствуй, как мускулы твоего затылка растянулись, полностью расслабь плечи.

Теперь снова медленно подними голову и при этом сделай вдох. Дай голове полностью откинуться назад, пока тебе не покажется, что твоя грудная клетка распахнулась и наполнилась воздухом. Когда ты сейчас снова будешь выдыхать, делай это медленно и снова опусти голову вниз, пока подбородок вновь не ляжет на грудь. Подари себе три таких особенных освежающих вдоха...

Комментарии для ведущего. Это простое классическое упражнение. Оно расслабляет затылочную и плечевую мускулатуру и улучшает дыхание. В головной мозг поступает много кислорода, за счет чего улучшается еще и слух, и зрение. После долгой сидячей работы, а особенно после долгой работы за компьютером «Источник энергии» наполняет участников новой энергией и помогает им снова сконцентрировать свое внимание.

Сила дыхания

Ведущий. Иногда, когда тебе хочется усилить какие-то свои качества или собраться с силами, чтобы решить какую-нибудь проблему, можно особым образом использовать возможности своего дыхания. Например, тебе надо сосредоточиться перед контрольной. Дай себе возможность совершенно отчетливо почувствовать это желание и при каждом вдохе говори себе: «Я хочу быть собранным». Секрет – в одновременности вдоха и пожелания. Что бы ты себе пожелал? Может быть, силы... облегчения... любви... тишины... сосредоточенности... бодрости... покоя... вдохновения... энергии...

Иногда мы хотим противоположного – иметь, например, одновременно энергию и покой. В таких случаях ты можешь утешать себя тем, что дыхание твое тоже сочетает в себе противоположности: ты вдыхаешь свежий воздух и энергию, и одновременно ты выдыхаешь ненужный воздух и напряжение. Дыхание можно использовать и для других целей: если ты хочешь от чего-либо отделаться – от определенных чувств или мыслей, – то сосредоточься на этом при выдохе. Представь себе, что это «что-то ненужное» вытекает из тебя вместе с воздухом. А когда ты себе желаешь чего-нибудь, то концентрируйся на этом при вдохе и представь себе, что это втекает в тебя. И еще кое-что: лучше, если это чувство или качество ты в себе уже ощущаешь. Недостаточно, если ты об этом только думаешь. Это чувство ты можешь ощутить телом, но ты можешь и увидеть его образно, а некоторые люди слышат его, как музыку.

А теперь у тебя есть одна минута времени, чтобы с помощью своего дыхания чего-нибудь себе пожелать или от чего-нибудь избавиться.

Радость полета

Ведущий. Встань и слегка расставь ноги. Подними руки вверх, положи правую руку на правое плечо, а левую руку – на левое плечо, чтобы кончики пальцев только чуть-чуть касались плеча. Теперь представь, пожалуйста, что твои руки – это крылья. Помаши руками вверх-вниз, как будто ты птица. Подумай о том, что ты за птица. Может быть, ты какая-нибудь особенная птица, например – большой альбатрос, который летает высоко над океаном; или сокол, который мчится в погоне за добычей; а может быть, ты хочешь стать жаворонком, звенящим трелью высоко в небесах; или ты решишь стать экзотическим кондором, спускающимся с высокой горы к морю.

Во время своего «полета» ты можешь представить себе какую угодно птицу. При этом ты можешь «лететь» то быстрее (тогда движения рук становятся интенсивнее), то медленнее. При этом постарайся почувствовать все мышцы, которые работают у тебя во время твоего полета (1 мин.).

Комментарии для ведущего. Это простое упражнение улучшает циркуляцию крови в верхней части туловища, заставляет работать мышцы рук и плеч и углубляет дыхание. Вхождение в образ птицы создает ощущение свободы и простора.

Слон

Ведущий. Встань и слегка расставь ноги. Мягко наклони голову влево так, чтобы твое левое ухо коснулось плеча. Может быть, тебе понадобится немного приподнять левое плечо. Подними левую руку полностью вверх и вытяни ее. Расслабь колени, слегка согнув их. Теперь начни левой рукой писать в воздухе большую лежащую «восьмерку». Постарайся, чтобы «восьмерка» была как можно больше, а составляющие ее круги были совершенной формы. Делай это совсем медленно. Следи глазами за кончиками пальцев, когда они рисуют в воздухе эту «восьмерку». Сделай это пять раз (1 мин.).

Теперь наступила очередь другой руки. Положи правое ухо на правое плечо, немного приподняв его вверх и вытянув правую руку таким же способом. Теперь рисуй правой рукой огромную и прекрасную «спящую» «восьмерку». Проследи взглядом за кончиками пальцев. Рисовать «восьмерку» надо очень-очень медленно. Сделай это пять раз (1 мин.).

Комментарии для ведущего. Считается, что это упражнение хорошо активизирует мозжечок, но при этом и другие части мозга активизируются и координируются друг с другом. Все это влияет на развитие слуха, зрения, памяти и на способность работать с вербальной информацией. Особенно эффективно это упражнение при работе с гиперактивными детьми.

Хула-хуп

Ведущий. В конце 50-х гг. в Германию пришел рок-н-ролл. Тогда родители подростков всполошились из-за того, что певцы – прежде всего, Элвис Пресли – демонстративно вращали бедрами на сцене. Это считалось неприличным и вызывающим. Сегодня, к счастью, уже никто не волнуется по этому поводу. Раскрепощенные бедра помогают человеку разгрузить позвоночник и снять излишнее напряжение с мышц спины.

Встаньте так, чтобы ваши ноги были примерно на ширине плеч. Расслабьте колени, слегка согнув их; затем пару раз глубоко вдохните и выдохните. Теперь представьте себе, что ритмичными движениями вы крутите хула-хуп. Следите за тем, чтобы при этом также могли двигаться ваши колени. Пусть этот воображаемый обруч некоторое время вращается вокруг вашей талии по часовой стрелке (15 сек.).

А теперь смените направление и вращайте обруч против часовой стрелки (15 сек.). А теперь некоторое время двигайте бедрами так, чтобы они при этом выписывали лежащую восьмерку (15 сек.).

Комментарии для ведущего. Для многих европейцев эти, в общем-то, простые движения сложны. Именно поэтому совершать их необходимо. Можно заметить, что часто мышцы спины и таза находятся в постоянном напряжении, и это мешает нам двигаться эластично, легко и ловко. Это упражнение можно повторять довольно часто, пока участники не будут делать его свободно.

Топни ножкой!

Ведущий. Вероятно, все вы когда-нибудь видели, как маленькие дети топают ногами. Этими движениями они вовсе не хотят провоцировать или обижать своих родителей (как, к сожалению, часто думают последние), они просто таким образом освобождаются от болезненного для них умственного или физического перенапряжения.

В любом возрасте топание ногами дает хорошую возможность снять стресс, углубить дыхание и создать ощущение жизненной силы. Просто идите через всю комнату и при этом сильно топайте обеими ногами... Когда вы привыкнете к этой деятельности, начните слегка приподнимать колени или, если хотите, можете попрыгать или станцевать польку (1 мин.).

Комментарии для ведущего. После продолжительной сидячей деятельности, а также после пережитого неуспеха или разочарования это упражнение предоставляет удобный случай почувствовать твердую почву под ногами, утвердить собственную силу и активизировать дыхание и кровообращение.

Прочистка мозгов

Ведущий. Пожалуйста, встаньте и потянитесь. Нам надо подготовиться к процедуре, которая может подарить нам бодрость духа.

Встаньте прочно, ноги слегка расставьте, одну руку держите справа от головы на расстоянии примерно 20 см от нее, другую – точно так же слева. Представьте себе, что вы

держите в руках нить цветной шерсти. Представьте теперь, что вы тянете эту нить туда и обратно – через одно ухо, сквозь всю голову, через другое ухо. Оглянитесь вокруг – вы видите, что все остальные делают то же самое. Постарайтесь подстроиться к общей работе так, чтобы вы все тянули нить в едином ритме.

Если теперь к нам кто-нибудь заглянет, мы объясним ему, что мы тут делаем: мы чистим мозги! Мы хотим ясно соображать, хотим, чтобы наши таланты могли раскрываться совершенно свободно. И вот теперь, когда наши мозги прочищены до блеска, мы готовы к новым учебным приключениям.

Комментарии для ведущего. Этот ритуал настраивает группу на освоение нового учебного материала. Важно, чтобы в этой процедуре принимали участие все присутствующие. Эффект достигается не только за счет суггестии, но и за счет единого ритма движений. Это подчеркивает единство всех в группе. Поэтому очень важно, чтобы Вы как руководитель тоже участвовали в этой процедуре.

Подобные смешные ритуалы имеют свойство «приедаться». Поэтому через пару месяцев Вы можете призвать группу придумать какой-нибудь новый ритуал такого рода.

Подобные процедуры помогают: активизировать память и повысить креативность участников; успокоить беспокойную группу; повысить самоуважение всех участников. Особенно эффективны ритуалы, которые придумывает сама группа.

Ритуал приветствия

Ведущий. Мне всегда интересно смотреть, как люди приветствуют друг друга. Сейчас мне нужны два добровольца, которые покажут, как выглядит типичное русское рукопожатие... Кто видел другие формы приветствия? Может быть, мы можем продемонстрировать их друг другу?

Сейчас вы должны придумать новый забавный способ того, как мы могли бы приветствовать друг друга в этой группе. Тогда на следующей неделе мы будем здороваться именно таким способом.

Сначала каждый выбирает себе партнера. Это первый шаг к успеху. Теперь у вас есть три минуты, чтобы изобрести новую и необычную форму приветствия для всех нас. Она должна быть достаточно простой, чтобы мы могли ее запомнить и использовать в повседневном общении, но она должна и приносить удовольствие.

Конечно, вы можете использовать детали других приветствий, которые знаете; вы можете их изменять или добавлять что-нибудь совсем новое. Я напишу ваши имена на листочках, и мы будем тянуть жребий. Тот вариант, который вытянем, мы будем использовать для приветствия на следующей неделе. Вы готовы? Тогда вы можете приступать к творчеству. У вас 3 минуты. (Пусть все пары покажут свои «изобретения»). Вытяните жребий и объявите

имена победителей.) Если я крикну: «Новое приветствие!», то у вас будет ровно 30 секунд, чтобы поприветствовать максимальное число членов группы выбранным нами способом. Поэтому попробуйте сейчас пару раз поздороваться именно таким образом. Походите по комнате, поупражняйтесь и хорошенько запомните его, чтобы начать приветствовать друг друга сразу, как только я скажу.

Комментарии для ведущего. Вы можете сами приветствовать участников группы именно таким образом. Также используйте это приветствие для мини-пауз, чтобы члены группы немного отдохнули и получили удовольствие. Придумайте сами новые смешные ритуалы. Установите смешную пятиминутку: выделите каждые 2 дня по 5 минут, в течение которых каждый может рассказать смешной случай, анекдот, привести какую-нибудь смешную абсурдную цитату или принести веселую картинку.

Мышка

Цели: Эта игра даст Вам возможность устроить себе небольшую передышку, пока дети будут сосредоточенно, спокойно и тихо двигаться по комнате. Для детей это приятный перерыв в работе, позволяющий им потом снова собрать свое внимание и энергию. После этой игры они будут значительно лучше выполнять задания, требующие сосредоточенности.

Инструкция: Представьте себе, что вы прямо сейчас и прямо здесь будете ловить мышь. Что это будет за мышь? Хорошенькая белая мышка или серовато-коричневая домашняя мышь? Представьте себе маленького зверька с остренькой мордочкой и симпатичными серыми глазками, быстро перебирающего по полу четыремя крошечными лапками. Вы должны передвигаться совершенно бесшумно, чтобы не спугнуть этого маленького зверька. Крадитесь как можно медленнее за своей мышкой, пройдите через всю комнату, подойдите к своему месту, и пусть ваша мышка останется сидеть перед вами. Если хотите, то можете, сидя на своем месте, взять ее в руки и погладить, или же просто внимательно смотрите, как она сидит и с любопытством оглядывается по сторонам... (Дождитесь, пока все дети вернутся на свои места.) Попрощайтесь теперь со своей мышкой и мысленно проследите за тем, как все мышки побегут к двери. Я немного приоткрою дверь, так что все они смогут выбежать наружу.

Тряпичная кукла и солдат. Игра 2 (с 6 лет)

Цели: Эта простая игра поможет детям расслабиться в тех случаях, когда они сильно напряжены. Быстро напрячь мускулы и затем их отпустить — это испытанный и надежный способ расслабиться.

Инструкция: Пожалуйста, все встаньте и расположитесь так, чтобы вокруг каждого из вас было свободное место. Полностью выпрямитесь и вытянитесь в струнку, как солдат.

Застыньте в этой позе, как будто вы одеревенели, и не двигайтесь, примерно вот так... (Покажите детям эту позу.)

А теперь наклонитесь вперед и расставьте руки, чтобы они болтались как тряпки. Станьте такими же мягкими и подвижными, как тряпичная кукла. (Покажите детям и эту позу.) Слегка согните колени и почувствуйте, как ваши кости становятся мягкими, а суставы очень подвижными...

