

Министерство просвещения Российской Федерации
Федеральное государственное бюджетное профессиональное
образовательное учреждение «Санкт-Петербургское специальное учебно-
воспитательное учреждение закрытого типа»
(Санкт-Петербургское СУВУ)

Принято
на заседании
педагогического совета
Протокол № 3
от 30 августа 2019 г.



Утверждаю
Директор Санкт-Петербургского
СУВУ
В.В. Миронов
Приказ № 387
от 30 августа 2019 г.

**Программа
коррекционно-развивающих и
психопрофилактических занятия
по саморегуляции в сенсорной комнате**

Санкт-Петербург
2019 г

Пояснительная записка

В соответствии с действующим законодательством наше учреждение является специальным учебно-воспитательным, которое призвано обеспечить психолого-педагогическую, медицинскую, и социальную реабилитацию подростков, включая их поведение и адаптацию в обществе.

Своеобразие психологической коррекционной работы заключается в особенностях наших обучающихся, которые, как правило, поступают в СУВУ из социально-неблагополучной среды:

- Сироты (5,5%),
- Дети оставшиеся без попечения родителей (8,5%),
- Дети из неполных семей (80%),
- Дети из семей, где родители употребляют спиртные напитки (90%),
- Дети педагогически запущенные (70%),
- Дети с ОВЗ (40%).

Опыт работы в СУВУ показал, что подростки, находящиеся в нашем учреждении, практически все имеют нарушения в эмоциональной сфере в разной степени выраженности. Для улучшения процесса реабилитации, увеличения эффективности решаемых задач, для стабилизации эмоционального состояния подростков, для снятия эмоционального напряжения и снижения уровня агрессии, особенно важно использование в нашей работе с подростками сенсорной комнаты или комнаты психологической разгрузки.

Сенсорная комната – это специально оборудованное помещение, предназначенное для воздействия на все органы чувств и достижения с помощью него различных целей: расслабления, активации, развития органов восприятия, снятия напряжения и т.д. Периодическое и многократное посещение обучающимся сенсорной комнаты позволяет решать многие задачи его реабилитации. На занятиях в темной сенсорной комнате применяются различные источники света, звуков, запахов. Включение в занятие различных эффектов и прожекторов, воздействующих на восприятие требует постепенности и периодичности.

Комната психологической разгрузки с сенсорным оборудованием является мощным инструментом для расширения и развития мировоззрения, сенсорного и познавательного развития, способствует стабилизации эмоционального состояния, повышает эффективность любых мероприятий направленных на улучшение психического и физического здоровья подростков с ограниченными возможностями здоровья.

Цель программы:

Сохранение и укрепление психофизического и эмоционального здоровья обучающихся с помощью мультисенсорной среды.

Задачи программы:

1. Развитие и гармонизация эмоционально-волевой сферы обучающихся:

- снятие психоэмоционального напряжения;
- саморегуляция и самоконтроль;
- умение управлять своим телом, дыханием;
- умение передавать свои ощущения в речи;
- умение расслабляться, освобождаться от напряжения;
- формирование представлений о положительных и отрицательных эмоциях;
- уверенность в себе.

2. Развитие коммуникативной сферы обучающихся:

- эмпатические чувства, желание оказывать друг другу эмоциональную и физическую поддержку;
- формирование мотивации к общению и развитие коммуникативных навыков;
- преодоление негативных эмоций по отношению к сверстникам (агрессивность).

3. Развитие психических процессов и моторики обучающихся:

- произвольность внимания, его устойчивость и переключаемость;
- память, мышление, воображение, восприятие (зрительное, тактильное, слуховое), умственные способности;
- развитие координации, в том числе зрительно-моторной.

Предполагаемый результат: снижение сенсомоторного напряжения, уровня тревожности и агрессивности.

Оборудование сенсорной комнаты:

- Мягкое напольное и настенное покрытие;
- Большие пуфик-кресла с гранулами;
- Мягкие кресла с подлокотниками;
- Аквалампа;
- Световое дерево;
- Телевизор;
- Музыкальная аппаратура;
- Аромалампа.

Правила поведения в сенсорной комнате:

- При входе снимать сменную обувь;
- Не приходить на занятия с симптомами заболевания (насморк, кашель) или в состоянии болезни;
- Не приносить в комнату еду и напитки;
- Не мешать друг другу выполнять задания.

Содержание программы

Занятия по данной программе проводятся 1раз в неделю с малой группой обучающихся (5-6 человек) длительностью – 40-45минут.

Все занятия имеют свою тему и коррекционную направленность. Одна тема по программе отрабатывается с обучающимися дважды: первое занятие ознакомительное, второе - закрепляющее.

Структура занятия:

1.Ритуал начала занятия.

- создание положительного настроения на совместную работу,
- установление эмоционального контакта.

2. Занятия по программе, включающие игры и упражнения, направленные на коррекцию эмоционально-личностной сферы обучающегося, на улучшение взаимоотношений со сверстниками и взрослыми.

3. Сеанс релаксации.

- формирование навыка саморегуляции,
- стабилизация гармонизация эмоционального состояния.

4. Рефлексия занятия - оценка занятия.

- подведение итогов.

Тематическое планирование

Номер занятия	Задачи, содержание	Методы и приемы
Занятие № 1,1а сентябрь	Ритуал начала занятия Вводное занятие Сеанс психофизической настройки Ритуал окончания занятия	Знакомство, приветствие Информационный блок, установление ритуалов. Установление нервно- психического равновесия Подведение итогов
Занятие № 2,2а октябрь	Ритуал начала занятия Информирование о структуре эмоциональных переживаний Релаксация с управлением дыханием Ритуал окончания занятия	Знакомство, приветствие Информационный блок, обсуждение Расслабление с использованием дыхательных упражнений Подведение итогов
Занятие № 3,3а ноябрь	Ритуал начала занятия Обучение сознанию своего эмоционального состояния Активная релаксация Ритуал окончания занятия	Знакомство, приветствие Упражнение «Радуга чувств», обсуждение Расслабление мышечного тонуса Подведение итогов
Занятие № 4,4а	Ритуал начала занятия Навыки эмоциональной грамотности: эмоциональное	Знакомство, приветствие Упражнение «Непробиваемый колпак»,

декабрь	сдерживание Визуализация Ритуал окончания занятия	обсуждение Расслабление с помощью представления образов и целостных ситуаций Подведение итогов
Занятие № 5,5а январь	Ритуал начала занятия Навыки эмоциональной грамотности: умение чувствовать настроение и сопереживать окружающим Обучение способом саморегуляции Ритуал окончания занятия	Знакомство, приветствие Упражнение «Жертва и ответственность» Методы и приемы саморегуляции, упражнения Подведение итогов
Занятие № 6,6а февраль	Ритуал начала занятия Навыки эмоциональной грамотности: умение говорить о своих страхах открыто Метод визуализации: снижение уровня тревожности, избавление от страхов Ритуал окончания занятия	Знакомство, приветствие Беседа, упражнения, тест Упражнение, сказка «Хозяин страхов» Подведение итогов
Занятие № 7,7а март	Ритуал начала занятия Навыки эмоциональной грамотности: борьба с отрицательными эмоциями Снятие эмоционального напряжения и агрессии методом релаксации Ритуал окончания занятия	Знакомство, приветствие Обсуждение темы. Упражнения на снижение уровня агрессии, гнева Упражнение «Поплавок в океане» Подведение итогов
Занятие № 8,8а апрель	Ритуал начала занятия Навыки эмоциональной грамотности: борьба с депрессией Снятие эмоционального напряжения, позитивная релаксация Ритуал окончания занятия	Знакомство, приветствие Обсуждение темы, приемы поднятия настроения Упражнение «Маяк» Подведение итогов
Занятие № 9 май	Ритуал начала занятия Заключительное занятие: принятие себя, позитивного самотношения, самоанализ Метод визуализации: позитивное программирование будущего Ритуал окончания занятия	Знакомство, приветствие Упражнение «Путешествие в горы» Упражнение «Дом моей души» Подведение итогов

Содержание занятий

Занятие № 1.

Вводное занятие.

1.Приветствие. Знакомство с комнатой. Установление эмоционального контакта.

Наши занятия мы будем начинать с упражнения «Я принес с собой сегодня». Необходимо продолжить фразу «Я принес с собой сегодня в своем рюкзаке (багаже, мешке и т. п.)» описанием своего состояния (хорошее, плохое, среднее настроение), переживаемые чувства (радость, обиду, огорчение, тоску, злость, опасен. Давайте попробуем. Я начну с себя.

2.Тело и душа неотделимы друг от друга, пока мы живы. Все, что мы чувствуем, обязательно отражается в теле. Давайте вспомним состояние волнения перед экзаменом. Тело напряжено, руки дрожат, появляется испарина. Все это - реакция типа «сражайся и беги», то есть реакция на ситуацию опасности. Волнение в таких ситуациях – это результат страха. Причины для волнения часто психологические, а реакции – физические. Если страх слишком силен (ужас) реакции тела будут прямо противоположными: вместо напряжения появиться дряблость, пассивность. Тело человека переживающего радость умеренно напряжено, подвижно, движения свободны. Он чувствует прилив энергии. Человек, переживающий удовольствие, напротив, расслаблен, менее подвижен. Печаль в отличие от удовольствия, выражает покорность и бессилие, не возможность противостоять. Состояние гнева приводит к расширению грудной клетки, частому сердцебиению, лицо становится красным, глаза расширяются. Тело готовится к сражению. Человек – это энергетическая система. Мы поглощаем и вырабатываем энергию, участвуя в энергообмене с окружающей средой. Эмоции влияют на наше тело. Но эмоции – это прежде всего то, что происходит с нами и вокруг нас.

Давайте сделаем маленький эксперимент. Вытяните руку перед собой, с силой сожмите кулак и подержите руку в таком напряжении минуту или две. Теперь расслабьте кулак и опустите руку. Вы отчетливо чувствуете, как напряжение уходит, рука становится вялой. Возможно, вы даже устали — напряжение потребовало расхода энергии. А теперь припомните состояние, которое возникает, когда вы долго и много занимались физическим трудом и переутомились. Вот вы ложитесь отдыхать и предвкушаете сладкий сон, а он не приходит. От переутомления ваше тело никак не может расслабиться, именно поэтому вы и уснуть не можете. На наших занятиях мы будем учиться расслабляться и снимать напряжение.

3. «Сеанс психофизической настройки».

Сегодня у нас занятие первое, ознакомительное. Займите удобное положение и постарайтесь отрешиться от посторонних мыслей и ощущений (приложение №1). Музыка для релаксации (приложение №2).

4. В завершении нашего занятия мы будем с продолжение фразы: «Мне сегодня было на занятии... важно...интересно... легко...» Давайте встанем в круг и попробуем высказать свои ощущения.

Занятие №1а – закрепляющее.

Данное занятие направлено на закрепление навыка саморегуляции.

1. Ритуал приветствия: «Я принес с собой сегодня...»

2. Упражнение «Гора с плеч».

Участники встают в круг. По команде вам нужно максимально резко поднять плечи, широко развести их назад и опустить. Такой должна быть постоянно ваша осанка. Задание повторяется несколько раз.

3. «Сеанс психофизической настройки» (приложение №1)

4. Ритуал окончания занятия. «Мне сегодня было на занятии... важно... интересно... легко...»

Занятие №2.

1. Ритуал приветствия: «Я принес с собой сегодня...»

2. Эмоции — это простейшие переживания, хотя они могут быть очень сильными. Эмоции недолговечны. Они приходят и уходят. Когда они становятся постоянными или длительными, это называется эмоциональным состоянием. Когда они сплетаются, соединяются, мы называем это чувствами. Чувства — это тоже переживания души, но они более сложные, чем простые эмоции. Например, любовь. Когда мы чувствуем, что любим, на самом деле мы переживаем одновременно много эмоций и чувств — и радость, и тревогу, иногда страх.

