

РАССМОТРЕНО
на заседании МО
учителей коррекционно-
развивающего цикла
протокол № 1 от
« 30 » августа 2016г.

УТВЕРЖДАЮ
Директор ГБОУ
школы-интерната № 3
г.о.Тольятти
 О.П. Степанова
« 4 » сентября 2016г.

Адаптированная рабочая программа
«Коррекция страхов и тревожности у
учащихся»

ГБОУ школа-интернат №3 г.о.Тольятти

Учебный год: 2016-2017

Класс: 5 - 9 классы

Рабочую программу составила: педагог-психолог Кульчиковская О.Н.

Пояснительная записка

Большинство людей, используя термин «тревога», даже не задумываются о том, что он в действительности обозначает. Очень многие люди, если их попросить вспомнить, что именно они чувствовали в состоянии тревоги, скажут, что были мучимы недобрыми предчувствиями, испытывали волнение, беспокойство, а возможно, даже дрожали. Переживание тревоги влечет за собой чувство изоляции и одиночества, некоторые люди включают в паттерн тревоги и эмоцию печали. Важно помнить, что в состоянии тревоги мы, как правило, переживаем не одну эмоцию, а некую комбинацию или паттерн различных эмоций, каждая из которых оказывает влияние на наши социальные взаимоотношения, мысли и поведение. Изучением тревожности занимались многие известные психологи. Такие как Зигмунд Фрейд, Карэн Хорни, Анна Фрейд, Дж. Тейлор, А. Прихожан, Ролло Мэй.

Актуальность

Именно тревожность, как отмечают многие исследователи и практические психологи, лежит в основе целого ряда психологических трудностей, в том числе многих нарушений развития, служащих поводом для обращения в психологическую службу. Тревожность рассматривается как показатель «преневротического состояния», её роль чрезвычайно высока и в нарушениях поведения, таких, например, как деликвентность и аддиктивное поведение. Значение коррекции тревожности, ее преодоление важно при подготовке учащихся к трудным ситуациям (экзамены, соревнования и др.), при овладении новой деятельностью.

Цели:

1. Снижение уровня тревожности через формирование умения регулировать свое эмоциональное состояние
2. Обучение приемам саморелаксации, снятия эмоционального напряжения в стрессовых ситуациях
3. Развитие форм эмоционального поведения и реагирования

Предполагаемый результат: мы предполагаем, что при помощи системы коррекционно-развивающих упражнений можно снизить уровень тревожности у учащихся училища.

Возраст: учащиеся 11-17 лет

Время осуществления: 1 – 1,5 месяца

Периодичность занятий: 2 раз в неделю

Продолжительность занятий: 40 мин.

Тематический план занятий:

Тема	Цели и задачи	Наименование форм работы, упражнений
Диагностика учащихся	Выявление уровня тревожности учащихся	Тест Спилберга-Ханина «Оценка уровня тревожности»
Занятие 1	- Расширение информации о собственной личности и внутриличностных проблемах - Знакомство с миром эмоций и их ролью в жизни человека	1. Упражнение «Знакомство»; 2. Беседа о роли эмоций в жизни человека; 3. Упражнение «Обозначь ситуацию»; 4. Упражнение «Эмоциональный барометр»; 5. Упражнение «Составление списка слов»; 6. Упражнение «Заключительный круг»; 7. Релаксационное упражнение для депрессивного типа дезадаптации «Источник энергии»;
Занятие 2	- Активизация самосознания, самовыражения - Развитие способности вербального выражения чувств, расширение словарного запаса для выражения эмоциональных состояний	Упражнения: 1. «Рефлексия предыдущего занятия» 2. «Обсуждение домашнего задания» 3. «Найти пару» 4. «Осознание» 5. «Угадай эмоцию» 6. «Мозаика чувств» 7. Релаксационное упражнение «Сад» 8. «Заключительный круг»
Занятие 3	- Развитие способности к самоанализу, самоосознание - Формирование позитивного самовосприятия	Упражнения: 1. «Рефлексия предыдущего занятия» 2. «Обсуждение домашнего задания» 3. «Бегущая волна» 4. «Кто последний» 5. «Список черт» 6. «Комплименты» упражнение «Весна» 8. «Заключительный круг»
Занятие 4	Развитие способности к позитивному	Упражнения: 1. «Рефлексия предыдущего