Теперь снова покажите солдата, вытянутого в струнку и абсолютно прямого и негнувшегося, как будто вырезанного из дерева. (10 секунд.)

Теперь опять станьте тряпичной куклой, мягкой, расслабленной и подвижной.

Снова станьте солдатом... (10 секунд.) Теперь опять тряпичной куклой...

Просите детей попеременно быть солдатом и тряпичной куклой до тех пор, пока у Вас не сложится впечатление, что они уже вполне расслабились.

Теперь встряхните руками, как будто вы хотите стряхнуть с них капельки воды. Стряхните капельки воды со спины... Теперь стряхните воду с волос... Теперь — с верхней части ног и ступней...

Путешествие на облаке. Игра 3 (с 6 лет)

Цели: Эта игра поможет привести детей в "рабочее" состояние перед началом занятий.

Материалы: В качестве сопровождения желательно использовать спокойную инструментальную музыку.

Инструкция: Сядьте удобнее и закройте глаза. Два-три раза глубоко вдохните и выдохните...

Я хочу пригласить тебя в путешествие на облаке. Прыгни на белое пушистое облако, похожее на мягкую гору из пухлых подушек. Почувствуй, как твои ноги, спина, попка удобно расположились на этой большой облачной подушке.

Теперь начинается путешествие. Твое облако медленно поднимается в синее небо. Чувствуешь, как ветер овеивает твоё лицо?

Здесь, высоко в небе, все спокойно и тихо. Пусть твоё облако перенесет тебя сейчас в такое место, где ты будешь счастлив.

Постарайся мысленно "увидеть" это место как можно более точно. Здесь ты чувствуешь себя совершенно спокойно и счастливо. Здесь может произойти что-нибудь чудесное и волшебное... (30 секунд.)

Теперь ты снова на своем облаке, и оно везет тебя назад, на твоё место в классе. Слезь с облака и поблагодари его за то, что оно так хорошо тебя покатило... Теперь наблюдай, как оно медленно растает в воздухе... Потянись, выпрямись и снова будь бодрый, свежий и внимательный.

Водопад. Игра 4 (с 6 лет)

Цели: Эта игра на воображение также поможет детям расслабиться. После нее стоит заниматься чем-нибудь спокойным, позволяющим детям использовать свою интуицию.

Инструкция: Сядьте поудобнее и закройте глаза. Два-три раза глубоко вдохните и выдохните...

Представь себе, что ты стоишь возле водопада. Но это не обычный водопад. Вместо воды в нем падает вниз мягкий белый свет. Теперь представь себя под этим водопадом и почувствуй, как этот прекрасный белый свет струится по твоей голове... Ты чувствуешь, как расслабляется твой лоб, затем рот, как расслабляются мышцы шеи.

Белый свет течет по твоим плечам, затылку и помогает им стать мягкими и расслабленными.

Белый свет стекает с твоей спины, и ты замечаешь, как и в спине исчезает напряжение, и она тоже становится мягкой и расслабленной.

А свет течет по твоей груди, по животу. Ты чувствуешь, как они расслабляются и ты сам собой, без всякого усилия, можешь глубже вдыхать и выдыхать. Это позволяет тебе ощущать себя очень расслабленно и приятно.

Пусть свет течет также по твоим рукам, по ладоням, по пальцам. Ты замечаешь, как руки и ладони становятся все мягче и расслабленнее. Свет течет и по ногам, спускается к твоим ступням. Ты чувствуешь, что и они расслабляются и становятся мягкими.

Этот удивительный водопад из белого света обтекает все твое тело. Ты чувствуешь себя совершенно спокойно и безмятежно, и с каждым вдохом и выдохом ты все глубже расслабляешься и наполняешься свежими силами... (30 секунд.)

Теперь поблаговари этот водопад света за то, что он тебя так чудесно расслабил... Немного потянись, выпрямись и открой глаза

Улыбка. Игра 5 (с 8 лет)

Цели: Эта игра-фантазия создает хорошее настроение, а также вызывает прилив бодрости и готовность воспринимать новое. Ее хорошо использовать в перерывах между занятиями.

Инструкция: Сядьте поудобнее и закройте глаза. Сделайте три глубоких вдоха и выдоха...

Во время каждого выдоха ты можешь почувствовать, как твое лицо все больше и больше расслабляется. Пусть с каждым выдохом расслабляется твой рот, нос, уши, лоб, глаза...

Теперь вдохни глубоко-глубоко и задержи дыхание. Откинь голову назад, сделай сильный выдох, выдувая воздух как можно выше, чтобы он долетел до потолка...

Повтори это еще раз.

Глубоко вдохни... Задержи воздух... Запрокинь голову... Сильно выдохни, выдувая воздух до потолка...

Теперь снова вдохни. И когда будешь сейчас выдыхать, постарайся улыбнуться. Почувствуй, как во время улыбки растягиваются твои губы, и как напрягаются мышцы щек...

Сделай это еще раз и попробуй улыбнуться пошире. Представь себе, что видишь перед собой на рисунке красивое солнышко, рот которого расплылся в широкой дружеской улыбке. (Повторяйте этот шаг до тех пор, пока Вы не увидите улыбку на лицах всех детей.)

Когда ты сейчас снова улыбнешься, почувствуй, как улыбка переходит в твои руки, доходит до ладоней. Возможно, ты заметишь в ладонях легкое покалывание. Дыши и улыбайся... И ощущай, как твои руки и ладони наполняются улыбающейся силой солнышка.

Когда ты улыбнешься снова, почувствуй, как твоя улыбка спускается все ниже и доходит до ног, до самых кончиков ступней. Ощути тепло солнца под подошвами ног. Возможно, ты заметишь, как твои ноги и ступни начнут слегка подрагивать от этой улыбающейся солнечной силы.

Ощути улыбку во всем своем теле. Улыбаясь, ты хорошо чувствуешь себя с ног до головы, ощущаешь радость всеми клеточками своего тела.

Теперь снова глубоко вдохни и задержи на мгновение дыхание. Представь, что в твоей груди находится большой золотой шар. Это настоящее солнце внутри тебя, внутри твоего сердца. Когда ты будешь сейчас выдыхать, пусть это солнце улыбается. Снова набери побольше воздуха, задержи дыхание и почувствуй, как солнце внутри тебя широко и дружелюбно улыбается. И когда ты еще пару раз так же глубоко вдохнешь и позволишь солнцу улыбнуться, ты сможешь заметить, как спокойно, безмятежно и радостно стало у тебя на душе. И ты сможешь потом вызывать в себе это приятное чувство, вспоминая картину улыбающегося солнца. Теперь немного потянись и выпрямись. Открой глаза и снова окажись с нами в этой комнате.

Пять этажей (пять дверей). Игра 6 (с 8 лет)

Цели: Здесь мы приглашаем детей в короткий и освежающий сон наяву. Во время него они могут отдохнуть и внутренне собраться. После него можно заняться деятельностью, требующей от детей сосредоточения.

Инструкция: Сядьте поудобнее и закройте глаза. Сделайте три глубоких вдоха и выдоха...

Теперь представь себе, что ты стоишь перед дверью лифта. Ты нажимаешь на кнопку и вызываешь лифт... Дверь открывается, и ты в него заходишь. Рядом с кнопками ты обнаруживаешь 5 табличек. На первой из них написано "Классная комната" (это наш класс), на второй — "Чудесное спокойное место", на третьей — "Приятный умный человек, с которым можно хорошо поговорить". На четвертой табличке написано "Потрясающее приключение", на пятой — "Встреча с другом, которого ты давно не видел".

Выбери этаж, на который тебе больше всего хочется попасть, и нажми на кнопку. Следи за тем, как медленно закрывается дверь лифта, и постарайся ощутить, как лифт медленно едет к выбранному тобой этажу. Вот ты уже приехал, и дверь медленно открывается. Выйди из лифта и осмотрись вокруг. Делай то, что тебе хочется здесь делать. У тебя есть около минуты, но в твоём воображении за эту минуту пройдет гораздо больше времени. Его будет достаточно для того, чтобы ты успел сделать там все, что тебе нужно. (1-2 минуты.)

Теперь приходит время возвращаться назад. Попрощайся с этим местом и со всеми, кого ты там встретил. Дверь лифта осталась для тебя открытой. Зайди в кабину и из нее еще раз взгляни на место, где ты был. Теперь нажимай на кнопку, около которой написано "Классная комната". Смотри, как закрывается дверь, и почувствуй, как лифт медленно опускается вниз. После того, как дверца откроется, открой глаза, потянись, выпрямись. И вот ты снова здесь, бодрый и свежий.

Смеяться запрещается

Цели: Это хороший способ успокоить возбужденную группу и создать у нее сосредоточенное и радостное настроение. В ходе игры каждый ребенок получает возможность восстановить свои силы и заново сконцентрировать внимание.

Инструкция: Сядьте, пожалуйста, широким кругом. Кто-то один встанет посередине и будет водить. Его задача состоит в том, чтобы выбрать кого-нибудь из сидящих и заставить его заговорить или улыбнуться. Для достижения своей цели он может пробовать все, что угодно, однако он не должен ни до кого дотрагиваться, и, разумеется, сам он не имеет права говорить. Те, кто сидит в кругу, не должны отворачиваться или закрывать глаза.

Каждый водит не более одной минуты. Если за это время водящий не сумеет рассмешить или заставить заговорить кого-либо, пусть с тем же ребенком попробуют свои силы еще 1-2 водящих. Если же водящий добивается успеха, он меняется местами с тем, кого заставил улыбнуться или заговорить.

Танцующие руки. Игра 8 (с 6 лет)

Цели: Если дети беспокойны или расстроены, эта игра дает им прекрасную возможность прояснить свои чувства и внутренне расслабиться.

Материалы: Большие листы оберточной бумаги (или старые обои), клейкая лента, цветные мелки. Игра сопровождается оживленной музыкой.

Разложите оберточную бумагу длинной полосой на полу. (Другой вариант состоит в том, чтобы прикрепить листы клейкой лентой к столу и дать детям возможность рисовать стоя.)

Инструкция: Возьмите, пожалуйста, каждый по два мелка. Выберите для каждой руки мелок нравящегося вам цвета. Теперь лягте, пожалуйста, спиной на разложенную бумагу так, чтобы руки, от кисти до локтя, находились над бумагой. (Иными словами, так, чтобы у детей был простор для рисования.) Закройте глаза, и когда начнется музыка, вы можете обеими руками рисовать по бумаге. Двигайте руками в такт музыке. Потом вы сможете посмотреть, что у вас получилось. (2-3 минуты.)

Бумажные мячики. Игра 9 (с 6 лет)

Цели: Эта игра дает детям прекрасную возможность вернуть бодрость и активность после того, как они чем-то долго занимались сидя. Она также позволяет им сбросить свое беспокойство, напряжение или расстройство и войти в новый жизненный ритм.

Материалы: Старые газеты или что-то подобное; клейкая лента, которой можно будет обозначать линию, разделяющую две команды.

Инструкция: Возьмите каждый по большому листу старой газеты, как следует его скомкайте и сделайте из него хороший, достаточно плотный мячик. Теперь разделитесь, пожалуйста, на две команды, и пусть каждая из них выстроится в линию так, чтобы расстояние между командами составляло примерно четыре метра. По моей команде вы начнете бросать мячи на сторону противника. Команда будет такой: "Приготовились! Внимание! Начали!"

Игроки каждой команды стремятся как можно быстрее забросить мячи, оказавшиеся на ее стороне, на сторону противника. Услышав команду "Стоп!", вам надо будет прекратить бросаться мячами. Выигрывает та команда, на чьей стороне окажется на полу меньше мячей. И не перебегайте, пожалуйста, через разделительную линию. (2-3 минуты.)

Дрожащее желе. Игра 10 (с 6 лет)

Цели: Эта игра помогает пробудить новые жизненные силы после долгой сидячей работы, требующей сосредоточенности. После нее дети могут с новыми силами и вниманием начинать новую тему. Кроме того, эта игра может быть прекрасным завершением урока.

Инструкция: Подойдите все ко мне и встаньте напротив, плотно прижавшись друг к другу. Смотрите на меня. Представьте себе, что вы все вместе — это блюдо с желе. Можете ли вы сказать мне, какое это желе на вкус? Ванильное, банановое, малиновое? Хорошо, пусть вы будете блюдом с малиновым желе. Я сейчас начну встряхивать блюдо с желе. Когда я буду легонько его встряхивать, вы будете раскачиваться медленно. Когда я начну встряхивать блюдо сильнее, вы должны будете раскачиваться быстрее. Чтобы увидеть и понять, как вам надо раскачиваться, следите за моими руками...

В течение одной минуты показывайте, как Вы держите в руках огромное блюдо и встряхиваете его, сначала легко, а потом все сильнее и сильнее. Затем резко остановитесь — дрожащее желе успокоится не сразу.