Давайте вместе подумаем, чем отличается гнев от агрессии? Гнев — это эмоция, а агрессия — это действия, наносящие вред кому-либо или чему-либо. Чем отличается радость от удовольствия? Радость — это очень активная эмоция или чувство, она тонизирует, сердце бьется сильнее, хочется двигаться, смеяться. А удовольствие — это переживание спокойное, расслабленное. Чем отличается грусть, печаль от тоски или горя? Грусть, печаль — это чувства или эмоции тихие, сопровождаются расслаблением. Чем отличается вина от стыда? Вина — это когда мы нарушаем внутренние правила, то есть те, которым мы внутренне следуем. Нам могут говорить: «Ты ни в чем не виноват!» А мы все равно чувствуем вину. А стыд — это всегда связано с тем, что подумают о нас другие люди. Мы можем не чувствовать вины, но нам все равно бывает стыдно, если мы знаем, что нарушили правила, которые установили люди.

3. Как мы уже говорили все чувства и эмоции они напрямую связаны с нашим телом. Сегодня к нашему расслабляющему занятию мы подключим наше дыхание. Медленное и глубокое дыхание (с участием мышц живота) понижает возбудимость нервных центров, способствует мышечному расслаблению, то есть релаксации.

Встанем в круг. Постарайтесь по возможности расслабить мышцы тела и сосредоточьте внимание на дыхании.

«Дыхательная гимнастика»:

На счет 1-2-3-4 делайте медленный глубокий вдох (при этом живот выпячивается вперед, а грудная клетка неподвижна).

На следующие четыре счета задержите дыхание.

Затем сделайте плавный выдох на счет 1-2-3-4-5-6.

Снова задержите дыхание перед следующим вдохом на счет 1-2-3-4.

Упражнение «Я - расслаблен» (приложение № 3).

4. Ритуал окончания занятия. «Мне сегодня было на занятии... важно... интересно... легко...»

Занятие № 2а – закрепляющее.

Данное занятие направлено на закрепление навыка саморегуляции с использованием дыхательных упражнений.

1. Ритуал приветствия: «Я принес с собой сегодня...»

2. Упражнение «Гора с плеч».

Участники встают в круг. По команде вам нужно максимально резко поднять плечи, широко развести их назад и опустить. Такой должна быть постоянно ваша осанка. Задание повторяется несколько раз.

3.«Дыхательная гимнастика»:

На счет 1-2-3-4 делайте медленный глубокий вдох (при этом живот выпячивается вперед, а грудная клетка неподвижна).

На следующие четыре счета задержите дыхание.

Затем сделайте плавный выдох на счет 1-2-3-4-5-6.

Снова задержите дыхание перед следующим вдохом на счет 1-2-3-4.

Упражнение «Я- расслаблен»(приложение № 3).

4. Ритуал окончания занятия. «Мне сегодня было на занятии... важно... интересно... легко...»

Занятие № 3.

1. Ритуал приветствия: «Я принес с собой сегодня...»

2. Упражнение «Радуга чувств» (приложение №4). Обучение пониманию своего эмоционального состояния.

Обсуждение: Удалось ли вам в радуге передать свое эмоциональное состояние?

«Иногда бывает важно разобраться в своем состоянии, понять его. Вы можете использовать для этого радугу».

3. На сегодняшнем занятии мы активно будем задействовать наше тело. При ослаблении мышц можно достигнуть значительного уменьшения переживаний, беспокойства, возбуждения. Ощущения расслабления мышц легче достигнуть, почувствовав и сравнив расслабление и напряжение.

Прежде чем начать заниматься, найдите удобное место с приглушенным освещением. Сядьте в кресло, освободитесь от стесняющей вас одежды. «Разговор с моим телом» (приложение №5).

4. Ритуал окончания занятия. «Мне сегодня было на занятии... важно...интересно... легко...»

Занятие № 3а – закрепляющее.

Данное занятие направлено на закрепление навыка активной релаксации.

1. Ритуал приветствия: «Я принес с собой сегодня...»

2. Вспоминаем радугу чувств. Как мы уже говорили все наши чувства находят свое отражение в теле. И мы именно через тело выражаем многие наши чувства. Например, через позу, выражение лица. У грустного человека совсем другая походка, чем у веселого человека. У человека в гневе совсем другие движения, жесты, чем у человека, переживающего чувство вины или радости. Давайте потренируемся. Походите по комнате так, будто вы только что выиграли чемпионат мира. А теперь так, будто вы его проиграли. А теперь походите так, будто вы только что узнали, что вас обманул лучший друг. А теперь так, будто вы только что узнали, что девушка (парень), которая (который) вам нравится, призналась (признался) вам в любви. Ну вот, теперь ваше тело подготовилось к передаче любых эмоций. Вы уже почувствовали, как по-разному мы двигаемся и выглядим при переживании разных эмоций.

3.Упражнение «Разговор с моим телом» (приложение № 5).

4. Ритуал окончания занятия. «Мне сегодня было на занятии... важно... интересно... легко...»

Занятие № 4.

1. Ритуал приветствия: «Я принес с собой сегодня...»

2. Каждому человеку приходилось находиться в ситуации, когда вы кипите от возмущения, но знаете, что стоит только вам выразить его, как конфликт усилится, или вы напрочь испортите отношения, или вы слишком многим рискуете. В общем, внутри все кипит, а снаружи... Увы! Часто сил не хватает, чтобы сдержаться... со всеми вытекающими последствиями. Но на самом деле есть приемы, которые позволяют не только удержаться от агрессивных выпадов, но и чужие выпады сделать для себя не такими болезненными. Например, на вас кто-то кричит, вы чувствуете, что это несправедливо, но вам нужно сдержаться. Тогда вы мысленно надеваете прозрачный пуленепробиваемый колпак на того, кто говорит нечто обидное. Вы видите, как он машет руками, шевелит губами под этим колпаком, но вы знаете, что его слова, которые раньше вонзались в вас как стрелы, уже не могут пролететь сквозь пуленепробиваемый сверхпрочный пластик. Другой способ — это представить, что такая полусфера находится на вас. Она достаточно просторная и прочная. Стрелы противника ее не пробьют. Голос орущего или язвительного противника становится глуше. Вы в

безопасности, и даже можете расслабиться и подождать, когда у него закончатся силы, и он замолчит.

Упражнение «Непробиваемый колпак»

Сейчас разделитесь на пары. Сначала один из пары будет кричать — что хотите, только воздерживайтесь от нецензурных выражений. А второй в это время мысленно наденет на него колпак. По моему знаку поменяетесь ролями. Начали!

На эту часть упражнения дается 4-6 минут — по 2-3 минуты в каждой роли. Теперь поменяйтесь партнерами. Снова один из вас будет кричать, можете даже ногами потопать, а второй „наденет“ на себя полусферу. По моему знаку поменяетесь ролями. Начали!

Обсуждение. Поделитесь впечатлениями.

3. На сегодняшнем занятии мы с вами будем представлять и мечтать с помощью визуализации. Визуализация — это метод, заключающийся в создании зрительных образов с целью расслабиться. Вы всегда можете сами придумать для себя визуализацию. Нужно только соблюдать несколько правил:

- в ваших представлениях должны присутствовать такие ощущения, как парение (например, в небе), покачивание (например, в лодке);
- важно представлять себе приятные ощущения: поглаживания, нежные прикосновения, мягкое объятие (например: «босые стопы чувствуют мягкость зеленой травы», «вы лежите на теплой траве, и мягкие листья цветов нежно обнимают вас» и т. п.);
- в ощущениях нужно постепенно приходить к ощущениям приятного расслабления, легкости, теплоты;
- в образах лучше всего представлять себе природу, деревья, траву, воду, небо и т. п.

Упражнение «Сияние звезд» (приложение №6).

4. Ритуал окончания занятия. «Мне сегодня было на занятии... важно... интересно... легко...»

Занятие №4а – закрепляющее.

Данное занятие направлено на закрепление навыка визуальной релаксации.

1. Ритуал приветствия: «Я принес с собой сегодня...»
2. Давайте займем удобное положение в кресле. Включается легкая музыка (приложение №2).

Упражнение «Путешествие» (приложение №7).

Далее обсуждение.

4. Ритуал окончания занятия. «Мне сегодня было на занятии... важно... интересно... легко...»

Занятие №5.

1. Ритуал приветствия: «Я принес с собой сегодня...»

2. Как вы думаете, чем отличается ответственный человек от человека, который занимает позицию жертвы? Какие эмоции испытывают люди в той или иной позиции. Выслушивает 3-4 ответа участников.

Главное отличие — ответственный человек думает о том, как разрешить трудную ситуацию, а человек-жертва всех обвиняет в своих бедах. Сейчас мы выполним упражнение, в котором вам представится возможность изнутри почувствовать эти две позиции и испытать эмоции. Обратите на это особое внимание, а потом мы поделимся впечатлениями.

Упражнение «Жертва и ответственность» (приложение № 8).

Обсуждение: Поделитесь, как вы себя чувствовали в роли жертвы и в роли ответственного человека. Какие эмоции вы испытывали. Как можно выразить эмоции другим способом в данных ситуациях?

3. Саморегуляция – это умение самостоятельно регулировать свое эмоциональное состояние с помощью специальных методов и приемов, (приложение №9).

4. Ритуал окончания занятия. «Мне сегодня было на занятии... важно... интересно... легко...»

Занятие №5а – закрепляющее.

Данное занятие направлено на закрепление навыка саморегуляции.

1. Ритуал приветствия: «Я принес с собой сегодня...»

2. Упражнение «Виртуальный подарок»

Все любят, когда им дарят подарки, поэтому предлагаю каждому из вас сделать подарок своему соседу справа. Но подарок этот не обычный: то, что вы хотите подарить, вы сделаете из воздуха с помощью жестов и мимики и эмоций. А ваш сосед должен догадаться, что вы ему дарите. Когда он догадается, он символически получает подарок, а потом так же символически дарит свой подарок соседу справа и т. д.

Далее обсуждение: что было сложнее показать? Какую эмоцию? Сложнее показывать эмоции или узнавать их?

3. Приемы саморегуляции (приложение №9).

4. Ритуал окончания занятия. «Мне сегодня было на занятии... важно...интересно... легко...»

Занятие № 6.

1. Ритуал приветствия: «Я принес с собой сегодня...»

2. Тема сегодняшнего занятия актуальна для каждого из нас, тот, кто скажет, что ничего не боится, тот однозначно лукавит т.к. невозможно ничего не бояться. Мы живем в нестабильном мире, это отражается в выборе бедующей профессии то, что актуально сейчас утратит свою актуальность в будущем, мы зависимы от СМИ и мнения окружающих, полностью подчинены социальным сетям и красивым картинкам, сталкиваясь с реальностью, мы потеряны – все это порождает наши страхи или как их

называют фобии. Какие страхи-фобии вы знаете? Как обычно мы выражаем чувство страха? Как можно понять, что рядом с вами человек что-то боится? Обсуждение.

Упражнение «Расскажи свои страхи» (приложение №10).

Для того, чтобы определить интенсивность наших собственных страхов, определить наличие (или отсутствие) фобий, я предлагаю воспользоваться следующим тестом-опросником, в основе которого лежит объективная самооценка и самоанализ.

Тест на выявление фобий (приложение №11).

Далее обработка результатов и обсуждение.

3. Давайте расположимся с вами поудобнее на наших мягких креслах, расслабимся и послушаем сказку. Каждый из вас про себя, молча ответит на вопросы, которые вы услышите. А потом мы с вами обсудим это упражнение.

Визуализация. Упражнение, сказка «Хозяин страхов» (приложение №12).

Далее обсуждение, 2-3 минуты.

4. Ритуал окончания занятия. «Мне сегодня было на занятии... важно... интересно... легко...»

Занятие №6а – закрепляющее.

Данное занятие направлено на отработку навыка преодоления собственного страха. Умения перебороть чувство тревоги.

1. Ритуал приветствия: «Я принес с собой сегодня...»

2. Сегодня мы с вами продолжим бороться с нашими страхами, неуверенностью и тревогой. С помощью следующего упражнения мы попробуем от страха перейти к цели, чтобы преодолеть этот страх.

Упражнение «Волшебная надпись» (приложение №13).

Давайте обсудим. Легко ли было вам пройти путь от страха к постановке и реализации цели?

Упражнение «Сурдоперевод» (приложение №14).

Мы зарядились с вами положительной энергией, прогнали страхи и теперь можем спокойно отдохнуть.