Теперь представьте себе, что я забыла убрать блюдо с желе и оставила ее на солнце. И что стало с замечательным желе? Оно начало таять и растекаться... Начинайте таять, опускайтесь на пол и растекайтесь во все стороны.

Ритмические хлопки. Игра 11 (с 8 лет)

Цели: Это потрясающая игра хорошо подходит для больших групп. Дети могут выразить в ней свое беспокойство, фрустрацию, скуку, усталость или чувство одиночества. В начале игры неизбежен звуковой хаос. Однако постепенно из этого хаоса может возникнуть ритмическая структура, объединяющая всех участников. Некоторые группы находят общий ритм, в других же появляется несколько ритмов, которые дополняют друг друга.

Инструкция: Встаньте широким кругом и закройте глаза. После того, как я дам вам сигнал, каждый должен будет отхлопывать ладошками какой-нибудь ритм, который ему в этот момент нравится. Сначала вы будете слышать только себя. Однако со временем вы, вероятно, начнете различать ритмы своих соседей, и, может быть, сумеете создать какой-нибудь общий ритмический рисунок. Если вам это удастся, откройте глаза и общайтесь друг с другом взглядом.

Мы будем играть до тех пор, пока кто-нибудь из вас не почувствует, что цель достигнута и можно остановиться. Пусть он тогда крикнет: "Стоп!"

Дарящие радость. Игра 12 (с 9 лет)

Цели: Детям (и учителям тоже) нужны внутренние отдушины, чтобы обрести новые силы и новую энергию. Эта игра предоставляет прекрасную возможность для привнесения в класс щепотки оптимизма. Причем завершающий этап игры выводит группу на новый уровень близости и общности. Эту игру с большим успехом можно использовать весьма часто.

Инструкция: Сядьте поудобнее и закройте глаза. Сделайте три глубоких вдоха и выдоха...

Теперь вспомни о тех вещах, которые когда-либо дарили тебе радость и хорошее настроение. Выбери что-нибудь, что тебе кажется в эту минуту особенно приятным. Возможно, это будут капли дождя на лепестках розы, возможно — уютное тепло твоей постели, возможно — освежающий прыжок в прохладу реки или озера жарким днем... Припомни свои чувства в мгновения счастья. (1 минута.)

Теперь пусть образ этого события (или предмета), подарившего тебе радость и хорошее настроение, начнет постепенно бледнеть, пока совсем не растает. Но не забудь само ощущение радости, храни его.

Теперь потянись, выпрямись и открой глаза.

Хочет ли кто-нибудь из вас рассказать о том, что из вещей, дарящих радость, он выбрал на этот раз?

Дайте ребенку возможность описать свои ассоциации и затем предложите всей группе с закрытыми глазами представить себе описываемый предмет как можно более наглядно. В результате рассказчик станет ближе и понятнее остальным детям, а группа в целом еще немного расслабится.

Дотянуться до звезд. Игра 13 (с 10 лет)

Цели: Эта игра представляет собой прекрасную комбинацию воображения и физического действия. Она дает детям возможность расслабиться и набраться оптимизма. Они могут здесь не просто потянуться физически, но и укрепить свою уверенность в том, что они способны достигать цели.

Инструкция: Встаньте поудобнее и закройте глаза. Сделайте три глубоких вдоха и выдоха...

Представь себе, что над тобой ночное небо, усыпанное звездами. Посмотри на какую-нибудь особенно яркую звезду, которая ассоциируется у тебя с твоей мечтой: желанием что-либо иметь или кем-либо стать... (15 секунд.)

Теперь открой глаза и протяни руки к небу, чтобы дотянуться до своей звезды. Старайся изо всех сил! И ты обязательно сможешь достать рукой свою звезду. Сними ее с неба и бережно положи перед собой в красивую просторную корзинку... (Когда у всех детей "звезды будут лежать в корзинках", можно продолжить дальше.)

Опусти руки и закрой глаза. Выбери прямо у себя над головой другую сверкающую звездочку, которая напоминает тебе о другой твоей мечте... (10 секунд.)

Теперь открой глаза, потянись обеими руками как можно выше и достань до неба. Сорви эту звезду с неба и положи в корзинку к первой звезде...

Продолжайте в том же духе и дайте детям сорвать с неба еще несколько звезд. Посоветуйте им дышать так: делать глубокий вдох, когда они тянутся за звездой, и выдох, когда они достают ее и кладут в корзину. Групповая сплоченность может возрасти, если после игры каждый расскажет о какой-нибудь из своих звезд и объяснит, что она для него значит.

Глубокий сон. Игра 14 (с 10 лет)

Цели: Это прекрасный и эффективный способ как следует расслабиться. Дети работают в парах и по очереди помогают друг другу достичь более глубокого расслабления.

Инструкция: Разделитесь на пары и договоритесь, кто в каждой паре будет А, а кто — Б. А должен лечь на пол и представить себе, что он (или она) глубоко заснул и ему что-то снится. Б должен начать осторожно двигать ноги и руки А. Тот, кто лежит, представляет себе, что его руки и ноги так глубоко спят, что он лишь едва чувствует то, что делает с ним Б. Б может, например, медленно поднимать и опускать руку А или же осторожно сгибать и

разгибать ее в локте. Все эти движения делайте аккуратно и нежно, чтобы не разбудить своего партнера. (Через 2 минуты дети меняются ролями.)

Сорви яблоки. Игра 15 (с 8 лет)

Цели: Это замечательное упражнение на растяжку успокаивает дух, расслабляет тело и дарит бодрость мозгу. "Сорви яблоки" — это хорошая подготовка к работе, требующей ясного ума и хорошей концентрации внимания.

Инструкция: Встаньте так, чтобы вокруг каждого из вас было достаточно свободного места. Встряхните руками, сейчас им предстоит немножечко поработать.

Представь себе, что перед тобой растет большая яблоня с чудесными большими яблоками. Яблоки висят прямо над головой, но без труда достать их не удастся. Посмотри на меня, я покажу тебе, каким образом ты можешь их сорвать. Видишь, вверху справа висит большое яблоко. Потянись правой рукой как можно выше, поднимись на цыпочки и сделай резкий вдох. Теперь срывай яблоко. Это у тебя хорошо получилось. Нагнись и положи яблоко в небольшую корзинку, стоящую на земле. Теперь медленно выдохни.

Выпрямись и посмотри налево вверх. Там висят два чудесных яблока. Сначала дотянись туда правой рукой, поднимись на цыпочки, вздохни и сорви одно яблоко. Затем подними как можно выше левую руку и сорви другое яблоко, которое там висит. Теперь наклонись вперед, положи оба яблока в стоящую перед тобой корзину и выдохни. Теперь ты знаешь, что тебе надо делать. Используй обе руки попеременно, чтобы собирать висящие слева и справа от тебя прекрасные большие яблоки и складывать их в корзинку. (1 минута.)

Теперь встряхни руками, потряси ладошками и возвращайся на свое место.

Осенью этой игре можно будет придать особенно приятное завершение, если Вы принесете в класс корзину свежих яблок, из которой каждый ребенок сможет взять себе по яблоку.

Дирижер. Игра 16 (с 10 лет)

Цели: Эту игру можно использовать для того, чтобы восстановить потраченную энергию и вернуть детям бодрость и живость. Ее условием является хорошее знакомство членов группы между собой и их готовность вместе работать и смеяться.

Материалы: Во время игры используйте запись оживленной инструментальной музыки, по возможности, в нарастающем темпе.

Инструкция: Я хочу предложить вам небольшой перерыв, который может улучшить ваше настроение. Вы готовы?

Пожалуйста, встаньте, потянитесь и приготовьтесь слушать музыку, которую я сейчас включу. Сейчас мы будем не просто слушать музыку - каждый из вас представит себя дирижером, который руководит большим оркестром. (Включайте музыку.)

Представь себе энергию, которая течет сквозь тело дирижера, когда он слышит все инструменты и ведет их к чудесной общей гармонии. Если хочешь, можешь слушать с закрытыми глазами. Обрати внимание на то, как ты сам при этом наполняешься жизненной силой. Вслушивайся в музыку и начинай в такт ей двигать руками, как будто ты дирижируешь оркестром... Отлично!

Двигай теперь еще и локтями, и всей рукой целиком... Пусть, в то время как ты дирижируешь, музыка течет через все твоё тело. Дирижируй всем своим телом и реагируй на слышимые тобой звуки каждый раз по-новому. Ты можешь гордиться тем, что у тебя такой хороший оркестр! Музыкантам нравится играть под твоим руководством, и они все время смотрят на тебя...

Сейчас музыка кончится. Открой глаза и устрой себе самому и своему оркестру бурные аплодисменты за столь превосходный концерт.

Фопель К. Энергия паузы. Психологические игры и упражнения: практическое пособие/пер. с нем. – М.: Генезис, 2002. – 240 с.: илл.

Сеансы релаксации.

"Хрустальное путешествие"

Сядьте удобнее, расслабьтесь, закройте глаза. Представьте себе следующее. Вы входите в весенний яблоневый сад, медленно идете по аллее, вдыхая запах нежных бело-розовых цветов, и наслаждаетесь им. По узкой тропинке вы подходите к калитке, открываете ее и попадаете на зеленый душистый луг. Мягкая трава качается, приятно жужжат насекомые, теплый ветерок ласкает ваше лицо и волосы...

Перед вами озеро... вода прозрачна и серебриста, гоняются друг за другом солнечные зайчики. Вы медленно идете по берегу к острову, вдоль озорного ручейка и подходите к водопаду... Вы входите в него, и сияющие струи очищают вас, наполняют силой и энергией...

За водопадом грот - тихий, уютный, в нем вы остаетесь один на один с собой. А теперь пора возвращаться. Мысленно проделайте весь путь в обратном направлении. Выйдя из грота, проходите сквозь водопад, мимо ручейка идете по берегу от озера через душистый луг. Входите в калитку возвращаетесь в весенний сад. Только тогда откройте глаза.

«Полянка».

Мы пришли на лесную поляну. Травка на ней зеленая, мягкая. Теплые лучи солнца согревают все тело. Так хочется полежать на мягкой, шелковистой травке. Слышно, как шуршат листики на деревьях, чуть слышно поют птички. Так приятно отдыхать, все тело расслабляется, глазки закрыты, теплые лучи солнца согревают все тело. Ты спокоен" и т.д.

«Путешествие на воздушном шаре»

Ты на большом широком лугу —
ты бежишь по этому лугу голыми ногами —
ступнями ты чувствуешь траву —
ты ощущаешь траву, землю — теплые, как солнце —
вдали на лугу ты видишь большой воздушный шар —
ты удивленно идешь к нему —
наконец, ты дошел до него —
он большой, он легко раскачивается на ветру, удерживаемый канатом
гондола — плетеная корзина —
ты останавливаешься перед ней —
ты поднимаешься в нее —
канат развязывается — шар медленно отделяется от земли —
ты медленно поднимаешься вверх — все выше —

ты ощущаешь воздух, который с шелестом обтекает тебя —
тихо — здесь, наверху, совершенно тихо —
ты ощущаешь свое дыхание — совершенно ровное и спокойное —
вдоль и выдох — вдох и выдох —
ты совершенно спокоен —
шар поднимается выше — все выше и выше —
луг под тобой становится все меньше —
он кажется нарисованным — разными красками —
люди машут руками — они как точки —
шар медленно и плавно летит дальше —
он парит над лесом —
ели — темная зелень —
лиственные деревья — густая и светлая зелень —
там внизу блестит вода — небольшая река или озеро —

деревня — как из книги сказок —
как будто собранная из игрушечного конструктора —
ты видишь животных на лугу —
белые точки — утки, гуси —
далеко на горизонте поднимаются высокие большие горы —
ты двигаешься к ним —
ты подлетаешь к ним совсем близко —
ты проплываешь на своем шаре над ними —

маленький клочок снега лежит в темной расселине —
вершины гор так близко, что тебе кажется,
будто ты можешь дотронуться до них —
все дышит покоем —
ты совершенно спокоен —
только нежный шелест воздуха сопровождает тебя —
твое дыхание абсолютно спокойное и ровное —
ты совершенно спокоен и расслаблен —
ты паришь — ты очень легкий —
внутри тебя покой — великий покой —

наступает вечер — опускаются сумерки —

пора снова опускаться на землю —

ты находишь место, где ты хочешь приземлиться —

затем ты медленно и осторожно опускаешься вниз —

ты снова на земле — ты хорошо себя чувствуешь —

ты совершенно спокоен и расслаблен —

"Возвращение"

Теперь глубоко вдохни

Сожми руки в кулаки

Потянись всем телом и зевни

«Судно, на котором я плыву».

Приводимая ниже психотехника имеет отчасти диагностический характер. Образ судна, рожденный у участников (тяжелый крейсер, летящая бригантина, утлая лодчонка или скользкий неустойчивый плот), плавание, совершаемое на этом судне, можно считать метафорическим отражением представлений человека о самом себе и о своем жизненном пути. Эти образы могут говорить об актуальном физическом и психическом состоянии, о восприятии человеком условия своей жизнедеятельности и способах преодоления им возникающих трудностей и препятствий (согласитесь, есть разница между видением яхты с пробоиной ниже ватерлинии в самый разгар свирепого шторма или стремительно скользящей по волнам каравеллы в лучах восходящего солнца). Однако не стоит говорить участникам о таком толковании визуализаций, тем более что его нельзя считать более чем вероятностной гипотезой.