3. Визуализация. Упражнение «Очищение от тревог» (приложение №15).

4. Ритуал окончания занятия. «Мне сегодня было на занятии... важно... интересно... легко...»

Занятие № 7.

1. Ритуал приветствия: «Я принес с собой сегодня...»

2. Добрый день, ребята. Мы продолжаем разговор об эмоциях. Сегодня мы поговорим с вами о гневе, о злости, об агрессии. Нет такого человека на земле, который хотя бы раз не испытывал эти чувства. Какая бывает

агрессия? Вербальная, физическая. Вспомните, когда в последний раз вы ругались с кем – либо, что вы испытывали?...

- Как обычно начинается ссора?... (Кто – то сказал грубое слово, как-нибудь обозвал, толкнул, ударил, что – то взял без спросу со стола...);

- Что вам нравится в ссоре?... (Чувствуешь себя сильнее соперника, испытываешь чувство удовлетворения);

- А что не нравится в ссоре?... (Когда поругаешься, чувствуешь себя одиноким, плохое настроение).

Что же такое гнев?... Это чувство сильного раздражения, негодования, которое, подчас, невозможно контролировать. На что может быть похож ваш гнев? Каков он на цвет, на ощупь, какой он формы, попробуйте нарисовать его. Способом выражения гнева является агрессия. Попробуйте подобрать ассоциации к слову «агрессия» (злость, кулак, слезы, драка). Что же такое агрессия? Это поведение человека, приносящее физический и моральный ущерб другим людям или вызывающее у них отрицательные переживания, состояние напряженности, страха, подавленности. Состояние агрессии может быть внешне ярко выражено, например, в драчливости, грубости, задиристости, а может быть затаенным, имея форму скрытого недоброжелательства и озлобленности. Агрессивный человек часто теряет контроль над собой. Часто спорит, ругается со всеми. Часто специально раздражает людей. Часто винит других в своих ошибках. Часто завистлив, мстителен. Часто сердится и отказывается сделать что – то. Как выглядит внешне агрессивный человек? Это мы сейчас пронаблюдаем с помощью упражнения «Агрессивные скульптуры».

Упражнение – «Агрессивные скульптуры».

Разделитесь на две команды, и каждая команда попробует угадать агрессивную скульптуру команды напротив. (Учеников, учителя, продавца, технички, родителей, шофера). А сейчас, попробуйте подобрать к агрессивным действиям приятные, добрые слова или действия. (Каждая команда придумывает по три действия и отрицательных и положительных).

Бывают случаи, когда человек не может справиться сам со своей агрессией в конфликтной ситуации. Он уже не может себя контролировать, ему хочется размахивать руками, кричать, драться. И такого человека бывает очень трудно успокоить. Я хочу научить вас справляться со своим гневом. Есть несколько правил, позволяющих человеку справиться с отрицательными эмоциями.

Упражнение «Стоп!» (приложение №16).

Проделав все эти упражнения, вы почувствуете, как ваша злость отступает, вы чувствуете удовлетворение, а соперник окажется в недоумении.

А лучше всего, запомните и возьмите себе на заметку известное изречение, которое, может быть поможет вам в различных конфликтных ситуациях:

«Улыбнись над горестями – горечь их исчезнет.

Улыбнись своему противнику – исчезнет его озлобление.

Улыбнись над своим озлоблением – не станет и его». Я. Райнис.

3. Упражнение «Поплавок в океане» (приложение №17).

4. Ритуал окончания занятия. «Мне сегодня было на занятии... важно... интересно... легко...»

Занятие №7а – закрепляющее.

Данное занятие направлено на закрепление умения сдерживать свои отрицательные эмоции и направлять их в нужное русло.

1. Ритуал приветствия: «Я принес с собой сегодня...»

2. Давайте вспомним, о чем мы с вами говорили на прошлом занятии. Я предлагала вам при ссоре сдерживать свои эмоции. Таким образом, вы, конечно, сможете освободиться от агрессии, но не до конца. Вы, как бы, загоняете агрессию вовнутрь, и она вам мешает какое – то время жить. Что же делать? Копить негативные эмоции нельзя. Поэтому от отрицательных эмоциональных накоплений надо освобождаться. Конечно, это не означает, что мы сразу же побежим заканчивать свой конфликт руганью или кулаками. Просто мы должны научиться сбрасывать с себя свою отрицательную энергию в нужное время и в нужном месте.

Что же нужно делать, чтобы произошла разрядка от агрессии?

- Во-первых, можно выразить свой гнев на бумаге, то есть написать письмо своему обидчику, все, что ты о нем думаешь, даже нарисовать его в виде какого-нибудь Змея Горыныча, или описать свое состояние, свои переживания, а затем все это жирно и с силой зачеркнуть, порвать, скомкать, растоптать или просто порвать письмо на мелкие кусочки и поджечь или выбросить.

- Можно просто найти ненужные газеты и тетради и разорвать их с силой.

- Можно таким же образом поступить со старыми ручками и карандашами.

- Можно пойти в спортзал и наиграться до упадка сил в мяч или просто с большой силой побить его об стенку.

- Можно найти укромное место и отжаться большое количество раз от пола.

- Можно топтать ногами и прыгать, пинать воздух на улице, там, где вас никто не увидит.

- Можно забраться в глухое место и очень сильно покричать все громче и громче.

- Можно послушать любимую музыку.

- Можно заняться любимым делом.

- Можно заняться хозяйственной деятельностью, это упражнение очень хорошо снимает стресс.

Какой способ справиться с агрессией, был бы вам ближе? Что еще можно сделать, чтобы снять чувство злости? Представьте себе ситуацию, которая злит, и отметьте, в какой части тела при этом возникает напряжение. Нужно напрячь по очереди грудь, руки, ноги, лицо, шею. Затем также по очереди расслабить все.

Упражнение «Апельсин».

Представьте себе, что вы греетесь на солнышке, и к вашей руке подкатился апельсин, из которого вам нужно выжать сок. Вы должны очень сильно сжать руку в кулак и напрячь в течение 8 – 10 секунд. Разожмите кулак, почувствуйте тепло, рука мягкая, отдыхает, расслаблена. То же самое сделайте с другой рукой, но представьте, что в руке яблоко.

Упражнение «Камень».

Представьте, что у вашей правой ноги лежит камень. Вам нужно хорошенько опереться и откатить его в сторону. А для этого приподнять ногу и сильно напрячь ее в течение 8 – 10 секунд, затем расслабить. Нога должна быть теплая, мягкая. Сделайте то же с другой ногой. Затем вздохните, потянитесь одновременно руками и ногами, глубоко вздохните и встаньте.

3. Визуализация. Упражнение «Судно, на котором я плыву» (приложение №18).

В заключение, я предлагаю вам самим поразмышлять над образами, подаренными вам вашим подсознанием.

4. Ритуал окончания занятия. «Мне сегодня было на занятии... важно... интересно... легко...»

Занятие № 8.

За прошедший год наших занятий, мы с вами много говорили об эмоциях, страхах, учились управлять нашими эмоциями, успокаиваться. И заметили, наверное, что все подвластно нашему настроению. То неразрешимые задачи решаются с ходу, то пустяковый вопрос оказывается непреодолимым препятствием. И причина этому часто — настроение. Однако хорошо известно, что настрой каждый может создать себе сам. С хорошим настроением все понятно, а как проявляется плохое настроение? Депрессия — расстройство настроения, связанных прежде всего с эмоциональной сферой. Это расстройство характеризуется различными эмоциональными нарушениями, при которых люди испытывают тоску, тревогу, чувство вины, утрату способности переживать удовольствие, или апатию — состояние, когда человек не испытывает ни негативных, ни позитивных эмоций. Какие события могут повлиять на ваше настроение?

Сегодня мы с вами будем учиться справляться с плохим настроением.

Упражнение «На что похоже настроение?»

Давайте мы встанем в круг и по кругу при помощи сравнения будем говорить, на какое время года, природное явление, погоду похоже их настроение. А потом обсудим, почему вы выбрали именно это время года. Если у вас плохое настроение, как можно изменить его в лучшую сторону?

Упражнение «Мое имя».

Каждый воспитанник записывает свое имя на листе бумаги. А затем придумывает положительные прилагательные о себе, начинающиеся с букв

имени. Далее все воспитанники зачитывают свои имена и придуманные прилагательные.

Упражнение «Передай настроение».

Участники встают в круг, берутся за руки, смотрят друг другу в глаза, передают мимикой своё настроение.

Упражнение «Ладонь».

Рисуем на бумаге свою ладонь, пишем 5 фактов о себе, достоинства на каждом пальце, подписываем имя и передаём лист по кругу, каждый дописывает вокруг ладони доброе послание/пожелание.

3. Упражнение «Маяк» (приложение №19).

4. Ритуал окончания занятия. «Мне сегодня было на занятии... важно... интересно... легко...»

Занятие №8а – закрепляющее.

Данное занятие направлено на поднятие жизненного тонуса, на умение преодолевать трудности и плохое настроение.

1. Ритуал приветствия: «Я принес с собой сегодня...»

2. Мы с вами говорили на прошлом занятии о плохом настроении и причинах его возникновения. Настроение плохое часто бывает из-за возникших у нас проблем. Следующее упражнение, которое мы выполним поможет нам научиться решать проблемы посредством разбиения ее на части или же представления ее в виде лестницы, на которую надо взобраться. (Можно вообразить определенное количество шагов: пять шагов, чтобы получить пятерку за контрольную, или просто представив желаемый результат в виде определенного балла).

Я предлагаю выполнить это упражнение на бумаге.

- На левой стороне листа нарисуйте лестницу. На каждой ступеньке напиши действие, которое приведет вас к успеху (на вершину лестницы). Если ваша цель – снятие выговора досрочно, тогда твои шаги могут быть такими: наладить поведение; найти дело, которое принесет благодарности; добросовестно заниматься; не допускать больше нарушений и т.д.

- Закройте глаза и представьте себе каждый шаг. Ты видишь слова и образы, которые им соответствуют, например, «пишу за партой». Не открывай глаза, пока отчетливо не увидишь каждый шаг.

- Составь список всего, что тебе мешает, тебя тревожит. Например, что тебя отвлекает - мысли о доме или о чьих-нибудь неприятных словах. Глубоко вдохни и «выдохни» отвлекающие мысли. (Если у тебя появились идеи, запиши их). Далее обсуждение.

Упражнение «Передай настроение».

Участники встают в круг, берутся за руки, смотрят друг другу в глаза, передают мимикой своё настроение.

3. Упражнение «Волна тепла» (приложение №20).

4. Ритуал окончания занятия. «Мне сегодня было на занятии... важно... интересно... легко...»

Занятие №9.

1. Ритуал приветствия: «Я принес с собой сегодня...»

2. Древний философ, имя которого Спиноза, сказал: Человек познается в трех случаях: в критических ситуациях, при абсолютной свободе и в обстановке успеха. Именно эти ситуации обычно очень хорошо показывают, каков человек на самом деле, как он себя ведет в этих случаях, что он из себя представляет. Каждый из нас – строитель собственной личности. Любой человек способен не многое, если вовремя сумеет заглянуть в себя и увидеть то малое, которое может перерасти в нечто большое и значительное. Многие люди довольствуются малым, не прилагая особых усилий, и всю жизнь обвиняют окружающих в том, что многое у них в судьбе не сложилось.

Сегодня я предлагаю вам отправиться в путешествие в горы.

Упражнение «Путешествие в горы» (приложение №21).

Дорога, по которой вы ехали, напоминает нашу жизнь?

Можно ли прожить жизнь без препятствий и неудач?

Как сделать так, чтобы препятствий и неудач в жизни было меньше?

Самоубеждение – это спор с самим собой, это попытка убедить себя, что нужно делать что – то не как хочется, а как надо!

Самовнушение – это умение внушить самому себе с помощью фраз: «Я хочу этого достичь!», «Я могу этого достичь!», «Я буду таким!».

Запомните: только преодолевая трудности в жизни, вы становитесь сильнее, увереннее, смелее!

3. Визуализация направленная на позитивное программирование будущего.

Упражнение «Дом моей души» (приложение №22).