— Устройтесь поудобнее, займите такое положение, которое кажется вам наиболее комфортным. Закройте глаза и до конца упражнения не открывайте их и не шевелитесь.

Ваше тело начинает постепенно расслабляться. Вы чувствуете, как исчезает напряжение в мышцах. С каждым произносимым словом каждый мускул тела все больше наполняется ощущением покоя и приятной вялости. Ваше дыхание ровное, спокойное. Воздух свободно заполняет легкие и легко покидает их. Сердце бьется четко, ритмично. Обратите свой внутренний взор к пальцам правой руки. Копчики пальцев правой руки как будто касаются поверхности теплой воды. Вы чувствуете пульсацию в кончиках пальцев. Возникает ощущение, что рука постепенно погружается в теплую воду. Эта волшебная вода омывает вашу правую кисть, расслабляет ее и подымается вверх по руке... До локтя... Еще выше... Вот уже вся ваша рука погружается в приятную теплоту, расслабляется... По венам и артериям правой руки бежит свежая обновленная кровь, даруя ей отдых и питая новыми силами...

Дыхание ровное, спокойное. Сердце бьется четко, ритмично... А теперь ваш внутренний взор обращается к пальцам левой руки.

Текст, приведенный выше, полностью повторяется для левой руки. В конце обязательно дать установку относительно дыхания и сердца.

Обратите луч своего внимания к ногам. Ступни расслабляются. Они чувствуют приятное тепло, напоминающее тепло от огня, горящего в камине. Ощущение такое, как будто ваши ноги стоят на каминной решетке. Доброе, ласковое тепло поднимается по ногам вверх, даря живительное расслабление и отдых мышцам... Напряжение исчезает... И вот уже мышцы ног расслабляются – от кончиков пальцев до бедра... Дыхание ровное, спокойное. Сердце бьется четко, ритмично...

Есть еще один источник тепла в вашем теле. Он – в районе солнечного сплетения. Словно маленькое солнышко пропитывает своими животворящими лучами ваши внутренние органы и дарит им здоровье, помогает лучше функционировать... Расправляются, расслабляются мышцы живота и груди... По всему телу распространяется приятное расслабляющее тепло, которое создает ощущение покоя и отдыха... Исчезает напряжение в плечах, в шейном отделе, в нижней части затылка... Вы чувствуете, как скопившееся здесь напряжение растворяется и исчезает... Уходит... Если вы лежите, то ваша спина ощущает добрую силу земли через поверхность, на которой вы лежите... Эта сила позволяет вам расслабиться и вливает в ваше расслабленное тело новую, свежую энергию... Дыхание ровное, спокойное. Сердце бьется четко, ритмично... Теперь ваш внутренний взор обращается к лицу. Расслабляются мышцы лица... Уходит напряжение из скул... Из челюстей... Губы становятся мягкими и податливыми... Разглаживаются морщинки на лбу... Веки перестают подрагивать... Они просто сомкнуты и неподвижны... Все мышцы лица расслаблены... Легкий, прохладный ветерок омывает ваше лицо... Он приятен и добр этот воздушный поцелуй... Воздух несет вам свою целебную энергию... Дыхание ровное, спокойное. Сердце бьется четко, ритмично...

Все ваше тело наслаждается полным покоем... Напряжение спадает, растворяется, уходит... Усталость улетучивается... Вас наполняет сладостное ощущение отдыха, расслабленности, покоя... Покоя, наполняющего вас новыми силами, свежей и чистой энергией... Вы расслаблены и свободны. Вы можете оказаться там, где вам хочется быть. Там, где вам хорошо. Для кого-то, может быть, это его собственный дом, для кого-то – это уголок двора, где он любил прятаться в детстве. А для кого-то просто полянка в летнем лесу, где можно валяться в траве и увидеть над собой ослепительную голубизну... Побудьте немного в этом месте. Напитайтесь позитивной энергией этого дорогого для вас места...

А теперь пойдём дальше... Вы не торопясь идёте по дороге и вот уже слышите шум моря – волны накатываются на берег и снова отбегают. И этот звук нельзя спутать ни с чем. Ещё поворот, и перед вами во всю ширь, в полмира – вечно подвижная поверхность моря.

Звук прибоя здесь слышен гораздо отчетливей, вы чувствуете на губах соленый привкус брызг и видите порт, полный кораблей. Каких только судов здесь нет! Смешались времена и страны в этом волшебном порту. Тут и огромные современные океанские лайнеры, и индейские челноки, выдолбленные из ствола дерева, и древнегреческие пироги, и галеоны испанских конкистадоров, и пиратские шхуны, и катера, и яхты, и рыбацкие баркасы, и изящные бригантины, и плоскодонки, и катамараны. Вплоть до атомоходов, авианосцев и "Наутилуса" капитана Немо...

Вы идете вдоль пирсов и любуетесь всем этим разнообразием форм, красок, оснасток. Знайте, что любое из этих судов может стать вашим. Выберите себе то, что наиболее подходит вам, что нравится вам, что отвечает вашим потребностям и представлениям о нужном именно вам судне... Осмотрите внимательно то, что вы выбрали. Это громадный фрегат или обычная парусная лодка? А может быть, легкий моторный катер? Какова форма этого судна? Обтекаемая, устремленная вперед, рассчитанная на скорость? Или это тяжеловесная, но прочная конструкция, способная выдержать любой шторм? В какой цвет окрашены борта вашего судна? Есть ли у него якорь? А может быть, он вам совсем не нужен? Прочитайте надпись на борту корабля. Каково его название? Какими буквами написано это название? Взойдите на ваше судно. Кто встречает вас там? Или на борту никого нет? Как выглядит встречающий? Прислушайтесь: он что-то говорит вам... Осмотрите судно изнутри. Если это достаточно большой корабль, не торопясь, обойдите его. Загляните в каюты и в рубку... Подымитесь на капитанский мостик... Прогуляйтесь по палубам, спуститесь в трюм... Что вы увидели во всех этих частях своего судна? Зайдите в каюту, которую будете занимать вы. Или просто определите какое-то место для себя на своем судне. Посмотрите – здесь лежит сложенный в несколько раз лист бумаги. Разверните его. Это карта. На ней обозначена цель вашего первого плавания. Что это за цель? Есть ли название пункта назначения?

Отправляйтесь в свое плавание. Ваше судно покидает порт... Все дальше и дальше берег... Вот уже и скрылись за горизонтом верхушки самых высоких мачт кораблей, оставшихся в порту. Вы в море на своем судне, вы сами выбрали свой путь в этом безбрежном морском пространстве... Вы двигаетесь к своей цели... Далеко ли она? Что вас ждет на пути? Не знаю... Сейчас вы увидите продолжение своего фильма о собственном плавании. Смотрите...

Ведущий замолкает. Пусть воображение участников поработает без всяких подсказок в течение одной - двух минут.

Но пора сделать остановку в нашем плавании. Направьте свое судно в ближайшую гавань... Вот и завершается на сегодня ваше путешествие. Вы спускаетесь по трапу. Прежде чем уйти, оглянитесь, посмотрите еще раз на свое судно, запомните, каким вы оставляете его сегодня. Наверное, вы еще не раз будете возвращаться на него, чтобы продолжать и дальше

свое плавание. Помните, что оно будет всегда ждать вас у пирса... Вы уходите дальше и дальше от своего судна... И вновь переноситесь сюда, в эту комнату, начинаете ощущать свое тело...

Сейчас я начну считать от семи до одного. С каждой следующей цифрой вы станете все больше выходить из состояния расслабленности – вплоть до того момента, когда я назову цифру "один" и вы встанете отдохнувшими, бодрыми, полными новых сил и энергии. С этого момента голос ведущего должен также становиться более бодрым, звучным, эмоциональным. Однако спешить здесь не нужно.

Итак, семь... Вы чувствуете, как к вам возвращается ощущение собственного тела... Вялость и апатия отступают. Вы начинаете возвращаться в свое нормальное состояние. Шесть... Ваши мышцы наполняются силой и энергией... Вы пока неподвижны, но пройдет несколько мгновений, и вы сможете легко встать и начать двигаться... Пять... Сохраняется состояние спокойствия, но оно начинает наполняться ощущением силы и возможности действовать... Расслабленность заменяется собранностью... Четыре. Вы чувствуете, что окончательно пришли в себя и уже готовы к проявлению активности. Бодрость и энергия все больше наполняют вас. Три. Пошевелите ступнями. Вы полностью чувствуете свои ноги, и способны легко напрячь мышцы. Пошевелите пальцами рук. Медленно сожмите пальцы в кулак. Два. Не открывая глаз, поверочайте головой. Вы бодры, наполнены силой и энергией. Вы хорошо отдохнули. Вы спокойны и уверены в себе. Один. Открыли глаза. Встали. Не делайте это слишком быстро.

При обсуждении эффектов упражнения, помимо рефлексии состояния, хорошо получить ответы на такие вопросы:

Какое судно вы выбрали для своего плавания? Опишите его.

В какой цвет оно оказалось окрашенным?

Как оно называется?

Встретил ли вас кто-либо на борту судна?

Что сказал вам встречающий?

Что любопытного обнаружили вы при осмотре судна?

Какова цель вашего плавания, зафиксированная на карте?

Увидели ли вы название конечного пункта?

Какая стояла погода при вашем выходе из порта? Что произошло с вами во время плавания?

Рассказы участников могут оказаться очень интересными, насыщенными неожиданными деталями и яркими подробностями. Почти наверняка на ведущего обрушатся вопросы типа: "А что означают слова капитана судна? А почему мой корабль назывался именно так? В чем смысл событий, произошедших со мной в плавании?". Нам представляется,

что ведущему лучше воздержаться от оценок и интерпретаций, посоветовав участникам самим поразмышлять о символике образов, подаренных им подсознанием.

«Мудрец из храма»

Психотерапевты часто используют в медитативных техниках архетипические образы древнего старца-мудреца, храма, пламени свечи и тому подобные (см. например, Дж. Рейнуотер, (1992), поскольку они позволяют человеку получить доступ к ресурсам собственного подсознания. В описываемой ниже психотехнике применяются все перечисленные архетипы.

— Представьте себя стоящем на поляне в летнем лесу. Густая трава подымается до колен, и лепестки цветов касаются ваших ног. Вокруг деревья, их листвою шелестит теплый ветерок. Солнечные лучи создают причудливую мозаику света и тени. До вас доносятся пересвисты птиц, стрекотание кузнечиков, потрескивание веток. Вам приятен аромат трав и цветов. Кудрявые барашки в синеве летнего неба предвещают отличную погоду.

Вы пересекаете поляну и углубляетесь в лес. Под вашими ногами узкая тропинка. Она едва заметна в траве. Видно, по ней нечасто ходят. Вы не торопясь идете по лесу и неожиданно видите сквозь кроны деревьев крышу здания необычной архитектуры. Вы направляетесь к этому зданию. Деревья отступают, и вы оказываетесь перед удивительным строением. Это храм. Он стоит далеко от суеты городов и уличной толкотни, от погони за призрачным счастьем. Этот храм – место тишины и спокойствия, место для размышлений и углубления в себя. Несколько широких ступеней ведут к тяжелой дубовой двери. Солнечные лучи играют на позолоте узоров, украшающих дверь. Вы подымаетесь по ступеням и, взявшись за золотую ручку, открываете дверь. Она поддается неожиданно легко и бесшумно. Внутри храма – полусумрак и приятная прохлада. Все звуки остаются снаружи. На стенах старинные росписи. Повсюду полки, на которых множество книг, странных фолиантов, свитков. Напротив двери, через которую вы вошли, – большой дубовый стол, за которым сидит старец в белоснежной одежде. Его добрые и мудрые глаза устремлены на вас. Прямо перед ним в подсвечнике горит свеча.

Подойдите поближе к старцу. Это мудрец, знающий все сокровенные тайны мира, события прошлого и будущего. Вы можете спросить его о том, что вас волнует, – и, возможно, вы получите ответ, которого так долго искали... Мудрец указывает вам на свечу. Вглядитесь в это живое пламя, в его волшебную сердцевину. Смотрите на него... Внутри пламени появляется сначала размытый, а теперь все более четкий образ... Переведите взгляд на мудреца. Он держит в руках календарь. На листе календаря четко выделяется дата запомните ее...

Время посещения храма заканчивается. Поблагодарите мудреца за то, что встретился с вами...

Вы выходите из храма и прикрываете за собой дверь. Здесь, снаружи, по-прежнему солнечный день. Вы спускаетесь по ступеням и снова выходите на лесную тропинку, по которой возвращаетесь к полянке, где началось ваше путешествие. Вы останавливаетесь, в последний раз окидываете взглядом пейзаж вокруг... и вновь переноситесь сюда, в эту комнату...