4. Ритуал окончания занятия. «Мне сегодня было на занятии... важно... интересно... легко...»

«Сеанс психофизической настройки».

Займите удобное положение и постарайтесь отрешиться от посторонних мыслей и ощущений. Слушайте меня и мысленно повторяйте за мной следующие слова:

- я приготовился к отдыху...
- я успокаиваюсь...
- посторонние звуки проходят мимо меня, они в другом пространстве...
- уходят все заботы, волнения, тревоги...
- мысли текут плавно, замедленно...
- я отдыхаю...
- я совершенно спокоен...

(Музыкальное сопровождение на 12- 15 мин.)

- ваше сердце мерно стучит, вам легко дышится...
- энергия восстановлена с избытком...
- Я бодр и творчески настроен...
- я отдохнул...

Сеанс подходит к концу. Я считаю с трех до одного... «Три» - сонливость проходит, «два» - я подтягиваюсь, «один» - я бодр и полон сил! Встали, отряхнулись.

Музыкальные программы для снятия эмоционального напряжения.

Расслабление, снятие утомления и эмоционального напряжения:

- Бетховен «К Лизе»
- Бетховен «Лунная соната»
- Бетховен «Патетическая соната»
- Френкель «Вальс расставания»
- Шаинский «Багульник»

Для уменьшения чувства тревоги, неуверенности:

- Шопен «Мазурка и прелюдии»
- Штраус «Вальсы»
- Рубинштейн «Мелодия»

Для общего успокоения, умиротворения и согласия с жизнью в том виде, в котором она есть:

- Бетховен «Шестая симфония» 2ч.
- Брамс «Колыбельная»

- Шуберт «Аве Мария»
- Шуберт «Анданте»
- Шопен «Ноктюрн»
- Дебюсси «Совет луны»

Для уменьшения раздражительности и разочарованности в жизни:

- Бах «Кантата» №2
- Бетховен «Лунная соната»
- Прокофьев «Соната Ре»
- Франк «Симфония ре-минор»

Для уменьшения злобы, зависти к успехам других людей:

- Бах «Итальянский концерт»
- Гайдн «Симфония»
- Сибелиус «Финляндия»

Для снятия эмоциональных симптомов гипертонии и напряженности в отношениях с другими людьми:

- Бах «Концерт ре-минор для скрипки»
- Барток «Соната для фортепиано»
- Брукнер «Месса ми-минор»
- Бах «Кантата №21»
- Барток «Квартет №5»

Для уменьшения головной боли, связанной с эмоциональным перенапряжением

- Бетховен «Фиделио»
- Моцарт «Дон Жуан»
- Лист «Вергерская рапсодия №1»
- Хачатурян «Сюита Маскарад»
- Гершвин «Американец в Париже»

Для поднятия общего жизненного тонуса, улучшения самочувствия, повышения активности:

- Бах «Прелюдия и фуга минор»
- Бетховен «Увертюра Эгмонт»
- Чайковский «Лунный свет»
- Лист «Венгерская рапсодия»

Сосредоточиться вам поможет:

- Шуман «Грозы»
- Дебюсси «Лунный свет»
- Чайковский «Времена года»

Упражнение «Я - расслаблен»

Теперь сядем в наши удобные кресла. Глубоко вдохнув, задержите ненадолго дыхание. Выдохните. Снова глубоко вдохните и задержите дыхание. Но на этот раз выход сопровождайте звуком «хаааааааа». При вдохе говорите себе: «Я», при выдохе – расслаблен» Повторяем упражнение 5 раз.

В течение дня мы расходует огромное количество энергии. Дайте возможность каждой мышце, каждой клеточке отдохнуть. Лягте, почувствуйте, как замедляется сознание, нет спешки, нет суеты. Вам никуда не надо идти, ничего не надо делать... Напряжение и огорчение постепенно покидают вас. При каждом вдохе воображайте, что вбираете в себя прелесть расслабления, а каждый выдох представьте себе, как избавление от напряжения, усталости, тревоги... Вас омывает ощущение умиротворения и покоя. Все так тихо, так спокойно. Тишина рождает чувство тепла, уверенности... Вы раскованы, вы в полном согласии с самим собой и всем окружающим миром.

Включается тихо музыка по выбору из музыкальной программы (Приложение №2).

Пробуждение: Теперь считайте от 1-го до 10-ти. На каждый счет вы будете чувствовать, что сознание становится все более и более ясным, а тело более свежим и энергичным. Когда досчитаете до 10-ти, откройте глаза, и вы почувствуете себя лучше, чем когда-либо в этот день.

Упражнение «Радуга чувств».

Материалы: Листы бумаги А4 по 2 для каждого участника. Наборы фломастеры для участников. Мы с вами переживаем множество чувств и эмоций. Давайте вспомним о каких чувствах и эмоциях мы говорили на предыдущем занятии. Посмотрите на список ниже:

Эмоции	Чувства
Радость	Любовь
Огорчение	Ревность
Удовольствие	Враждебность
Негодование	Ненависть
Тревога	Обожание
Страх	Надежда
Гнев	Обида
Печаль	Недоверие
Вина	Доверие
Стыд	Счастье

Возьмите лист бумаги и перепишите их столбиком...

Теперь каждое чувство или эмоцию обозначьте каким-нибудь цветом, каким вам захочется, — главное, чтобы они были разными. Поставьте кружок или квадрат рядом с названием чувства. А теперь возьмите второй лист бумаги, фломастеры и нарисуйте две радуги. Это будут не обычные радуги. В них может быть больше семи цветов или меньше, и цвета могут быть совсем другие. Одну радугу надо составить из тех чувств и эмоций, которые вы переживаете последние несколько дней — позавчера, вчера, сегодня. Вторую радугу нужно составить из тех чувств и эмоций, который вы переживаете обычно, чаще всего в жизни.

Обсуждение: Удалось ли вам в радуге передать свое эмоциональное состояние? Отличается ли ваше сегодняшнее состояние от обычного? Если да, то чем?

«Иногда бывает важно разобраться в своем состоянии, понять его. Вы можете использовать для этого радугу».

Упражнение «Разговор с моим телом»

Прежде чем начать заниматься, найдите удобное место с приглушенным освещением. Сядьте в кресло, освободитесь от стесняющей вас одежды.

- Расслабление грудной клетки:

Делаем очень глубокий вдох. Попробуйте вдохнуть весь воздух, который вас окружает. Сделайте очень глубокий вдох! Задержите воздух и расслабьтесь. Теперь выдохните весь воздух из легких и возвратитесь к нормальному дыханию. Почувствовали вы напряжение в грудной клетке во время вдоха? Заметили ли вы расслабление после выдоха? Давайте запомним это ощущение, осознаем и оценим его, поскольку придется повторить это упражнение. Начали.

- Нижняя часть ног:

Прежде чем начать, поставьте обе ступни плотно на пол. Оставьте пальцы ног на полу и поднимите обе пятки так высоко, насколько это возможно. Начали! Поднимите ваши пятки! Поднимите их обе очень высоко! Задержите их в таком положении и расслабьте. Пусть они мягко упадут на пол. Вы должны были почувствовать напряжение в икрах. Давайте повторим. Теперь оставьте обе пятки на полу, а пальцы поднимайте как можно выше. Поднимите пальцы! Выше! Задержите их! И расслабьтесь. Теперь давайте повторим это упражнение. Поднимите пальцы ног высоко! Задержите! Расслабьтесь. Вы можете почувствовать покалывание в ступнях. Попробуйте почувствовать это покалывание, а возможно, ваши мышцы сейчас расслаблены.

- Бедра и живот:

Теперь сосредоточим внимание на мышцах бедер. Необходимо вытянуть прямо перед собой обе ноги. При этом помните, икры не должны напрягаться. Выпрямляйте обе ноги перед собой! Задержите! И расслабьтесь. Пусть ноги мягко упадут на пол. Почувствовали вы напряжение в бедрах? Повторите это упражнение. Вытяните обе ноги перед собой! Задержите! И расслабьтесь.

- Кисти рук:

Сначала одновременно нужно обе руки очень крепко сжать в кулаки. Сожмите вместе оба кулака настолько сильно, насколько это возможно. Сожмите кулаки очень крепко! Задержите! И расслабьтесь. Это прекрасное упражнение для тех, чьи руки устали от письма в течение всего дня. Теперь давайте повторим. Сожмите кулаки очень крепко! Крепче! Задержите! И расслабьтесь. Для того чтобы расслабить противоположную группу мышц, нужно просто растопырить пальцы настолько широко, насколько это

возможно. Раздвиньте ваши пальцы широко! Задержите их в этом состоянии! Расслабьтесь. Повторим еще раз.

- Плечи:

Мы несем на наших плечах большой груз напряжения и стресса. Данное упражнение состоит в пожимание плечами в вертикальной плоскости по направлению к ушам. Мысленно стремитесь достать до мочек ушей вершинами плеч. Поднимите плечи. Поднимите их выше! Расслабьтесь; повторим еще раз. Поднимайте плечи как можно выше! Еще выше! Выше! Максимально высоко! И держите. Сконцентрируйте внимание на ощущении тяжести и опустите плечи, полностью. Дайте им расслабиться.

- Перейдем к лицевой области:

Начнем со рта. Первое — улыбнитесь настолько широко, насколько это возможно. Это должна быть «улыбка до ушей». Улыбнитесь широко! Еще шире! Задержите! И расслабьтесь. Теперь повторим. Широкая улыбка! Задержите! И расслабьтесь.

Теперь перейдем к глазам. Надо очень крепко закрыть глаза. Представьте, что в ваши глаза попал шампунь. Зажмурьте глаза! Очень крепко! Еще крепче! Совсем крепко! Задержите! Расслабьтесь.

Последнее упражнение заключается в том, чтобы максимально высоко поднять брови. Не забудьте, что ваши глаза должны быть при этом закрыты. Поднимите брови высоко! Как можно выше! Так высоко, насколько это возможно! Задержите! Расслабьтесь.

Сейчас вы расслабили большинство основных мышц вашего тела. Чтобы была уверенность в том, что все они действительно расслабились, сейчас в обратном порядке перечислите мышцы, которые вы напрягали, а затем расслабили. По мере того, как будете называть их, старайтесь расслаблять их еще сильнее. Вы почувствуете расслабление, проникающее в ваше тело, как теплая волна. Вы чувствуете расслабление, начиная со лба, затем оно переходит на глаза и ниже на щеки. Вы чувствуете тяжесть расслабления, охватывающего нижнюю часть лица, затем оно опускается к плечам, на грудную клетку, предплечья, живот, кисти рук. Расслабляются ваши ноги, начиная с бедер, достигая икр и ступней. Вы чувствуете, что ваше тело стало очень тяжелым, очень расслабленным. Это приятное чувство. Задержите эти ощущения и насладитесь чувством расслабления. Включается музыка на 5-7 минут из списка (Приложение №2).

Пробуждение: Теперь считайте от 1-го до 10-ти. На каждый счет вы будете чувствовать, что сознание становится все более и более ясным, а тело более свежим и энергичным. Когда досчитаете до 10-ти, откройте глаза, и вы почувствуете себя лучше, чем когда-либо в этот день.

Упражнение «Сияние звезд».

«Закройте глаза... Представьте, что над вами чистое ночное небо... И теперь на нем тихо, по одной появляются звезды... Эти звезды сияют мягко, приятно... Постепенно сияние спускается ниже, от него исходит тепло, и это теплое сияние приближается к вам... Нежно прикасается к голове... спине...ногам... вы опускаетесь в него... Сияние бережно поддерживает вас... вы парите (лежите) в нем ... вам мягко, тепло и удобно... Постепенно вы становитесь легкими... еще легче... невесомыми... становятся невесомой голова... шея... становится невесомой грудь... спина... живот... становятся невесомыми плечи... предплечья... кисти рук... становятся невесомыми бедра... голени... стопы... Все ваше тело стало невесомым... и вы парите среди звезд... вы парите там, где вы хотите и как вы хотите... Через некоторое время вы снова услышите мой голос... (Пауза 10-15-минут.) Включается музыка из списка (Приложения №2).

Постепенно небо начинает светлеть... Сияние мягко опускает вас туда, где вы были... оно возвращается к звездам... звезды медленно гаснут одна за другой... Небо светлеет... (Начинается рассвет) ... По мере того как небо становится светлее (свет становится ярче), ваше «тело наполняется энергией. Вы становитесь бодрыми и полными сил. Вы хорошо отдохнули и готовы к дальнейшей деятельности».

Упражнение «Путешествие».

Сделайте глубокий вдох. Закройте глаза. Все мышцы Вашего тела расслаблены. Вы невесомы и свободны. Вам очень легко. Вы чувствуете, как легкое тепло наполняет вас. По спине пробегают приятные мурашки. Вы полностью расслаблены. Вы дышите ровно и спокойно. Мысли покидают ваш разум. Вы ни о чем не думаете. Вы свободны от образов, словно ребенок, еще не появившийся на свет. Ваше дыхание замедляется. Ваше тело невесомо, вы почти не ощущаете его. Вы готовы раствориться в спокойствии. Раствориться во времени и пространстве.

Перед Вашим внутренним взором появляется слабый лучик света. Он усиливается, заполняя мягким свечением пространство вокруг Вас. Темнота рассеивается – становится светло... Ваше путешествие начинается на берегу прекрасного озера. Вы сейчас на этом самом берегу. У самой воды раскинулся большой, столетний дуб. Вас окутывает легкая, свежая, невесомая дымка. Над водой поднимается яркий диск утреннего солнца. Вы

видите, как блещут первые лучи света, переливаясь солнечными зайчиками на водной глади. Вы любуетесь этими солнечными зайчиками. Вы наслаждаетесь утренней благодатью восхода. И Вашу душу наполняет умиротворение и спокойствие. Вы поднимаете голову в небо и видите ясное голубое небо. Ваш взгляд с упоением провожает проплывающие облака - барашки. Вокруг Вас – легкость, чистота и свет. Водная гладь озера замерла почти в небытие. До Вашего слуха доносится шелест листьев, стрекотание кузнечиков. Вас наполняют свежие утренние запахи – пахнет росой, цветами и пряными сочными травами. Ветер играет вашими волосами, щекошет виски и приятно холодит кожу щечек. Ваше дыхание глубокое и спокойное, Вы дышите полной грудью, стараясь впустить в легкие как можно больше кислорода, довести до низа живота и также ровно и спокойно выдохнуть его обратно. И опять вдохнуть и также ровно и спокойно выдохнуть обратно. Вы открыты для умиротворения, счастья и света. Вы впитываете в себя это умиротворение. Счастье. Свет. Представьте себя нежной, полевой ромашкой – вы раскрываетесь навстречу каждому новому дню. Вы пропускаете через себя легкий, свежий, ароматный воздух. Вы нежитесь в лучах солнца. Оно ласково согревает вас и наполняет теплом все ваше существо. Каждый новый день Вы впитываете в себя свет восходящего солнца - и сохраняете этот свет в себе на весь день. Вы – нежное, хрупкое и прекрасное создание. Ветер слегка касается своим дыханием ваших невесомых, белоснежных лепестков. Воздух вокруг вас так свеж и так приятен, что вам хочется раствориться в нем. И Вы растворяетесь в нем. В Ваших жилах течет чистая, природная энергия. Это животворящая энергия. Она наполняет вас огромным запасом жизненной силы. Вы чувствуете эту энергию – ваше сердце раскрывается для света – как лепестки нежного белого цветка открываются солнышку. Вы впитываете в себя свежесть ветра, ласку солнечных лучей. Что нравится вам больше всего? Движение невесомого, свежего воздуха? Или прохлада прозрачной, чистой росы? Нежное тепло солнечных лучей? Или легкая молочная дымка, которая окутывает вас по утрам? Вы чувствуете, как в вас распускается нежность. Вы ощущаете себя частью природы. Свет пронизывает вас насквозь – и вы сами становитесь его частью, вы растворяетесь в нем. Ваш взгляд чист и светел. Вы улыбаетесь. Ваша Улыбка нежна и прекрасна. Ваш голос приятен и мелодичен, как звуки арфы. Вы прекрасны, полны света и готовы дарить тепло окружающему вас миру. И вы одариваете этот мир своим теплом. Теперь вы - солнечный лучик, такой игривый, легкий, нежный и ласковый. Вы сейчас на небе. Вокруг Вас – его яркая бескрайняя синева. А внизу – такие же бескрайние земные просторы! Земля завораживает Вас красотой своих красок - Вам так хочется дотронуться до нее, одарить своей любовью и лаской земные сокровища! Вы сливаетесь с музыкой ветра. Вы летите вниз, к земле, чтобы соприкоснуться с поверхностью глубоких, прекрасных озер, порезвиться в прохладной воде, дотронуться до лепестков роз, фиалок, ландышей. На вашем пути к земле появляются легкие белые облачка. Они состоят из невесомого молочного тумана. Вы на секунду останавливаетесь, чтобы

отдохнуть на одном из них. И Вы нежитесь на облачке – ощущение, что Вы в самой мягкой, самой нежной перине. Вы смотрите вниз. С высоты птичьего полета видны горы, долины, реки, озера, леса и поля – бескрайние просторы Земли. От этого зрелища у Вас захватывает дух. Все это богатство – оно Ваше. И Вы – часть этого прекрасного мира. Вы ясно осознаете это. И Вы чувствуете это всей своей солнечной сущностью. Ваше облако плывет вперед – и пейзаж медленно меняется. Вы устремляетесь вниз. Вы летите, Вы парите. Вы купаетесь в потоках свежего воздуха, мимолетом касаетесь зеленых березовых листьев, ныряете в журчащий ручей – и вот, Вы уже купаетесь в нем вместе с другими лучиками, сливаетесь с ними в потоки света и светите еще, еще ярче, ярче и ярче... И вот, вы уже посреди поляны, усеянной цветами и благоухающей травами. Вокруг вас множество ярких, желтых одуванчиков. Ветер обдувает их пушистые головки. Вы ощущаете их медовый аромат. Они радуют вас словно яркие, веселые солнечные зайчики. Раскиньте в разные стороны руки и обнимите весь этот мир. Вдохните запахи цветов, впитайте в себя музыку ветра – и растворитесь в ней. Как она прекрасна! Вы пропитались теплом, добротой и энергией этого мира. Вас наполняет ощущение счастья. Вы улыбаетесь. Перед вашим внутренним взором появляются очертания родных и близких Вам людей. Эти люди улыбаются Вам. В их глазах светится любовь и нежность. И вы тоже улыбаетесь им ответ. Вы хотите обнять их. Излейте на них свое тепло. Поделитесь с ними вашей лаской – великим богатством, которым вы обладаете. Если вы обижены на кого-либо из этих людей, или сердитесь – простите их. Окутайте их своей нежностью. Запомните их улыбки – и носите их в своем сердце. Вы дышите ровно и легко, Вы радуетесь жизни. На сердце легко, тепло и спокойно. Вы довольны собой и своими друзьями, своими близкими. Вы счастливы. Внутренний свет и доброта защищают вас от невзгод, словно волшебная мантия. Окутайте себя ею. Несите вашу нежную добродетель и мягкость в себе. Она помогает вам всегда оставаться собой, быть жизнерадостной, полной энергии, любить и быть любимой. А это самое важное.

Теперь, когда вы пропитались теплом, мягкостью и нежностью, побывали в чудесном путешествии – пора вернуться в реальный мир. Ваш рассудок свободен от мыслей. Образы тают перед вашим внутренним взором. Вы начинаете ощущать свое тело. Медленно откройте глаза. Поднимите вверх руки – и потянитесь. Почувствуйте, как по спине бегут мурашки. Опустите руки. Теперь вы снова в своем теле. Вы вернулись назад, в реальный мир. И Вы готовы идти вперед – легким, уверенным шагом.

Упражнение «Жертва и ответственность»

Разделитесь на пары. Каждый человек в паре опишет какую-нибудь историю из своей жизни с позиции жертвы, а потом с позиции ответственности. Потом вы поменяетесь ролями. Для примера расскажу вам свою историю из двух позиций:

Позиция жертвы: „Уже через три дня у меня будет очередной педсовет. Это какой-то кошмар! Время бежит, всем наплевать, что я не успеваю. Никто мне не хочет помочь. Нужно приготовить целую кучу материалов. Хоть бы кто-нибудь помог! Никому до меня нет никакого дела. Все заняты только собой. Тут у меня в боку закололо. Эти врачи... Никого они не могут вылечить... Назначили педсовет и даже меня не спросили, когда мне удобнее. А я тут надрываюсь. Вот теперь из-за них у меня что-нибудь не получится, а я буду виновата. Все-таки, какие жестокие и бездушные люди!"

Позиция ответственности: „Уже через три дня у меня будет очередной педсовет. Работы много, времени мало, так что надо как-то все распределить. Может ли мне кто-нибудь помочь? Пожалуй, нет. Работы у всех много. Хорошо, тогда я сделаю так: вечерами буду готовиться, потом проведу тренинг, а потом позволю себе выходные дни. Отдохну на полную катушку".

Конечно, это не очень серьезная проблема. Она приведена только для примера. Теперь вы можете начать.

Обсуждение: Поделитесь, как вы себя чувствовали в роли жертвы и в роли ответственного человека.

Обучение элементам саморегуляции.

Займите удобное положение и постарайтесь отрешиться от посторонних мыслей и ощущений, не относящихся к тренировке. Слушайте меня и мысленно повторяйте за мной следующие формулы:

- я приготовился к отдыху...
- я успокаиваюсь...
- посторонние звуки проходят мимо меня, они в другом пространстве...
- уходят все заботы, волнения, тревоги...
- мысли текут плавно, замедленно...
- я отдыхаю...
- я совершенно спокоен...

Далее следует пояснение:

Более глубокому отдыху способствует расслабление всех мышц тела, которое мы оцениваем как чувство тяжести. Подобное чувство вы испытывали, например, в ногах после длительной пешей прогулки. Но тогда это ощущение было непроизвольно, сейчас нужно вернуться к нему сознательно. Прежде всего, нужно научиться расслаблять правую руку (левше — левую). Для этого можно использовать формулу: „Моя правая рука тяжелая“. Это нужно представить себе со всей наглядностью. Вот расслабляются мышцы руки — пальцы, кисть, вся рука стала тяжелой, расслабленной. Она расслаблена и бессильно лежит, как плеть. Нет сил, не хочется двигать ею. Сейчас давайте повторим это 6-8 раз, стараясь отчетливее запомнить вызванные вами ощущения. Формулу „Моя правая рука тяжелая“ медленно повторяйте. Желательно, чтобы вызванное ощущение расслабленности было приятным.

Теперь я буду произносить формулы, а вы повторяйте их мысленно за мной и старайтесь почувствовать то, о чем говорится в формуле. Итак:

- в правой руке появляется приятное ощущение тяжести...;
- руки тяжелеют...;
- руки тяжелеют все больше и больше...;
- руки приятно отяжелели...;
- руки расслаблены и тяжелы...;
- я совершенно спокоен ...;
- покой дает отдых организму...;
- тяжелеют ноги...;
- тяжелеет правая нога...;
- тяжелеет левая нога...;
- ноги наливаются тяжестью...

Включаем музыку из приложения на 5-7 минут и отдыхаем.

Упражнение «Расскажи свои страхи».

На выявление реальных страхов подростков, развитие умения говорить о своих негативных переживаниях открыто в кругу сверстников, формирование социального доверия.

Давайте я начну рассказывать о своих страхах: «Когда я была такой же как вы, то ...» Затем задаёт вопрос: «А у вас такое бывало?». «А кто ещё боится чего – то? Расскажите!»

Подростки по желанию рассказывают о ситуациях, когда им было страшно (важно каждый раз просить поднять руки тех, у кого было что-то похожее. Необходимо следить, чтобы сюжеты рассказов не повторялись обговорить все возможные подростковые страхи).

Тест на выявление фобий.

Для того, чтобы определить интенсивность наших собственных страхов, определить наличие (или отсутствие) фобий, я предлагаю воспользоваться следующим тестом-опросником, в основе которого лежит объективная самооценка и самоанализ.

Инструкция: Внимательно ознакомьтесь с каждым вопросом.