«Горная вершина»

Задача приводимой медитации-визуализации – помочь человеку войти в диссоциированное состояние, чтобы увидеть и осознать свои проблемы как бы со стороны. Это позволяет значительно смягчить негативные переживания, найти новые, неожиданные пути разрешения проблем. Благодаря этому психотехника "Горная вершина" способствует повышению уверенности в себе.

— Вообразите, что вы стоите у подножия огромной горы. Со всех сторон вас окружают каменные исполины. Может быть, это Памир, Тибет или Гималаи. Где-то в вышине, теряясь в облаках, плывут ледяные вершины гор. Как прекрасно должно быть там, наверху! Вам хотелось бы оказаться там. И вам не нужно добираться до вершин, карабкаясь по труднодоступной и опасной крутизне, потому что вы... можете летать. Посмотрите вверх: на фоне неба четко виден темный движущийся крестик. Это орел, парящий над скалами... Мгновение – и вы сами становитесь этим орлом. Расправив свои могучие крылья, вы легко ловите упругие потоки воздуха и свободно скользите в них... Вы видите рваные, клочковатые облака, плывущие под вами... Далеко внизу – игрушечные рощицы, крошечные дома в долинах, миниатюрные человечки... Ваш зоркий глаз способен различить самые мелкие детали развернувшейся перед вами картины. Вглядитесь в нее. Рассмотрите подробней...

Вы слышите негромкий свист ветра и резкие крики пролетающих мимо мелких птиц. Вы чувствуете прохладу и нежную упругость воздуха, который держит вас в вышине. Какое чудесное ощущение свободного полета, независимости и силы! Насладитесь им...

Вам не составляет труда достигнуть любой самой высокой и не доступной для других вершины. Выберите себе удобный участок и спуститесь на него, чтобы оттуда, с недостижимой высоты, посмотреть на то, что осталось там, далеко, у подножия гор... Какими мелкими и незначительными видятся отсюда волновавшие вас проблемы! Оцените – стоят ли они усилий и переживаний, испытанных вами! Спокойствие, даруемое высотой и сплоти, наделяет вас беспристрастностью и способностью вникать в суть вещей, понимать и замечать то, что было недоступно там, в суете. Отсюда, с высоты, вам легко увидеть способы решения мучавших вас

вопросов... С поразительной ясностью осознаются нужные шаги и правильные поступки...
Пауза.

Взлетите снова и снова испытайте изумительное чувство полета. Пусть оно надолго запомнится вам... А теперь вновь перенеситесь в себя, стоящего у подножия горы... Помашите рукой на прощание парящему в небе орлу, который сделал доступным для вас новое восприятие мира... Поблагодарите его...

Вы снова здесь, в этой комнате. Вы вернулись сюда после своего удивительного путешествия...

Информационный блок 1.

«Современный словарь по психологии» лаконично определяет стресс как состояние психического напряжения, которое возникает у человека в процессе его деятельности, в основном, в экстремально-сложных условиях. Емкое определение дают американские психологи: «негативные чувства и представления, которые возникают у людей, когда им кажется, что они не в состоянии справиться с требованиями ситуации».

Тибетская медицина, пишет английский психотерапевт М. Джордж (1998), объясняет состояние стресса дисбалансом трех жидкостей в организме. Страх вызывает повышение кровяного давления, тревога приводит к избытку желчи, усталость и депрессия — лимфы.

Знаменитый канадский исследователь Ганс Селье рассматривал стресс как реакцию на изменение обстоятельств. В своем развитии стресс проходит определенные стадии, которые Селье объединял в три основные группы. Первая (стадия тревоги) в преддверии сложной ситуации характеризуется общим возбуждением, мобилизацией имеющихся ресурсов. Сердце в такие моменты начинает биться чаще, интенсивнее поставляя в мышцы кровь, в которую для дополнительной энергии вбрасывается сахар. Пищеварение временно сдерживается. Может участиться мочеиспускание.

В состоянии «предстартовой готовности», как правило, человек не может находиться долго, так как устает. Это хорошо известно спортивным тренерам, которые стараются подготовить своих подопечных к пику формы накануне соревнования и при этом не затягивать время ожидания, когда пик будет достигнут. В противном случае наступает обратная реакция: парасимпатическая нервная система, восстанавливая баланс, замедляет сердцебиение, понижает давление крови. Спортсмен «перегорает».

По мере развития и продолжения стрессовой ситуации наступает вторая стадия — стадия сопротивления (резистентности), когда человек, адаптируясь к обстоятельствам, функционирует в оптимальном режиме. Эта стадия может продолжаться сравнительно долго. Однако способность организма приспособливаться к стрессовой ситуации не безгранична.

По мере сокращения адаптационных ресурсов (если стресс слишком силен или продолжителен) наступает третья стадия — стадия истощения. Ее признаки начинают проявляться в эмоциональной, поведенческой и соматической сферах. К эмоциональным признакам стресса относятся тревога, апатия, раздражительность, психическая усталость. К поведенческим — уклонение от ответственности и взаимоотношений, экстремальное поведение, пренебрежение к себе. К соматическим — ухудшение здоровья, истощение, чрезмерное употребление лекарств. Потеря возможности сопротивления приводит к заболеванию, возникновению психологической травмы.

Информационный блок 2.

Не следует считать, что стресс способна вызвать только вооруженная схватка, поражение в спортивном состязании или потеря ключей от дома. В повседневной жизни он чаще возникает из-за прессинга, психологического давления, действующего на человека в течение определенного времени (дети — не исключение). Чаще всего это может быть вызвано необходимостью выполнить работу в фиксированные временные рамки («До конца урока осталось 15 минут, после звонка работы не принимаю!»). На ребенка большое психологическое давление часто оказывают взрослые: «Смотри, не подведи нас!» или «Мы в твои годы...» Стремясь соответствовать их ожиданиям, ребенок находится в постоянном опасении оказаться неуспешным.

В 1960-х годах американскими психологами Холмсом и Рейхом была разработана шкала перемен, оказывающих стрессовое воздействие на человека. В соответствии с этой шкалой, в которой более 40 позиций, смерть близкого человека соответствует 100 баллам, развод — 73, болезнь или травма — 53, изменение состояния здоровья у одного из членов семьи — 44, начало или окончание учебы в школе — 26, смена школы — 20, отпуск или каникулы — 13 и т.д.

Однако для одного ученика смена школы — это печаль, обусловленная потерей друзей, а для другого радость, что его (слабого) больше не будут обижать агрессивные и более сильные одноклассники. Очевидно, что стрессовые перемены могут воздействовать как отрицательно, так и положительно. Иными словами, ситуация является стрессовой, если таковой ее воспринимает человек. Таким образом, писал Ричард Лазарус (1993), «психологические проблемы вызываются субъективной, а не объективной стороной стресса». То или иное событие может привести к стрессу, если воспринимается человеком как стрессор.

Катастрофы и террористические акты, взятие в заложники никого не обходят стороной. Однако множество детей, живущих своей повседневной, мирной жизнью, подвергаются воздействию постоянных стрессоров. Это школьные перегрузки, острая нехватка времени, обилие дополнительных внешкольных обязанностей, напряженная обстановка в семье и в обществе, связанная с социальными, экономическими и политическими проблемами.

До 40% всех факторов, ухудшающих условия существования детей, «на совести» школы. Стресс практически стал основой школьного обучения. Эту проблему в последние годы признали, кажется, все — и педагоги, и родители, и психологи, и чиновники. По данным Института возрастной физиологии РАО, в школу приходят около 20% детей с нарушениями психического здоровья пограничного характера, а уже к концу первого класса их оказывается 60–70%. Ведущую роль в таком быстром ухудшении здоровья детей играет именно школьный стресс.

Как правило, дети не в состоянии осмыслить то обстоятельство, что они переживают стресс. Об этом могут сигнализировать их поведение, самочувствие, общий фон настроения.

Взрослые часто не замечают подобных «мелочей». Однако повседневный детский стресс со временем превращается в настоящую проблему и грозит разрушением здоровья, ухудшением успеваемости, плохим поведением. Школа сегодня считает, что просто необходимо учить старшеклассников активно противостоять жизненным неприятностям, выходить из сложных ситуаций, самостоятельно приводить свое состояние в норму, т.е. формировать стрессоустойчивость.

Информационный блок 3.

Во время стресса происходит сильное обезвоживание организма. Это связано с тем, что нервные процессы происходят на основе электрохимических реакций, а для них необходимо достаточное количество жидкости. Ее недостаток резко снижает скорость нервных процессов. Следовательно, перед экзаменом или во время него целесообразно выпить несколько глотков воды. В антистрессовых целях воду пьют за 20 минут до или через 30 минут после еды.

Лучше всего подходит минеральная вода, ибо она содержит ионы калия или натрия, участвующие в электрохимических реакциях. Можно пить просто чистую воду или зеленый чай. Все остальные напитки с этой точки зрения бесполезны или вредны. В сладкую газированную воду добавляют вещества, ускоряющие обезвоживание. Для того чтобы расщепить соки, тоже требуется вода. Чай и кофе лишь создают иллюзию работоспособности.

Вторая проблема, с которой сталкиваются школьники, попавшие в стрессовую ситуацию, — это нарушение гармоничной работы левого и правого полушарий. Если доминирует одно из них — правое (образное) или левое (логическое), то у человека снижается способность оптимально решать стоящие перед ним задачи. Но можно восстановить гармонию или приблизиться к ней. Известно, что правое полушарие управляет левой половиной тела, а левое полушарие — правой половиной. Эта связь действует в обоих направлениях, поэтому координация обеих частей тела приводит к координации полушарий мозга.

Физическое упражнение, влияющее на гармонизацию работы левого и правого полушарий, называется «перекрестный шаг» и проводится следующим образом.

Имитируем ходьбу на месте, поднимая колено чуть выше, чем обычно. Можно сделать это сидя, приподнимая ногу на носок, навстречу руке. Каждый раз, когда колено находится в наивысшей точке, кладем на него противоположную руку. Одним словом, соприкасаются то левое колено с правой рукой, то правое колено с левой рукой. Для эффективности в момент взмаха можно подниматься на опорной ноге на цыпочки.

Обязательное условие выполнения этого упражнения — двигаться не быстро, а в удобном темпе и с удовольствием.

Если нет возможности сделать «перекрестный шаг», а ситуация требует немедленной сосредоточенности, то можно применить следующий прием: нарисовать на чистом листе

бумаги крест, похожий на букву «Х», и несколько минут созерцать его. Эффект будет слабее, чем от физических упражнений, однако поможет согласованности работы левого и правого полушарий.

Во время экзамена целесообразно повесить изображение креста на стене класса. Цвет не имеет значения, главное, чтобы он был изображен контрастно: темный на светлом фоне или наоборот.

Следующее упражнение уменьшает кислородное голодание, усиливающее негативное влияние стресса. Для борьбы с кислородным голоданием существует прием под названием «энергетическое зевание». Зевать необходимо тем чаще, чем более интенсивной умственной деятельностью вы заняты. Зевание во время экзамена очень полезно. Как правильно зевать? Во время зевка обеими руками массировать круговыми движениями сухожилия (около ушей), соединяющие нижнюю и верхнюю челюсти. В этих местах находится большое количество нервных волокон. Для того чтобы оградить свой организм от кислородного голодания, достаточно 3—5 зевков.

Упражнения для снятия стрессового напряжения.

Внезапный, острый стресс заключается в том, что его первые же воздействия и проявления настолько неожиданы и сильны, настолько захватывают и поражают человека, что он «не успевает опомниться», чувствует себя подавленным, сокрушенным, «размазанным по стенке». Почти всегда ощущается нехватка воздуха, дыхание сбивается или сдерживается, сердце начинает колотиться и грозно дают знать о себе другие болезненные состояния организма.

Безусловно, техники управления хроническим стрессом, техники перехода от диссоциации к ассоциации (и обратно) при внезапном, остром стрессе почти бесполезны. И все же существуют некоторые способы овладения своим поведением при таком мощном потрясении психики, каким является стресс.

Напомним, что стресс является мощной эмоционально-физиологической реакцией на неожиданно возникшую неопределенность в ситуации необходимости принятия решения и осуществления действия. Внутренняя эмоционально-психическая неопределенность получает выражение и во внешней картине поведения: человек не может оставаться в каком-то месте спокойно (сидеть, стоять, лежать), он совершает разные действия, не достаточно понимая, зачем он это делает, он буквально «не находит себе места». Поэтому первым шагом к овладению собой в тревожной, стрессовой ситуации является поиск такого места, создание зоны психической определенности, внутренней устойчивости. Поэтому многие предыдущие упражнения по отработке внутренних образов тревоги и выявлению внешних мест тревожных диссоциаций и ассоциаций являются важными инструментами профилактики и подготовки к возможным стрессовым состояниям.