При положительном ответе на вопрос, оцените интенсивность возникающей эмоции по 10-бальной шкале, определив интенсивность переживаний того или иного, имеющегося страха. Если вы совсем не испытываете данного страха, поставьте цифру «1» (оценка субъективного состояния от 1 до 10).

1. Можно ли сказать, что некоторые животные (например, пауки, змеи) вызывают у Вас беспокойство?
2. Боитесь ли Вы темноты?
3. Беспокоит ли Вас возможность болезненных изменений в Вашем психическом состоянии?
4. Насколько сильно Вас беспокоит возможность болезни близких людей?
5. Боитесь ли Вы оказаться жертвой преступного нападения на городских улицах?
6. Испытываете ли Вы неприятные ощущения (учащение дыхания, сердцебиения и пр.) во время вызова к директору или к доске?

7. Страшат ли Вас возможные изменения в личной жизни (ухудшение в будущем возможные взаимоотношения с близким человеком, неверность будущего супруга, развод и т. п.)?
8. Знаком ли Вам страх ответственности (принятия ответственных решений)?
9. Пугает ли Вас перспектива неизбежной старости?
10. Возникает ли у Вас чувство страха при нарушении ритма сердца или болевых ощущениях в нем?
11. Насколько Вас страшит перспектива бедности?
12. Пугает ли Вас неопределенность будущего?
13. Насколько высоко Вы можете оценить свой страх, который испытываете, когда идете на экзамен?
14. Тревожит ли Вас возможность войны?
15. Часто ли посещает Вас страх смерти?
16. Возникают ли у Вас неприятные ощущения, когда Вы находитесь в замкнутых пространствах (лифт, закрытая комната)?
17. Бойтесь ли Вы высоты?
18. Бойтесь ли Вы глубины?
19. Бойтесь ли Вы, что в случае болезни близких людей, в Вашей жизни произойдут неблагоприятные изменения?
20. Испытываете ли Вы повторяющийся страх заболеть каким-либо заболеванием?
21. Насколько Вам знаком страх самоубийства?
22. Испытываете ли Вы страх перед публичными выступлениями?
23. Посещает ли Вас чувство тревоги из-за агрессивного поведения по отношению к своим близким (желания избить, нанести повреждения, убить и т.п.)?

Обработка и самоанализ:

№ 1-3, 10, 15-18, 20-23 выше 8 баллов указывают на фобическую симптоматику.

«Хозяин Страхов». Сказка.

Представьте себе, что Вы оказались на тропинке и углубляетесь по ней в лес — всё дальше и дальше. Внезапно перед вами заблестел ручей. Вы остановились полюбоваться им. Посмотрели в него и... перешли. Перешли так, как Вам будет удобно. Перейдя ручей, Вы попали в Ваше внутреннее пространство — в нём бродят все те призраки и фантомы, которые созданы нашим воображением. Это зачарованное место, место нашей внутренней силы, но и страхов, и поражений. В нём бродят сказочные создания. Посмотрите на них, как они мелькают за деревьями. Один из них станет Вашим проводником по дороге вглубь этого края. Кто этот проводник? Опишите его и идите за ним. Для начала поздоровайтесь и попросите Вам помочь. Проводник отведёт Вас в то место, где живут Ваши страхи.

И вот они уже перед вами. Они ходят вокруг Вас как тени — страдающие и незаслуженно оскорбляемые Вами. Вы оскорбили их тем, что гоняли их от себя, загоняя в самый дальний угол, боролись с ними. Опишите галерею этих образов — пусть каждый страх пройдёт перед Вами приветствуя Вас — и Вы поприветствуйте каждый. Скажите каждому из них слова благодарности за то, что всё это время они — оберегали Вас от опасностей жизни. Попросите их помощи и ведите их за собой. Куда? Вам нужно попасть в обитель Хозяина Ваших Страхов, они проведут Вас к нему. Перед Вами должен открыться вход в жилище Хозяина. Опишите этот вход. Каков сам Хозяин? Каким бы он ни был, подойдите к нему, поблагодарите за работу и извинитесь за то, что не очень любили его, не прислушивались к его советам. Спросите его, чего он хочет от Вас? Что может сделать его абсолютно счастливым? Как он изменится, как будет выглядеть, если Вы дадите ему то. Что он просит? Дайте ему то, что он просит... И тогда он заберёт Ваши страхи. Как только хозяин заберёт Ваши страхи, произойдёт волшебная метаморфоза. Страхи превратятся в Желания. Теперь перед Вами не Хозяин Страхов, а Хозяин Желаний! Он научился говорить о своих желаниях, даже если они кажутся необычными! Вы разрешили ему это — сняли печать с его уст. Какие желания прятались за вашими страхами? Попрощайтесь с Хозяином договоритесь о том, что теперь Вы будете слышать и понимать каждое его слово. Посмотрите на то, как Ваши бывшие страхи, а теперь — Желания разбегаются, теряясь в волшебном лесу, занимая там свои места, довольные и обживающиеся заново.

Возвращайтесь назад, через ручей к тому месту, откуда Вы начали своё путешествие. Отпустите проводника. Подарите ему подарок, сувенир на память. Что это будет? Выйдите из леса и вернитесь в ту комнату, где сидите сейчас.

Визуализация окончена.

Упражнение «Волшебная надпись».

Напишите на бумаге фразу, обозначающую суть вашего страха. Посмотрите, как это написано: большими или маленькими буквами, вверх или вниз уходит строка?

А сейчас вам нужно из вашего страха сделать желание или цель.

Например:

- Я боюсь умереть - Я хочу жить и прекрасно себя чувствовать – Я ставлю себе цель...;
- Я боюсь провалить экзамен – Я хочу сдать экзамен на хорошо - Сдать экзамен на 4.
- Я боюсь за здоровье своей мамы - Я хочу, чтобы моя мама была здорова – Помощь маме;
- Я боюсь стать жертвой преступления - Я хочу быть защищенным – Научиться самообороне.

Ваша фраза должна выглядеть на бумаге веселой картинкой. Напишите ее цветными фломастерами: любимые цвета усиливают позитивный эффект.

Упражнение «Сурдоперевод».

Предлагаю вам сейчас немного размяться. Сейчас я раздам вам конвертики, возьмите их. Все конвертики пронумерованы. У кого циферка 1? Выходите в центр. Наша игра называется «Сурдопереводчик» один читает – он диктор, другой находится рядом и выступает в роли сурдопереводчика – передаёт при помощи мимики и жестов содержание текста. Итак, мы начинаем.

Стих 1. Назло неудачам, назло заварухам,
Чтоб ни было с Вами - не падайте духом.
Бывает, что носом, коленками, брюхом,
Что ж, падайте всем, но не падайте духом!

Стих 2. К горькому кофе, достань шоколадку,
К горькой минуте - счастливую мысль.
Просто запомни: ВСЕ БУДЕТ В ПОРЯДКЕ.
Просто запомни, что все это ЖИЗНЬ...

Стих 3. Когда от боли капает слеза...
Когда от страха сердце бьется...
Когда от света прячется душа...
Когда от горя жизнь вся рвется...
Ты посиди тихонько в тишине...
Закрой глаза, и понимая, что устала...
Сама себе скажи наедине...

Я буду счастлива! Во чтобы то ни стало!!!

Вы большие молодцы! Спасибо всем и дикторам и сурдопереводчикам.

Упражнение «Очищение от тревог».

Милый друг, согласишься, что иногда ты очень устаешь и тебе хочется отдохнуть. (Пауза.) Ляг удобно, закрой глаза и постарайся представить себе необычное путешествие. Давай собирать мешок. Положим в него все, что тебе мешает: все обиды, слезы, ссоры, грусть, неудачи... Завяжем его и отправимся в путь. (Пауза.) Мы вышли из дома, где ты живешь, на широкую дорогу... Путь наш далек, дорога тяжела, мешок давит на плечи, устали и стали тяжелыми руки, ноги. О – ох! Как хочется отдохнуть! Давай так и сделаем. Снимем мешок, ляжем на землю. Глубоко вдохнем: вдох (задержать на 3 секунды) - выдох (подождать 3 секунды) - повторить 3 раза. Чувствуешь, как пахнет земля? Свежий запах трав, аромат цветов наполняет дыхание. Земля забирает твою усталость, тревоги, обиды, наполняет тело силой, свежестью (пауза). Ты встаешь, надо идти дальше. Подними мешок, почувствуй, - правда, ведь, он стал легче?... Ты идешь по полю среди цветов, стрекочут кузнечики, жужжат пчелы, радостно поют птицы. (Пауза.) Впереди прозрачный ручеек. Вода в нем целебная, вкусная. Ты наклоняешься к нему, опускаешь ладошки в воду и пьешь с удовольствием чистую и прохладную водичку. Чувствуешь, как она плавно растекается по всему телу, очищает горлышко, животик... Внутри приятно и свежо, ты ощущаешь легкость и свободу во всем теле... Хорошо! Войди в воду. Она приятно ласкает ноги, пяточки, ступни, пальчики... Ты прыгаешь с камушка на камушек, тебе легко, мешок не мешает, он становится легче и легче. (Пауза.) Разноцветные брызги разлетаются и блестящими капельками освежают лицо, лоб, щеки, шею, все тело. Вот здорово! Ты легко перебрался на другой берег. Никакие препятствия тебе не страшны! (Пауза.) На гладкой зеленой травке стоит чудесный белый домик. Дверь открыта и приветливо приглашает тебя войти. Тыходишь в домик. Перед тобой печка, можно посушиться. Ты садишься рядом с ней и рассматриваешь яркие язычки пламени. Они весело подпрыгивают, танцуют; подмигивают угольки. Приятное тепло ласкает личико, руки, тело, ноги... (Пауза.) Становится уютно и спокойно. Добрый огонь забирает все твои печали, усталость, грусть... Твой мешок опустел. (Пауза.) Ты выходишь из дома. Довольный и успокоенный, ты с радостью вдыхаешь свежий воздух. Легкий ветерок ласкает волосы, шею, все тело. Тело будто растворяется в воздухе, становится легким, невесомым. Тебе очень хорошо. Ветерок заполняет мешок радостью, добром, любовью...

Все это богатство ты отнесешь домой и поделишься им со своими родными, друзьями, знакомыми. (Пауза не более 30 секунд.) Теперь ты можешь открыть глаза и улыбнуться - ты дома, и мы все тебя очень любим...

Упражнение «Стоп».

Закройте глаза, глубоко вдохните и выдохните несколько раз. Представьте себе свою ссору, гнев на собеседника, попробуйте проделать эти упражнения и запомните их, они пригодятся вам в будущем.

1. Прежде, чем перейдешь к действию, скажи себе «Стоп!»
2. Затем глубоко вдохни и посчитай до десяти.
3. Затем сильно сожми кулаки, сосчитай до трех и повтори несколько раз.
4. Проанализируй свой поступок.
5. Подумай, а тебе это надо?
6. Затем попробуй рассмеяться в ответ на оскорбление и уйти.
7. Или, не отвечая на оскорбление, развернись и уйди.

Проделав все эти упражнения, вы почувствуете, как ваша злость отступает, вы почувствуете удовлетворение, а соперник окажется в недоумении.

Упражнение «Поплавок в океане».

«Вообразите, что вы маленький поплавок в огромном океане... У вас нет цели, компаса, карты, руля, весел... Вы движетесь туда, куда несут вас ветер и океанские волны...

Большая волна может на некоторое время накрыть вас, но вы вновь выныриваете на поверхность... Попробуйте ощутить эти толчки и выныривания... Ощутите движение волны... тепло солнца... капли дождя... подушку моря под вами, поддерживающую вас...

Послушайте, какие еще ощущения возникают у вас, когда вы представляете себя маленьким поплавком в большом океане...»

Далее в течение 10-15 минут воспитанники слушают музыку (приложение №2), погруженные в свои мысли, фантазируя с направленным взглядом на пузырьковую трубу.

Визуализация. Упражнение «Судно, на котором я плыву».