Владение собой в острых ситуациях возможно лишь в том случае, если человек имеет реальный опыт переживания и разрешения экстремально-стрессовых ситуаций. К сожалению, многие из нас бывают настолько ошеломлены и напуганы стрессом, что предпочитают не возвращаться к нему, и это значит, что реальный опыт переживания стресса не используется впоследствии, и каждая острая ситуация переживается человеком как новая.

Сначала приведены упражнения стандартной «низшей» ступени.

Овладение регуляцией ритма дыхания.

Предварительно выполняют 1,2, 3 упражнения, затем 5-6 раз повторяют: «Ды-шу спокойно и ровно» и 1 раз « Я совсем спокоен».

В конце сеанса – руки сгибают и разгибают в локтевом суставе 3 раза, сопровождая это глубоким вдохом- выдохом, следует широко открыть глаза.

«Молодец!»

Цель: формирование уверенного поведения во время стресса.

Делятся на внешний круг и внутренний. Участники внешнего круга должны своему соседу по внутреннему кругу рассказать о своих достижениях как можно больше. Тот, кто слушает, загибает пальцы, и произносит на каждое достижение партнера: «А это ты молодец!»! если даже нет достижений, все равно мужественно утверждайте о себе только хорошее.

Каждое новое упражнение тренинга повторяют для усвоения в течение 2 недель по 3-4 раза ежедневно. На освоение всей методики требуется 12 недель.

Также мы предлагаем упражнения, которые способствуют формированию внутренней устойчивости к стрессу, позволяют ослабить эмоциональные последствия пережитых стрессовых состояний и определить некоторые сценарии противостояния разрушительной и парализующей силе экстремальных ситуаций.

Вследствие значительной эмоциональности этих упражнений рекомендуется выполнять их под руководством опытного тренера, психолога, психотерапевта.

"Устойчивость нервной системы"

В наш нелегкий век всем нужно уметь противостоять стрессам и другим психологическим перегрузкам. Чрезмерное проявление эмоций подстерегает нас даже в играх. Как с этим бороться? Очевидно, нужен настрой на уравновешенность и устойчивость своей нервной системы. Выдержка и самообладание так необходимы всем и, конечно, ведущим игры. Если ведущий все делает спокойно, размеренно, уверенно, жизнерадостно, бодро, без усталости — это все передается его подчиненным. Иметь железные нервы — мечта любого преподавателя. Но как добиться этого? Можно воспользоваться самонастройкой на спокойствие и хладнокровие. Для этого нужно расслабиться и произнести с закрытыми глазами несколько мысленных фраз с настроем на спокойствие, выдержку, самообладание. Какие слова использовать — Вам поможет интуиция и фантазия, но, если воспользоваться каким-то мысленным идеалом, постараться вжиться в этот образ, то Вы сможете открыть глаза и посмотреть на мир уже преображенным взором. Пожалуйста.

Если еще чувствуется перевозбуждение, усталость, повышенная нервозность, хорошо проделать следующее упражнение. Нужно расслабиться с закрытыми глазами и мысленно настроиться на укрепление своей нервной системы. Почувствуйте, как увеличиваются ваши энергетические ресурсы, как к Вам возвращаются уравновешенность, мобилизуются неограниченные резервы, нервы здороваются, крепнут, будто становятся металлическими. Вы непоколебимо сохраняете веселое, жизнерадостное настроение и прекрасное самочувствие. Растет физическая выносливость, сердце становится здоровым, богатырским. Во всем теле нервы молодые, устойчивые, прочные, спокойные. Мышление становится ясным, оригинальным. Энергия бьет ключом. Организм требует быстрых, энергичных действий. Вам теперь ни о чем никакие нагрузки.

Упражнение аутогенной тренировки "Управление тонусом сосудов головы"

После того, как Вы с легкостью сможете изменять тонус мышцы живота, вызывать тепло в этой области, можно переходить к следующему упражнению. Данное упражнение является последним, завершающим упражнением в курсе аутогенной тренировки для начинающих. Его целью является научить занимающихся произвольному влиянию на тонус сосудов головы.

Шестое упражнение направлено на ощущение прохлады лба. Для овладения им необходимо, проделав все, что уже усвоено на прошлых занятиях и закончив пятым упражнением, продолжать медленное брюшное дыхание, постепенно переводя концентрацию внимания с брюшной полости на естественное ощущение движения воздуха по носовым ходам. Движение воздуха вовнутрь во время выдоха ощущается как тепло, во время вдоха — как прохлада. Эту смену теплого и холодного воздуха надо прочувствовать и осознать.

Если сразу у Вас не получается, то можно форсировать обучение, сделав три энергичных вдоха через рот. Струя вдыхаемого воздуха охлаждает слизистую оболочку рта, что отчетливее всего заметно на языке. Далее следует обычное носовое дыхание, но Вы будете продолжать ощущать смену прохлады и тепла в области рта. К концу дыхательного упражнения в верхней части лица ощущается легкий, прохладный ветерок. Надо научиться удерживать это ощущение приятной прохлады с помощью формулы:

— мой лоб слегка прохладен.

Повторяя формулу несколько раз, сопровождайте упражнение зрительными образами. Можно представить, что Вы находитесь на морском берегу: лежите на теплом песке и прохладный бриз с моря обдувает Ваше лицо. Можно представить себя в теплой ванне и то, как небольшой сквозняк охлаждает ваше лицо.

Следует специально подчеркнуть, что необходимо вызывать у себя чувство приятной прохлады, так как слишком сильное самовнушение холода в этой области ведет к излишнему сужению сосудов мозга, ухудшению кислородного обмена его клеток и, как следствие, может вызвать головную боль. В то же время правильное использование шестого упражнения является хорошим средством против головной боли сосудистого происхождения и может служить для улучшения внимания и повышения работоспособности. Особенно это касается расширенного варианта упражнения:

- все тело свободно и расслаблено,
- прохладный ветерок овеивает лицо,
- ветерок холодит виски,
- мой лоб овеивает приятная прохлада,
- дышится легко и свободно,
- прохлада освежает голову,

- сосуды мозга немного расширились,
- улучшилось питание нервных клеток головного мозга,
- исчезли все болевые и неприятные ощущения в голове,
- нормализовалось артериальное давление,
- голова свободна от тяжелых мыслей,
- я могу сосредоточиться на любой мысли,
- мои мысли ясны и четки,
- голова свежая, светлая,
- я совершенно спокоен,
- ощущение покоя приятно мне,
- моя нервная система успокаивается и перестраивается,
- я спокойнее с каждым днем,
- спокойствие становится основной чертой моего характера,
- моя нервная система спокойно реагирует на все неприятности и трудности,
- в любой обстановке сохраняю спокойствие, сдержанность и уверенность в себе,
- ничто не выведет меня из состояния равновесия и уверенности,
- мое самочувствие и настроение улучшается с каждым днем,
- аутогенная тренировка укрепляет мою нервную систему,
- я совершенно спокоен.

Надо отметить, что, используя это упражнение, Вы легко справитесь с дремотой, которая может охватывать Вас во время занятий аутогенной тренировкой. Однако не следует использовать это упражнение, если Вы занимаетесь аутогенной тренировкой непосредственно перед сном, так как это может несколько отсрочить момент наступления сна.

"Игра с тревогой"

1. Расскажите (опишите) о типичном, характерном содержании Вашей тревоги. Если у Вас несколько тревожных мыслей, то лучше взять для упражнения одно конкретное содержание, а потом провести такую же работу с остальными мыслями, содержаниями тревоги.
2. Постарайтесь сказать, как часто и как долго Вы думаете об этом в течение дня (сколько раз, какое количество времени в общей сложности).
3. Выберите время и место, не характерное для Вашей тревоги. Вы можете убедиться, что чем более постоянно Ваше место, тем более эффективна эта техника.
4. В это ответственное время Вам надо думать только о негативном содержании Вашей тревоги, о возможных негативных сценариях ее развития. Позвольте им возникать в Вашем сознании свободно, несмотря на то, что они будут доставлять Вам беспокойство и переживания. Не соблазняйте себя положительными альтернативами, которые Вам может

подбрасывать сознание по принципу «Да... но!», продолжайте думать лишь о негативном содержании.

Вряд ли Вам удастся прокручивать все более худшие и опасные варианты более, чем несколько минут.

5. Подготовившись к началу сеанса, необходимо несколько раз хорошо вздохнуть и, начав спокойно и глубоко дышать, желательно с юмором обратиться к своему мозгу примерно так: «Ну, что ж, дорогой мозг, сегодня у нас будет кое-что новенькое, и я думаю, что ты хочешь мне помочь занять это время, так что, пожалуйста, подбрасывай мне и напоминай все, что можешь».

6. Как это ни неожиданно, но скоро Вы увидите, что нескольких минут (5—10) Вам будет достаточно, чтобы преобразовать тревогу в более спокойное, безопасное чувство или даже избавиться от нее совсем. Таким образом, потратив время только на «тревожную игру», Вы достигнете цели — ассоциировавшись с тревогой, Вы локализуете ее в определенном месте и ограничите в определенном времени.

В конце сеанса можно снова обратиться к своему сознанию:

«Да, дорогое сознание... уважаемое "Я"... (и т.п.)... ты неплохо поработало сегодня, спасибо тебе, я знал, что ты не подведешь меня в трудной ситуации...».

7. Полезно проводить «тревожную игру» с доверенным лицом (другом, близким человеком), однако этот человек не должен Вас расспрашивать, вникать в Ваше состояние, если Вы хотите сами научиться справляться со своими тревожными переживаниями.

"Новое место"

1. Удобно сядьте и сделайте два-три глубоких вдоха. Предоставьте Вашим глазам возможность спокойно рассматривать окружающие предметы или постепенно закрываться.

А теперь подумайте, хотели бы Вы пересечь в другое место? Будет ли это место справа, слева, напротив, позади Вас? Будет ли оно выше или ниже места, на котором Вы сейчас сидите?

Если у Вас появляется ощущение нового места или ощущение движения к нему, слегка поднимите Вашу голову. Мысленно переместитесь на новое место, постарайтесь представить максимально реально ощущение того, где Вы находитесь, где находится Ваше тело.

Мысленно переместившись в новое положение. Вы осуществили диссоциацию, поскольку разорвали исходное единство реального положения Вашего тела и Вашего видения-ощущения реального положения тела.

А теперь, представляя, что Вы на новом месте, слегка поднимите голову, медленно откройте глаза и ощущайте как реальные все раздражители и предметы, которые Вас окружают на новом месте. Не теряя новых ощущений, потянитесь, как это делает кошка,

встряхивающаяся ото сна. Если Вам удалось это сделать, то Вы совершили реассоциацию, т.е. новую, воображаемую ассоциацию после совершенной перед этим мысленной диссоциации.

2. Чтобы ускорить, закрепить и усилить ощущение реассоциации, слегка поднимайте голову так, чтобы увидеть и почувствовать физическую дистанцию между Вашим новым местом и физическим телом, на которое Вы смотрите. Все это должно помочь Вам сказать о себе в третьем лице: «Он сидит, скажем, в дальнем конце комнаты, на диване, в трех метрах от окна и т.д.».

После этого Вы можете подумать и сказать про себя (сидящего теперь на новом месте): «Я перед окном, вот край стола, круглая лампа на столе и т.п.».

3. Теперь, из диссоциированного (реассоциированного) состояния попытайтесь посмотреть на свое физическое тело и расширяйте обзор так, чтобы увидеть больше объектов в комнате. Всякий раз, упражняясь в этом, старайтесь достигать паноранемало видения, открывающего широкую перспективу происходящего, т.е. полностью реассоциируйтесь.

4. Теперь добавьте аудиально - звуковые компоненты со следующими словами: «Из моего нового состояния я воспринимаю звуки, которые могу слышать», углубляя тем самым реассоциацию.

Ознакомившись с идеей и техникой диссоциации. Вы можете проводить это упражнение несколько дней, постепенно уменьшая время, в течение которого Вы совершаете эффективную диссоциацию.

После нескольких тренировок Вы, несомненно, овладеете диссоциацией - реассоциацией и сможете делать ее, произвольно выбирая место диссоциации, достаточно продолжительное время.

5. Когда Вы овладеете этими навыками, выполняйте упражнение с закрытыми глазами. Затем выполняйте упражнение в движении и, наконец, разговаривая (сначала с самим собой, а потом и с партнером).

Высокий уровень овладения диссоциацией позволит Вам применять ее во многих случаях, нарушающих Ваше душевное равновесие, чтобы отсоединиться от стрессовых или эмоционально-напряженных состояний.

Очевидно, что диссоциация заключается в том, что человек «выходит из себя», а ассоциация позволяет ему «прийти в себя», «вернуться к себе». Однако различие эмоциональных потенциалов состояний ассоциаций и диссоциаций может быть столь значительным, что само по себе превращается в фактор, вызывающий эмоциональные затруднения или преграды или даже в настоящий стресс. К примеру, в опасной или критической ситуации человек действует, находясь в диссоциированном состоянии, как бы отрешившись от некоторых эмоций. Но сразу же после того, как реальная опасность миновала,

накопившиеся эмоции обрушиваются на человека и могут его захлестнуть, выражаясь в крике, смехе, плаче, резких движениях.