Устройтесь поудобнее, закройте глаза и до конца упражнения не открывайте их и не шевелитесь. Ваше тело постепенно расслабляется, Вы чувствуете, как исчезает напряжение в мышцах. Ваше дыхание ровное, спокойное. Сердце бьется четко и ритмично. Расслабляются руки, ноги, по всему телу распространяется приятное расслабляющее тепло, создается ощущение покоя и отдыха. Вы не торопясь, идете по дороге и вот уже слышите шум моря – волны накатываются на берег и снова отбегают. Еще поворот, и перед вами во всю ширь все море! Вы чувствуете на губах соленый привкус брызг и видите порт, полный кораблей. Каких только судов тут нет! Тут и огромные современные лайнеры, и индейские долбленки, и яхты, и пиратские шхуны, и рыбацкие баркасы, и изящные бригантины. Вы идете и любуетесь всем этим разнообразием кораблей. Знайте, что любое из этих судов может стать вашим. Выберите себе то, что вам больше всего нравится, что больше всего соответствует вашим потребностям. Осмотрите внимательно то, что вы выбрали. Какова форма вашего судна?

Обтекаемая, устремленная вперед, рассчитанная на скорость или тяжеловесная, прочная конструкция, способная выдержать любой шторм. В какой цвет окрашены борта вашего корабля? Прочитайте надпись на борту, каково его название? Взойдите на ваше судно. Кто встречает вас там? Или на борту никого нет? Не торопясь, обойдите корабль, посмотрите, какой он внутри, прогуляйтесь по палубам, зайдите в каюты, поднимитесь на капитанский мостик. Посмотрите, здесь лежит свернутый в несколько раз лист бумаги – это ваша карта. На ней обозначена цель вашего плавания. Что это за цель? Отправляйтесь в свое плавание. Ваше судно покидает порт. Все дальше и дальше берег. Вот уже и скрылись верхушки других кораблей в порте. Вы в море, на своем судне. Вы выбрали свой путь в этом безбрежном морском пространстве. Вы двигаетесь к своей цели. Далеко ли она? Что вы встречаете на своем пути?... Но пора сделать остановку в нашем плавании. Направьте свое судно в ближайшую гавань. Вот и завершается сегодня ваше путешествие. Вы спускаетесь по трапу. Прежде чем уйти, оглянитесь, посмотрите еще раз на свое судно, запомните его. Возможно, вы не раз еще будете возвращаться сюда, чтобы продолжать свое плавание. Помните, это судно всегда ждет вас на пирсе. Вы уходите все дальше и дальше от своего судна и вновь переноситесь сюда, в свой класс. Сейчас я начну считать. С каждой следующей цифрой вы все больше будете выходить из состояния расслабленности. Вплоть до того момента, когда я назову цифру «один» и вы встанете отдохнувшими, бодрыми, полными новых сил и энергии.

Итак, семь, Вы чувствуете, как к вам возвращается ощущение собственного тела. Вы начинает возвращаться в нормальное состояние. Шесть, ваши мышцы наполняются силой и энергией, Пять, Сохраняется состояние спокойствия, но оно наполняется ощущением силы и возможности действовать. Четыре, вы чувствуете, что окончательно пришли в себя. Три, пошевелите ступнями, пальцами рук, медленно сожмите пальцы в кулак. Два, не открывая глаз подвигайте головой. Вы бодрый, наполнены силой и энергией, вы хорошо отдохнули, вы спокойны и уверены в себе. Один, открыли глаза.

Упражнение «Маяк».

Представьте маленький скалистый остров вдали от континента... На вершине острова – высокий, крепко поставленный маяк... Вообразите себя этим маяком, стоящим на скалистом острове... Ваши стены такие толстые и прочные, что даже сильные ветры, постоянно дующие на острове, не могут покачать вас...Из окон вашего верхнего этажа вы днем и ночью, в хорошую и плохую погоду посылаете мощный пучок света, служащий ориентиром для судов... Помните о той энергетической системе, которая поддерживает постоянство вашего светового луча, скользящего по океану, предупреждающего мореплавателей о мелях и являющегося символом безопасности для людей на берегу... Теперь постарайтесь ощутить внутренний источник света в себе, — света, который никогда не гаснет...

Далее в течение 12-15 минут воспитанники слушают музыку (приложение №2), погруженные в свои мысли, фантазирование, с направленным взглядом на пузырьковую трубу.

Упражнение «Волна тепла»

Сядьте так, чтобы вам было удобно. Проверьте: ваша поза спокойна, комфортна. Никто не мешает вам, ничто не стесняет вашего дыхания. Спина откинута на спинку кресла, руки - в удобном положении на коленях. Закройте глаза. Прислушайтесь к ритму вашего дыхания. Вы дышите ровно и спокойно. Вы дышите ровно и размеренно Ритм вашего дыхания удобен вам. Вы делаете вдох - и медленный, плавный, глубокий выдох... Вдох - медленный выход... Сосредоточьтесь на дыхании. Вдох - и медленный, спокойный выдох... А теперь представьте, что вы медленно идете по летнему теплему лесу. Ритм ваших мысленных шагов спокойный, размеренный, неторопливый. Вы дышите в такт вашим шагам - медленно и ровно. Вы вдыхаете чистый приятный лесной воздух. Каждый ваш вдох - и мягкие струи воздуха наполняют ваши легкие... Весь ваш организм... Вы слышите пение птиц, легкое движение листвы, вы настраиваетесь на отдых, покой, расслабление. Представьте, что сейчас вы подошли к лесной поляне. Вы решили немного отдохнуть и удобно устраиваетесь на мягкой, теплой траве... Сейчас вы полулежите, прислонившись к стволу дерева... Ваши ноги, туловище, руки подставлены солнечным лучам, а лицо находится в тени. Мысленно посмотрите на себя как бы со стороны: Вы удобно расположились на траве, ваше тело впитывает солнечный свет, ваше лицо - в тени дерева, и только мягкие солнечные блики, проходя сквозь листву,

едва заметно касаются вашего лица. Ваше дыхание ровное и спокойное.. Вы настроились на отдых и расслабление... Постепенно, с каждым выдохом, вы начинаете чувствовать мягкое тепло в области солнечного сплетения. Каждый выдох - и солнечное сплетение наполняется внутренним теплом... Представьте, что теплые солнечные лучи согревают ваше тело, как будто проникают внутрь и образуют вокруг солнечного сплетения мягкую теплую зону... Каждый выдох - и приятные волны тепла и расслабления от солнечного сплетения растекаются по всему вашему телу... Выдох - и теплые волны растекаются в стороны, по мышцам грудной клетки, к спине... Выдох - и приятное тепло наполнило руки... Выдох - расслабляющая теплота спустилась вниз, к ногам, до кончиков пальцев ног... Прислушайтесь к себе, почувствуйте теплую зону в солнечном сплетении очень отчетливо. Проследите распространение тепла по всему телу с каждым выдохом. Вы отдыхаете... А сейчас ваше внимание сосредоточилось на ногах. Солнечные лучи согревают ступни ног, мышцы икр и голеней, мышцы бедер... Вы чувствуете приятное распространение тепла от кончиков пальцев ног до нижней части живота... Солнечное тепло проникает внутрь, и ваши ноги постепенно становятся теплыми и приятно-тяжелыми... Прислушайтесь к этим ощущениям тепла и тяжести. Ваши ноги теплые, очень теплые и тяжелые. Ноги полностью расслаблены. Ноги отдыхают... Вы чувствуете, как теплая волна от прогретых ног и нижней части живота поднимается вверх, сливается с теплом в области солнечного сплетения, затекает на грудную клетку, постепенно достигая плеч... Солнечные лучи мягко поглаживают ваше тело...Сейчас наше внимание остановилось на руках. Представьте, что вы повернули кисти рук ладонями к солнечному свету. Вы как будто ловите ладонями теплые лучи. Ваши ладони становятся теплыми, очень теплыми... Вы мысленно поворачиваете кисти, и теперь солнечные лучи поглаживают тыльные поверхности кистей рук..., вы отчетливо чувствуете тепло, мягко пульсирующее в каждом пальце, в ладонях... Постепенно теплая волна поднимается вверх по рукам, к плечам. Ваши руки становятся теплыми, очень теплыми... Одновременно вы чувствуете мягкую расслабленную тяжесть в руках. Ваши руки теплые и тяжелые... Руки отдыхают... Волна тепла и расслабления достигла плеч - солнечные лучи согревают ваши плечи. Впитывая тепло, плечи становятся мягкими, расслабленными, теплыми... Тепло и расслабление поднимаются от области плеч к основанию шеи... Мышцы шеи постепенно теплеют, расслабляются... Вы отчетливо чувствуете, как ваши плечи и шея, залитые приятным солнечным светом, расслабляются все полнее и полнее... Ваши плечи и шея, теплые и расслабленные... Плечи и шея отдыхают...Вы прислушиваетесь к себе: сейчас все ваше тело, согретое теплыми лучами, мягкое и расслабленное... Приятная теплота, покой и расслабление во всем теле. Вы отдыхаете. А теперь ваше внимание - на области лица. Вы мысленно полулежите на мягкой травке так, что ваше лицо находится в тени дерева. Вы чувствуете только еле заметные солнечные блики, проходящие сквозь крону дерева... Представьте: легкий ветерок чуть колышет листву, и ваше лицо ласкают нежные отсветы солнечных лучей...

Вы улыбаетесь себе... Мышцы лица расслабляются все полнее и полнее... Подбородок чуть опускается вниз, щеки становятся мягкими, губы расслабляются... Веки мягко прикрывают глаза, мышцы вокруг глаз полностью расслаблены... Ваше лицо сейчас ровное и спокойное... Ваш лоб ровный и разглаженный... Представьте: вы чувствуете легкое дуновение приятного, освежающего ветерка, и ваш лоб ощущает легкую прохладу. Лоб становится ровным и приятно - прохладным... Прислушайтесь к своим ощущениям: ваше лицо расслабленное и спокойное, ваш лоб приятно - прохладен, все ваше лицо отдыхает... Улыбнитесь мысленно еще раз: ощущение покоя и отдыха вам приятно. Сейчас вы совершенно расслаблены. Прислушайтесь к себе: ощущение расслабления глубокое и полное... Вы отдыхаете... Вы отдыхаете...

(Пауза 2 - 3 минуты)

Вы отдыхаете... Вы полностью сосредоточены на ощущении глубокого отдыха... Ваша поза удобна и комфортна... Вы спокойны и расслаблены... Прислушайтесь к себе: сейчас ваше тело стало очень легким... почти невесомым... Вы как будто растворены в окружающем воздухе - настолько легко ваше тело... Представьте, что вы мысленно приподнимаетесь и как будто открываетесь от земли. Легкий поток воздуха подхватывает вас, и вы плавно покачиваетесь на воздушной волне... Вы настолько легки, что движения вашего тела подчинены ритму дыхания: на вдох воздушный поток чуть приподнимает вас вверх, на выдохе - слегка опускает вниз... Прислушайтесь к ритму вашего дыхания и мысленно покачивайтесь в такт дыханию. Вдох - вы чуть приподнимаетесь вверх, выдох - опускаетесь вниз... Вдох - вверх, выдох - вниз... Вы чувствуете, что хорошо и полно отдохнули. Вы расслабили основные мышечные группы вашего тела. Вы восстановили свои силы. Прислушайтесь к себе: времени, отведенного на отдых и расслабление, было вполне достаточно, и вы чувствуете желание проснуться, потянуться, вернуться к активному бодрствованию, к продолжению работы. Вы спокойны и уверены в себе: вы ощущаете прилив сил и энергии. Обратите внимание - ритм вашего дыхания меняется. Сейчас вы делаете более глубокий вдох и более короткий и энергичный выдох. Вдох становится глубоким и долгим, а выдох - как можно короче и резче. Сейчас вы мысленно вновь идете по лесной тропинке, но теперь ритм ваших шагов становится быстрым и энергичным. Вы дышите глубоко и энергично в такт воображаемым шагам. Ваш вдох глубокий и полный, выдох - энергичный и резкий. Вдох - глубокий, выдох - энергичный! Вы отдохнули! Вы полны сил и энергии! У вас отличное настроение!

Упражнение «Путешествие в горы».