Мгновенный переход от диссоциации к ассоциации может быть целесообразен и органичен лишь для острых, критических ситуаций, но в большинстве других жизненных и профессиональных событий более эффективным является постепенный переход, который может представлять собой специально отработанный и достаточно привычный ритуал. К числу первых и простых, но важных способов такого перехода можно отнести углубленное дыхание в течение какого-то времени или же совершение определенных физических движений (ходьба по комнате, прогулка по улице и т.п.).

Возвращаясь после рабочего дня домой в диссоциированном состоянии и уже предвкушая удовлетворение от скорого возвращения в ассоциированное состояние, мы порой не получаем желаемого успокоения или даже чувствуем себя еще хуже, чем на работе. Дело в том, что мы иногда слишком резко «отпускаем себя» в состояние ассоциированности и оказываемся наедине с собой, во власти самых откровенных и глубинных мыслей и чувств. Этими чувствами легко могут стать обида или жалость к самому себе и наплывают мысли, возбуждающие и усиливающие чувство вины, горести или досады: «Ну почему я? Неужели я не заслужил другого? Неужели это был я? Почему это происходит именно со мной?» и т.п.

Поэтому, приходя домой и снимая свои «профессиональные туфли, шляпу и костюм», мы не должны мгновенно поддаваться самым глубоким и крайним состояниям ассоциированности. Если Вы заметите такое за собой, то сможете придумать более целесообразные способы перехода от «профессиональной диссоциации» к «домашней ассоциации». Это позволит лучше сохранить эмоциональную энергию.

Розовый куст.

Введение

- С древних времен и на Востоке и на Западе определенные цветы считались символами Высшего человеческого "Я". В Китае таким цветком был <Золотой цветок", в Индии и на Тибете - лотос, в Европе и Персии - роза. Примером этому могут служить <Песнь о розе> французских трубадуров, <вечная роза>, так замечательно воспетая Данте, роза, изображенная в середине креста и являющаяся символом целого ряда духовных традиций.

Обычно Высшее <Я> символизируется уже распустившимся цветком, и хотя этот образ по своей природе статичен, его визуализация может служить хорошим стимулом и пробуждать силу. Но еще более стимулирует процессы в высших сферах нашего сознания динамический образ цветка - развитие от бутона до раскрывшейся розы.

Такой динамический символ соответствует внутренней действительности, которая лежит в основе развития и раскрытия человека и всех процессов природы. В нем сливаются

воедино свойственная всему живому энергия и напряжение, исходящее изнутри человека, которое велит ему участвовать в процессе постоянного роста и эволюции. Эта внутренняя жизненная сила и есть то средство, которое полностью высвобождает наше сознание и ведет к открытию нашего духовного центра, нашего Высшего <Я>.

Порядок выполнения

1. Сядьте поудобнее, закройте глаза, сделайте несколько глубоких вдохов и выдохов и расслабьтесь.
2. Представьте себе розовый куст с большим количеством цветов и нераспустившихся бутонов... Теперь переведите свое внимание на один из бутонов. Он еще совсем закрыт, окружен зеленой чашечкой, но на самом его верху уже заметен розовый кончик. Полностью сосредоточьте свое внимание на этом образе, держите его в центре вашего осознания.
3. Теперь очень медленно зеленая чашечка начинает раскрываться. Уже видно, что она состоит из отдельных чаше листиков, которые постепенно отходя друг от друга, загибаются книзу, открывая розовые лепестки, которые все еще остаются закрытыми. Чашелистики продолжают раскрываться, и вы уже видите весь бутон целиком.
4. Теперь уже и лепестки тоже начинают раскрываться медленно разворачиваясь до тех пор, пока не превращаются в полностью расцветший цветок... Постарайтесь почувствовать как пахнет эта роза, ощутите ее характерный, только ей одной присущий аромат.
5. Теперь представьте себе, что на розу упал луч солнца. Он отдает ей свое тепло и свет... В течение некоторого времени продолжайте удерживать в центре своего внимания розу, освещенную солнцем.
6. Загляните в самую сердцевину цветка. Вы увидите как там появляется лицо мудрого существа. Оно преисполнено понимания и любви к вам.
7. Поговорите с ним о том, что для вас является важным в данный момент жизни. Не стесняясь спросите о том, что вас сейчас больше всего волнует. Это могут быть какие-то жизненные проблемы, вопросы выбора и направления движения. Постарайтесь использовать это время для того, чтобы выяснить все, что необходимо. (Здесь даже можно прерваться и записать то, что вы узнаете. Попытайтесь развить и углубить те откровения, которые были вам даны).
8. Теперь отождествите себя с розой. Представьте себе, что вы стали этой розой или же вобрали в себя весь этот цветок... Осознайте, что роза и мудрое существо всегда с вами и что вы в любое время можете обратиться к ним и воспользоваться какими-то их качествами. Символически - вы и есть эта роза, этот цветок. Та же сила, которая вдыхает жизнь во Вселенную и создала розу, дает вам возможность развить в себе вашу самую заветную сущность и все, что из нее исходит.

Упражнения для этапа рефлексии.

Экспресс – диагностика в метафоре технология создания методики.

В работе психолога очень важно получить отзыв, отклик от того, с кем беседуешь, работаешь, проводишь мероприятие. Как быстро, продуктивно и красиво получить обратную связь, не нарушив органичности и интимности процесса взаимодействия, общения? Метафора – образная, емкая, понятная каждому, она способна дополнить отношения свежестью, эмоциональностью, цельностью.

Приведенные ниже диагностические упражнения не требуют много времени, а результаты видны сразу.

Березка весной (осенью)

Цель: получить ответ на актуальный вопрос, например: «Видите ли вы перспективу данного опыта?», «Готовы ли вы применять данные методы на практике?»

Материал: на листе ватмана нарисован ствол березы с ветками; зеленые (или желтые) бумажные листочки, или коричневые почки (по количеству участников); клей, кусочки двустороннего скотча.

На доске или на стене прикрепляется ватман, рядом на столе лежат листочки и почки.

Инструкция. Весна. Расцветает вся природа, и наша березка-красавица тоже обретает свой зеленый наряд. (Звучит вопрос.) Если вы хотите ответить «да», то приклейте зеленый листок на любую ветку, где вам нравится. Если вы хотите ответить «нет», то почку.

Вариантов множество: осень. Природа преобразуется. Березка надела свой золотой наряд. (Звучит вопрос.) Если вы хотите ответить «да», то приклейте желтый листок на любую ветку, где вам нравится. Если вы хотите ответить «нет», то к подножию березки.

Яблоня. (Звучит вопрос.) Если вы хотите ответить «да», то приклейте созревшее - красное яблоко на любую ветку, где вам нравится. Если вы хотите ответить «нет», то незревшее – зеленое яблоко.

Обработка. Результат виден сразу и всем. Ваша березка надела либо зеленый наряд, либо еще только готовится к пробуждению (на ней почки). Осенняя березка имеет либо пышную золотую крону, либо богатый ковер у подножия. Образ в любом случае несет положительный смысл, несет позитивный эмоциональный заряд.

Ромашковая полянка

Цель: получить ответ на актуальный вопрос, например: «Видите ли вы перспективу данного опыта?», «Готовы ли вы применять данные методы на практике?»

Материал: ватман, покрашенный в зеленый цвет, или зеленый лист бумаги; белые бумажные ромашки; клей, кусочки двустороннего скотча.

Инструкция. Перед вами зеленая полянка в лесу. (Звучит вопрос.) Если вы хотите ответить «да», то украсьте ромашкой полянку – приклейте ее в любом месте, где вам нравится. Если вы хотите ответить «нет», то не приклеивайте.

Вариант. Перед вами зеленая полянка. (Звучит вопрос.) Если вы хотите ответить «да», то украсьте цветочком полянку – приклейте его на левой половине полянки. Если вы хотите ответить «нет», то приклейте ягоду, грибочек, бабочку на правой половине полянки. Это может быть озеро с лебедями, кувшинками. Туча и солнце. Если вы хотите ответить «да», то приклейте лучик к солнышку. Если вы хотите ответить «нет», то приклейте каплю дождя к туче.

Обработка. Результат также очевиден и обозрим. Очень эмоционально реагируют дети – удивляются, любят, возвращаются, чтобы наблюдать появление новых цветов и украшение полянки, в течении нескольких дней затем вспоминают об этом. Взрослые тоже с удовольствием участвуют в диагностике, хотя она удивляет их своей неожиданностью.

Рождественская елка

Цель: получить ответ на актуальный вопрос, например: «Видите ли вы перспективу данного опыта?», «Готовы ли вы применять данные методы на практике?»

Материал: на ватмане нарисована зеленая елочка; из блестящей бумаги (фольги) вырезаны фигурки разной формы (шары, геометрические фигуры, свечи, домики, животные, игрушки); клей, кусочки двустороннего скотча.

Инструкция. В канун нового года, Рождества предлагаем вам украсить елку. (Звучит вопрос.) выберите игрушку. Если вы хотите ответить «да», то приклейте игрушку на елочку. Если вы хотите ответить «нет», то приклейте игрушку под елочкой: возможно, она предназначена кому-то в подарок или ждет своего часа для украшения.

Обработка. Ваша елочка станет дополнительным украшением предстоящих праздников и внесет торжественно праздничный аккорд в мероприятие.

Скорее всего ваша фантазия уже заработала, получив творческий импульс. В природе таится бесконечное разнообразие смыслов, значений, образов, готовых раскрыться. Способность удивиться, восхититься чудом природы будет ключом к раскрытию.

Перенесенный из природы в социальную жизнь образ станет основой экспресс - диагностики. Вот некоторая систематизация опыта создания методики – метафоры.

Вам известна аудитория, ее средний возраст, пол, профессия, а также сезон и время проведения – все это важные критерии в выборе метафоры и эффективности ее действия. Так, для нового года можно использовать «Конфетти» (разноцветные кружочки по цветному фону), в преддверии праздника 8 Марта – образ «Корзина цветов» (вырезанные бумажные цветы приклеивают на нарисованную корзину), а затем «корзина» символически дарится всем присутствующим женщинам. Весной – «прилет птиц» (вырезанные бумажные птицы приклеивают на голубой лист - «небо»). Осенью – образ «золотая осень» (бумажные листья красного, желтого, оранжевого цвета на светлом фоне). Зимой – образ «снежинки» (бумажные белые снежинки на серебристом или голубом фоне).

Как видно образный материал может быть взят не только из природы, но и из жизни людей, а также из сказки, мифа. «Золотые рыбки» (блестящие рыбки из фольги на синем фоне) пусть исполнят три желания присутствующих. «Гора самоцветов» (кристаллообразные фигурки из фольги, голограммной пленки) пусть принесут им счастье

Чтобы образ стал метафорой диагностики, он должен обладать определенными качествами.

Структурные качества:

- целостность при наличии основы и частей (небо и птицы, море и рыбки и др.);
- свобода расположения частей на основе произвольность расположения частей на основе, она не нарушает образа;
- наличие множества однородных частей;
- части ее могут иметь разную форму, цвет (игрушки, снежинки и пр.).

Содержание качества:

- позитивность;
- эмоциональная значимость для каждого;
- возможность выбора (элементов, места приклеивания, участие/неучастие);
- ответ «нет» часто тоже имеет положительный резонанс и обратную поддержку;
- возможность ответ «незнаю» (например желтый лист в полете от ветки к земле);
- целостность и позитивность образа сохраняется при небольшом количестве ответов «да» (на березке только просыпаются почки; на небе появились первые птицы – вестники весны; елочку только начали украшать, а главные подарки еще под елкой).

Функциональные качества:

- основа и части экспресс - диагностики просты в изготовлении;
- образ рождает эмоции, ассоциации (праздники, детские впечатления), цвет, звук, запах;
- ключом к возникновению ассоциаций являются 2-3 вводных предложения инструкции, раскрывающие метафору;
- образ имеет эстетическую ценность, происходит любование результатом диагностики (разнообразием форм, многоцветием, блеском, которые создают гештальт - эффекты); образ актуален (преддверие праздника, время года и пр.).

Процесс рождения экспресс – методики сложен, и прост. Возможен инсайт, озарение, возможен путь длительных раздумий и перебора вариантов. Результат стоит труда: методика - метафора эмоционально эстетически обогатит и педсовет, и практикум, и совещание, и первую встречу с аудиторией. Она раскроет вас с неожиданной стороны, освежит устоявшиеся отношения, укрепит вновь возникшие.

Валентина Иванова,
Педагог-психолог,
Г. Ангарск,
Иркутская область

УПРАЖНЕНИЯ НА ПОЛУЧЕНИЕ ОБРАТНОЙ СВЯЗИ

(для группы из 15–20 человек)

«ГОВОРЯЩИЙ» СПИСОК

Цель: организация обратной связи для нескольких случайно выбранных участников в форме составления «психологического портрета».

Материал: бумага, ручки, скрепки.

Время: 1 час 30 минут.

Участники разделены на группы по 5–7 человек.