Сегодня я предлагаю вам отправиться в путешествие в горы. В воображаемом пути у вас будет пять остановок. Каждая остановка предполагает два варианта ответа:

1 - 10 баллов

2 – 5 баллов

Ваша задача – выбрать один из вариантов ответов, который больше всего вам подходит. Твой друг живет в горах. Сегодня – выходной день, он пригласил тебя и твоих друзей в гости. Вы решили, что будет полезно прогуляться. К тому же в тех местах, где вы живете, очень жарко и хотелось бы побыть там, где прохладно. Вы садитесь в машину, заезжаете за друзьями и вместе отправляетесь в путь.

Первая остановка. Часть дороги плохая, впереди – большая яма, полная воды.

Варианты выбора:

1. Вам удастся объехать яму, и вы продолжаете путь.

2. Вы застряли в яме. Выбраться без посторонней помощи невозможно. Придется ждать, пока кто-нибудь вытащит.

Вторая остановка. Встречная машина вытщила вас, и вы на автострате. На часах – полдень. Друзья просят прибавить скорости, в машине очень жарко. Вам хочется прибавить скорость и показать возможности машины.

Варианты выбора:

1. Вы отказываетесь от этой идеи, опасаясь дорожных неприятностей.

2. Вы поддаетесь на уговоры друзей и жмете на газ. Но на дороге – работник автоинспекции и вас штрафуют за превышение скорости.

Третья остановка. У вас совершенно испортилось настроение, а дорога становится все круче. Друзья шутят, смеются, требуют увеличить скорость. Общение с друзьями раздражает. У вас возникают неприятные ощущения.

Варианты выбора:

1. Вы открываете окно, включаете радио, и все проходит.

2. Вы останавливаете машину, выходите на обочину, ищете уголок, чтобы полежать и успокоиться.

Четвертая остановка. Раздражение прошло, стало легче. Вы отправляетесь в путь, горная дорога, свежий воздух, хорошая музыка, шутки друзей и вдруг – хлопок: прокол шины.

Варианты выбора:

1. Призвав на помощь друзей, вы меняете колесо и продолжаете путь.

2. Вы в ярости. Настроение безнадежно испорчено. Вы пинаете машину и ушибаете ногу. Пока боль не утихнет, вы не можете отправляться в путь.

Пятая остановка. Дорога становится все круче. Много времени потеряно, хочется достичь цели быстрее, и немного отдохнуть.

Варианты выбора:

1. Вы обсуждаете с друзьями, как можно изменить план прогулки не в ущерб самой прогулке, себе и друзьям.
2. Вы решаете ехать быстрее, но ГАИ не дремлет... Штраф, неприятные объяснения, ссора с друзьями.

Поставьте необходимое количество баллов напротив выбранного вами ответа и подведите итог.

Анализ результатов:

Если ты набрал от 40 – до 50 баллов, то это говорит о том, что даже в игровой ситуации ты не устаешь размышлять над своими поступками. Ты понимаешь, что каждый твой поступок – это результат твоего отношения к самому себе, людям и миру. Ты осознаешь, что любые твои действия предполагают определенные последствия для тебя и ты поступаешь так, как подсказывает тебе твой разум. Совершая определенные поступки, ты размышляешь о последствиях их не только для тебя, но и для других людей. Если ты научишься рассуждать в игровой ситуации, то в жизни ты избежишь потерь и ошибок, которые поджидают тебя на пути.

Если ты набрал от 30 – до 40 баллов, то:

Ты считаешь, что можно жить, не думая о последствиях своих поступков. Тебе очень трудно принимать собственные решения, очень часто поступок, совершенный необдуманно, вызывает позднее раскаяние, но, к сожалению, зачастую это бывает поздно. Тебе иногда трудно ладить с людьми, приспосабливаться к их мнению и желаниям. Однако очень хочется, чтобы окружающие люди следовали твоим интересам и желаниям.

Если ты набрал от 25 баллов, то:

Твое поведение – следствие безразличного отношения к себе и другим, что приводит часто к плохим последствиям. Нежелание прислушаться к голосу здравого смысла, единоличное принятие решений, необдуманность в отношениях с людьми может привести к тому, что человек остается в изоляции и страдает как физически, так и психически.

Упражнение «Дом моей души».

Отпусти руки, мягко проведи по правой руке, ей стало хорошо. Мягко пройди по левой руке, внимание на кисти рук — они становятся большими и теплыми... Свободные плечи... Уходит напряжение с лица, в голове легкий туман, мягкая, спокойная пустота... Ноги расслаблены... Мягкое дыхание... Ты глубоко вдыхаешь — и выдыхаешь... И легкий туман вокруг тебя... Тело расслаблено... легкое... растворяется в тумане... Голубой плотный туман, как теплая вода, стелется у твоих ног... и в нем растворяются, исчезают твои ступни... ты чувствуешь тепло... И мягкий, теплый туман поднимается к твоим коленям... и в нем растворяются, исчезают твои колени... И мягкая теплота, и голубой туман поднимаются выше, к твоим бедрам, к кистям рук, и растворяют тебя всего... Туман поднимается выше, выше... Теплый туман подходит уже к твоим плечам... дыхание легкое и спокойное... синий туман поднимается к твоим глазам... Ты растворяешься в нем... тело мягкое, теплое. И ты легкий, свободный... и паришь над голубым океаном... и паришь в легком воздухе — в небо, высоко, в голубизну. Руки широко раскинуты... ты паришь и дышишь полной грудью в высоте... горизонт, далекие горы, зеленый лес, огромный голубой океан, — под тобой... Ты поднимаешься к облакам, и купаешься в облаках, и лежишь на облаках, и они принимают твое тело... и ты наслаждаешься своей свободой... И плавно опускаешься к земле и опускаешься ниже... Паришь над рекой, над зелеными полями с прекрасными цветами... и ты видишь место на земле, где тебе так хорошо, твое любимое место на земле... Где оно будет? Я не знаю, это выбираешь ты. У кого-то это тихая лесная речка, поляна, где растут цветы. Ты лежишь в цветах, и цветок совсем близко от твоего лица... и он качается навстречу тебе, и открывается, и ты улыбаешься ему... он чувствует тебя и перейдет тебе свою красоту. И ты улыбаешься ему... Кто-то окажется совершенно в другом месте: может быть, высоко в горах, где прохладный туман, где чистый и холодный воздух, где тебе спокойно и комфортно... где могут быть чудеса, где может быть волшебство... может быть, ты будешь на скале, с которой открывается вид на море.

В мире, в котором ты будешь, возможны чудеса... И на этом месте, которое выбираешь ты, ты строишь свой дом... В твоём распоряжении — все. Что ты выбираешь, что захочешь — то и будет... Сейчас дом существует в твоём воображении... Тебе уже видны контуры его... Какой он именно в том месте, где ты собрался его построить? Он будет большой, высокий, или он будет маленький, аккуратный? Каковы будут стены твоего дома? Большие, толстые, бетонные или кирпичные стены? И глубокие подвалы? Будешь ли ты знать, что находится в ваших подвалах? Или это будет легкий дом на сваях, с легкими летними стенами, потому что в нашем мире никогда не бывает зимы, никогда не бывает мороза? Ты начинаешь возводить эти стены. Какие окна будут в твоём доме: представь их, ты видишь их. Это большие, легкие, стеклянные, открытые окна, или это красивые узкие окна,

или это небольшие, очень теплые окошки со ставнями? Какой вход в твой дом, какая дверь там? Представь ее. Это тяжелая дверь с золотой ручкой, и каждый входящий будет преисполняться уважением перед таким входом. Или это невысокие стеклянные двери, которые открываются от легкого толчка? Есть ли замки в дверях твоего дома? Что человек увидит, когда войдет в эти двери? Сколько этажей в этом доме? Какая крыша у твоего дома? Есть ли на нем голубятня или чердак для старых заброшенных вещей? Какая комната самая любимая в твоём доме? Сейчас ты видишь ее. Где ты сейчас? В какой комнате? Что сейчас перед тобой? Оглянись, почувствуй. В этой комнате ты проводишь многие часы, основное время своей жизни.

Подойди к окну: какое это окно? Большое, просторное? Есть ли шторы на этом окне? Это легкие, светлые шторы, которые откидываются ветром, потому что окно твоё открыто, за этим окном тепло и свет? Или эти окна закрыты тяжелыми, плотными шторами, которые создают тебе уют и дают возможность быть одному в твоём царстве, в твоей комнате? Что стоит в твоей комнате, какая мебель, где твой рабочий стол? Какое место в твоей комнате самое уютное, самое красивое: там, где ты работаешь, или там, где ты отдыхаешь? Старый диван или легкая кровать? Много ли книг в твоей комнате? Все ли ты хорошо видишь в своей комнате? Красива ли она? Это комната для работы? Или это комната для отдыха? Ты любишь свою рабочую комнату? Какие у тебя чувства ко всему, что вокруг тебя? Что лежит на столе? Ты видишь белые листы бумаги? Что пишешь ты на них? Красив ли твой почерк, когда ты пишешь свою жизнь на этих листах бумаги? Прислушайся: есть ли звуки вокруг тебя, есть ли люди в твоём доме? Если ты выйдешь из этой комнаты, то встретишь ли здесь других людей, друзей, родителей. Они живут здесь постоянно или приходят сюда в гости, когда ты их позовешь? Что для них здесь приготовлено? Этот дом гостеприимен, они могут здесь подолгу жить? А что вокруг твоего дома — посмотри... Каков пейзаж вокруг твоего дома? Леса, горы, море, трава, цветы... Растения высажены тобой или это нетронутая природа? Много ли здесь сорной травы? Какие чувства у тебя ко всему, что видишь ты? Посмотри на все, что окружает твой дом, посмотри на свой дом со стороны: нравится он тебе? Или в нём что-то не достроено?

Сохрани в памяти этот свой дом: иногда он будет казаться тебе другим, он может менять свои очертания. Запомни его и, главное, запомни свои чувства к нему, это важно для тебя. В этом доме ты так часто бываешь, в этом доме ты так много жил... и будешь жить... Запомни этот мир, запомни это место и, если это хорошие чувства, знай, что бы ни происходило вокруг тебя, у тебя всегда на земле есть место, куда ты можешь прийти, где тебе всегда будет хорошо... Ты увидишь то, что ты так любишь видеть, и здесь будут те вещи, которые так дороги тебе, и сюда приходят те люди, которые так близки тебе. Здесь дует тот ветер, который радует тебя.

Это твой мир. Ты хозяин этого мира, ты центр этого мира, мир твой — и ты часть этого мира. А сейчас постарайся запомнить то, что ты видел, и медленно возвращайся сюда...

Список используемой литературы

1. Александров А.А. Психодиагностика и психокоррекция/А.А. Александров. – СПб.: Питер, 2008.
2. Астапов В.М., Микадзе Ю.В. Психодиагностика и коррекция детей с нарушениями и отклонениями развития/В.М. Астапов, Ю.В. Микадзе. – М.: СПб, Питер, 2001.
3. Бэрон Р., Ричардсон Д. Агрессия. СПб., 1997.
4. Грэхэм Х. Визуализация. Практическое руководство. СПб.: Питер, 2001. . (серия «Сам себе психолог»).
5. Емельянова Е.В. Коррекционно-развивающая программа для подростков «Фарватер». Речь, 2010г.
6. Зинкевич Т.Д., Михайлов А. М. Волшебный источник: Теория и практика сказкотерапии. Опыт психодиагностики и психокоррекции. СПб.: СМАРТ, 1996г.
7. Кряжева Н.Л. Развитие эмоционального мира детей: популярное пособие для родителей и педагогов/ Н.Л. Кряжева. – Ярославль, Академия развития, 1997.
8. Лютова Е.К., Моница Г.Б. Шпаргалка для взрослых: Психокоррекционная работа с гиперактивными, агрессивными, тревожными и аутичными детьми/Е.К. Лютова, Г.Б. Моница. - М., 2000.
9. Нестеровский Е. Б. Что такое аутотренинг. М.: Знание, 1984г.
10. Подласый И.П. Курс лекций по коррекционной педагогике/И.П. Подласый. – М.: Владос, 2000/.
11. Рогов Е.И. Настольная книга практического психолога. Учебное пособие в двух томах. Том 2/Е.И. Рогов. – М.: Владос, 1996.