Ведущий. Вначале я прошу вас выполнить следующее: возьмите ручки и листы бумаги и в течение 10 минут составьте (каждый для себя) список того, без чего вы просто не представляете свою жизнь, без чего не можете обходиться буквально ни одного дня. Давайте договоримся сразу: не нужно писать очевидные и общие вещи, например еда, одежда или зубная щетка (понятно, что без этого не обходится никто из нас). Пусть это будет ваш личный

список необходимого, отражающий именно ваши пристрастия, привычки и образ жизни.
(Участники молча составляют свои списки.)

Время вышло, и я прошу в каждой команде собрать списки в стопку и скрепить их скрепкой.

Теперь мы делаем следующее: прошу каждую команду передать свои стопки соседней команде по часовой стрелке. (Команды передают.) Таким образом, у каждой команды сейчас находится по 5 (6,7) списков от разных участников. Кому именно принадлежит список, вам не известно. Я прошу каждую команду коллективно выбрать из них два, которые вас наиболее интересуют или которые вы посчитаете «кричащими» о своем обладателе. За 20 минут общими усилиями составьте «психологические портреты» людей, которым могут принадлежать такие списки. (Команды коллективно работают.)

Время истекло, я прошу команды определить, кого вы делегируете для оглашения результатов. (Команды совещаются, выбирают «оратора».)

Кто желает начать? (Определяется команда, которая будет первой.)

Просим вас сначала зачитывать список предметов, а потом составленный вами «психологический портрет». (Команда зачитывает свои результаты.)

Желает ли человек, которому принадлежал список, открыть себя?

Обсуждение

Если найдутся участники, которые захотят открыться, то ведущий задает автору списка вопросы:

- Согласны ли вы с тем, какие выводы сделала команда?
- Что было верно, что неверно?
- Как вы считаете, почему команда сделала именно такой вывод?
- Хотите ли вы что-либо спросить у команды?
- Как вы сами бы охарактеризовали человека, составившего такой список?

Если таких участников нет, то ведущий задает вопросы команде:

- Исходя из чего вы предположили, что этот человек обладает такими качествами?
- Были ли при обсуждении разногласия?
- Почему именно этот список наиболее привлек ваше внимание?

По этой же схеме происходит дальнейшая работа, пока все команды не зачитают составленные «портреты».

КРУГ АССОЦИАЦИЙ

Цель: организация активной обратной связи каждому участнику от группы в форме ассоциаций.

Материалы: бумага, ручки.

Время: 1 час.

(Участники сидят в общем кругу.)

Ведущий. Неоднократно в своей жизни мы сталкиваемся с тем, что человек, с которым мы общаемся, вызывает у нас различные ассоциации: или он напоминает нам какое-то животное, или его образ связан с какой-то песней или с известной личностью. Более того, каждый из нас порой сравнивает себя с чем-то, исходя из своей внешности или особенностей характера. Давайте попробуем сейчас для каждого из нас составить список подобных ассоциаций, и делать мы это будем так: прошу каждого приготовить два листа бумаги и ручку.

(Участники готовятся.)

Один лист подпишите своим именем и на протяжении всего упражнения оставляйте его у себя, а второй лист подпишите именем вашего соседа слева. *(Участники подписывают.)*

Теперь я буду зачитывать различные вопросы, на которые вы отвечаете письменно, совещаться друг с другом до конца упражнения не нужно. Итак, начинаем: «Если бы этот человек был **музыкальным инструментом**, то чем бы он был?» Прошу каждого написать про себя (на листке со своим именем) и про человека, именем которого подписан второй лист.

Готовы? Теперь прошу свой лист оставить у себя, а лист с именем другого участника передать по кругу соседу справа. Таким образом, у каждого из вас по-прежнему два листа — ваш и другого участника. Теперь будьте внимательны: другой участник — это уже не сосед слева. Продолжаем:

Если бы этот человек был цветом, то каким бы **цветом** он был?

(Участники тишут, процедура передачи листа по кругу повторяется. Количество вопросов должно совпадать с количеством участников в кругу. Упражнение заканчивается тогда, когда ко всем участникам по кругу дойдет лист с их именем.)

Если бы этот человек был **животным**, то кем бы он был?

Если бы этот человек был **деревом, предметом одежды, цветком, предметом мебели, птицей, напитком, явлением природы, музыкальным жанром, государством, столовым или кухонным прибором, временем года, печатным изданием** (если кто-то написал «книга», укажите, пожалуйста, какого жанра), **геометрической фигурой, медицинским препаратом, телеведущим** (программу какого рода он бы вел — можно указать жанр или конкретную телепередачу), **транспортным средством, чем-то съедобным, то каким бы он был?**

Все участники получили по кругу листы со своим именем и заполнили такой же лист о себе сами. Изучите эти списки. *(Участники читают списки.)*

Обсуждение

Ведущий задает вопросы:

— Какие у вас впечатления?

- Совпали или нет собственные ассоциации с чужими?
- Что удивило: приятно, неприятно?
- Что-нибудь разочаровало?
- Кто хочет спросить что-либо у участников?

МУЛЬТ-ПРОТОТИП

Цель: получение информации о себе через сравнение с героями известных мультфильмов.

Материал: бумага, ручки.

Время: 2 часа.

Участники разделены на группы по 3–5 человек

Ведущий. Все мы в детстве обожали мультфильмы (а многие с удовольствием смотрят их и сейчас), одни мультипликационные герои были нашими любимцами, другие не нравились; одни чем-то напоминали нас самих — своей внешностью, поведением, взглядами, поступками, высказываниями и многим другим, а другие были категорически на нас не похожи. Поведение одних веселило нас и вызывало ощущение «родственных душ», а другие раздражали и вызывали непонимание.

Все мы рано или поздно вырастаем, но этот персонаж по-прежнему остается нам близким. Давайте поиграем в следующую игру: у меня есть карточки с названиями хорошо знакомых всем мультфильмов. Прошу подойти ко мне по одному участнику от каждой команды и наугад вытянуть карточку.

(Представители от команд подходят к ведущему, берут карточки и читают вслух название мультфильма.)

Теперь прошу вас быть внимательнее: в том мультфильме, который вам достался, вы будете искать сходство между персонажами и участниками, но не своей команды, а следующей по часовой стрелке за вами. Вам нужно среди участников соседней команды найти прототипы мультипликационных героев для вашего мультфильма (вам нужно не просто присвоить роль, но и объяснить, почему именно этот участник вам представляется прототипом именно этого героя). Если для кого-то из участников вы не находите абсолютно никакого сходства ни с кем из героев, то можете предложить роль из любого другого мультфильма (тоже с пояснением). *(Участники команд коллективно выполняют задание.)*

Если все готовы, послушайте, пожалуйста, следующее задание. Вспомните, какая команда все это время выбирала мульт-двойников для вашей команды. Вы можете попросить эту команду напомнить вам, в каком мультфильме они искали двойников для вас.

А теперь вторая часть задания — до того как мы станем оглашать результаты, я прошу вас выполнить следующее: подумайте и предположите, как другая команда распределила роли для вас в своем мультфильме? (*Участники совещаются.*)

Давайте посмотрим, что у нас получилось. Какая команда хочет начать?

(*Первая команда рассказывает о том, как они распределили роли для участников другой команды.*)

Ведущий (*обращаясь к команде, для которой искали прототипов*). А теперь попросим вашу команду рассказать, как вы сами для себя нашли героев-прототипов, совпали ли ваши предположения с тем, что вы слышали?

Обсуждение

Ведущий задает вопросы:

— Согласны или не согласны участники с теми характеристиками, которые им дали? Почему?

КАРТОЧКА ДЛЯ УПРАЖНЕНИЯ «Мульт-прототип»

(список мультфильмов может меняться)

Винни Пух и все, все, все

Бременские музыканты

Приключения домовенка Кузи

Малыш и Карлсон, который живет на крыше

Каникулы в простоквашине

Незнайка на Луне

Приключения поросенка Фунтика

Волшебник Изумрудного города

38 попугаев

Чебурашка и крокодил Гена

СРАВНИМ МНЕНИЯ

Цель: получение участниками обратной связи от своих соседей.

Материал: бумага, ручки.

Время: 1 час 15 минут.

Участники сидят в общем кругу.

Ведущий раздает каждому по 3 листочка бумаги и ручке.

Ведущий. Прошу вас подписать эти листы следующим образом: 1 — свое имя, 2 — имя соседа слева, 3 — имя соседа справа.

Теперь на листке со своим именем напишите 3–5 ваших личных черт или особенностей поведения, которые, как вам кажется, всегда становятся очевидными для окружающих при общении с вами.

На листках с именами соседних участников напишите по 3–5 черт или особенностей поведения, характерных, как вам кажется, для этих людей.

Отдайте эти листочки, соответственно, соседям справа и слева. (*Участники обмениваются листками.*)

Теперь изучите информацию, которую вы получили.

Обсуждение

Ведущий задает вопросы:

- Совпадает ли то, что вы написали сами о себе, с мнением других участников?
- С чем вы согласны, а с чем — нет?
- Есть ли что-то, что вас удивило?
- Ожидали ли вы именно таких результатов?

ОТКРОЕМ ОКОШКО ДЖОГАРРИ

Цель: резюмирование полученной во время тренинга информации.

Материалы: бумага, ручки.

Время: 30 минут.

Участники сидят в общем кругу.

Ведущий. За эти два дня каждый из вас получил много информации о себе. Для кого-то все это уже было известно, кто-то сомневался, так ли все на самом деле, а для третьих многое было совершенно ново и неожиданно. Так или иначе, но каждый из нас получил то, в чем он нуждался. Я предлагаю в завершение нашей работы попытаться структурировать полученные сведения. И сделаем мы это следующим образом.

Ведущий рассказывает группе о схеме «Окошко Джогарри» и раздает всем участникам бланки (см. приложение).

Перед каждым из вас сейчас лежит таблица, которую вам нужно заполнить. Не торопитесь, вспомните все, что происходило, можете использовать записи, сделанные в ходе игр, а можете заполнять по памяти. Эти записи не нужно будет никому предъявлять, вы сможете озвучить только то, что сами захотите, поэтому, заполняя этот бланк, будьте искренни сами с собой.

Участники индивидуально заполняют бланки.

Бланк для упражнения «Откроем окошко Джогарри»

| | |
|---|---|
| Я убедился, что эти мои качества (черты характера, особенности поведения) | Я узнал, что другие видят во мне еще и эти качества (черты характера, особенности |
|---|---|

| | |
|---|---|
| становятся очевидны людям, с которыми я общаюсь | поведения), которые я сам раньше в себе не замечал |
| | |
| У меня есть еще и эти качества (черты характера, особенности поведения), которые я пока не готов открыть для окружающих | А может быть, во мне есть еще что-то, о чем ни я, ни окружающие не догадываются? Что бы это могло быть? |
| | |

*Юлия Джумазова,
психолог, Москва*

Используемая литература.

1. Аронсон Э., Уилсон Т., Эйкерт Р. Социальная психология. Психологические законы поведения человека в социуме. — СПб., 2002.
2. Газета "Школьный психолог" Издательского дома "Первое сентября" . "Школьный психолог" Издательского дома "Первое сентября"
3. Джордж М. Искусство релаксации. Снятие напряжения. Преодоление стресса. Самопомощь. — М., 2001.
4. Жорж Ж. Детский стресс и его причины. — М., 2003.
5. Ключева Н.В., Касаткина Ю.В. Учим детей общению. Характер, коммуникабельность. Ярославль: Академия развития, 1996.
6. Методическое пособие по информационно – профилактической программе профилактики наркозависимости «Сталкер»—научно-производственная фирма «Амалтея» Санкт-Петербург, 2003.
7. «Прививка от стресса». В. Родионов, М. Ступницкая, К. Ступницкая Ярославль: Академия развития, 2006.
8. Овчарова Р.В. Практическая психология в начальной школе. М.: Совершенство, 1996.
9. Упражнения аутогенной тренировки. clio@mail.ru
10. Рыбина Л. Сможет ли школа избавиться от стрессов? // Материалы межрегиональной конференции Министерства образования РФ «Воспитываем здоровое поколение», 30–31 мая 2004 г. — М., 2004.
11. Самоукина Н.В. Игры в школе и дома. Психотехнические упражнения и коррекционные программы. — М., 1995.
12. Селье Г. Стресс без дистресса. — М., 1979.
13. Фопель К. Как научить детей сотрудничать? Психологические игры и упражнения / Пер. с нем.; в 4 ч. Ч. 2, 3. — М.: Генезис, 2001. Фопель К.
14. Фопель К. Энергия паузы. Психологические игры и упражнения: практическое пособие/пер. с нем. – М.: Генезис, 2002. – 240 с.: илл.
15. Фрейд А. Психология «Я» и защитные механизмы. — М., 1993.
16. Черепанова Е.М. Психологический центр: Помоги себе и ребенку. Книга для школьных психологов, родителей, учителей. — М., 1997.
17. Чистякова М.И. Психогимнастика. М.: Просвещение, «ВЛАДОС», 1995.