	самовосприятию Снижение тревожности, связанной с самооценкой	занятия» «Обсуждение домашнего задания» «Я гуляю по лесу с моим другом» «Список проблем» «Волшебный магазин» «Кто похвалит себя лучше всех» «Дополнение предложений» (Я могу...) - Релаксационное упражнение «Колокол» «Заключительный круг»
Занятие 5	- Формирование позитивной самооценки посредством принятия положительной оценки со стороны окружающих - Снижение тревожности, связанной с межличностным общением	Упражнения: «Рефлексия предыдущего занятия» «Обсуждение домашнего задания» «Групповое приветствие» «Я и другие» «Молодец» - Релаксационное упражнение «Купание» «Заключительный круг»
Занятие 6	- Развитие коммуникативных навыков положительного утверждения личности - Снижение тревожности, связанной с межличностным общением - Формирование потребности в самоуважении	Упражнения: «Групповое приветствие» «Рефлексия предыдущего занятия» «Обсуждение домашнего задания» – анализ рисунков «Затейник» (психогимнастика) «Контакты» «Недовольство собой» «Впечатления» «Восковая палочка» «Заключительный круг»
Занятие 7	- Выработка уверенности в себе, умения отстаивать свою точку зрения - Снижение тревожности, связанной с ситуацией конфликта	Упражнения: «Групповое приветствие» «Рефлексия предыдущего занятия» «Обсуждение домашнего задания» «Атомы и молекулы» «Нападающий и защищающийся» «Я в тебе уверен» «Интонация» - Релаксационное упражнение «Пресс» «Заключительный круг»

Занятие 8		Упражнения: 1. «Групповое приветствие» 2. «Рефлексия предыдущего занятия» 3. «Обсуждение домашнего задания» 4. «Я гуляю в лесу с моим другом» 5. «Принимаю ответственность на себя» 6. «Лабиринт» 7. «Самоанализ» 8. Релаксационное упражнение «Свеча» 9. «Заключительный круг»
Занятие 9	• Преодоление тревожности, связанной с планированием будущего • Снятие эмоционального напряжения, релаксация	Упражнения: 1. «Групповое приветствие» 2. «Рефлексия предыдущего занятия» 3. «Обсуждение домашнего задания» 4. «Книга» 6. «Твое будущее» 7. Упражнение на мышечное расслабление «Дождик» 8. «Заключительный круг»
Занятие 10	• Формирование активной жизненной позиции, оптимистического взгляда на собственное будущее • Снятие эмоционального напряжения, релаксация	Упражнения: 1. «Групповое приветствие» 2. «Рефлексия предыдущего занятия» 3. «Обсуждение домашнего задания» 4. «Подарки» 5. «Я не хотел бы стать» 6. «Карта моих целей» 7. «Мои жизненные цели» 8. Релаксационное упражнение «Солнце» 9. Рефлексия тренинга, прощание

Ход работы:

Занятие 1

Цели:

- Расширение информации о собственной личности и внутриличностных проблемах
- Знакомство с миром эмоций и их ролью в жизни человека

Упражнения

1. «Знакомство»

Каждый участник группы оформляет «визитку», на которой пишет свое имя. Затем каждый по кругу называет свое имя, добавляя качество, начинающееся на ту же букву. Следующий называет имя и качество предыдущего и добавляет свое собственное.

2. Беседа о роли эмоций в жизни человека

Эмоции играют большую роль в жизни каждого человека. Мы грустим, радуемся, огорчаемся, восхищаемся, тоскуем, гневаемся, тревожимся или веселимся – все это проявления эмоций.

Эмоции можно «ощущать» – т.е. обычно мы можем описать, что происходит с нашим телом, когда у нас возникают сильные чувства, (вы можете покраснеть, почувствовать, что «перехватило дыхание», ощутить пустоту в животе и т.д.

Чувства помогают нам понять, что хорошо, а что плохо, и мы можем предпринять какие-то действия, например, убежать, когда нам страшно или поделиться своей радостью, когда мы счастливы.

Чувства не бывают плохими или хорошими – это часть нас самих. Однако они могут влиять на наши поступки. Один человек, испытывая тревогу и беспокойство по поводу предстоящего экзамена, будет очень тщательно к нему готовиться и сдаст хорошо. Другой же, напротив, настолько расстроится из-за боязни плохо сдать экзамен, что забудет элементарные вещи, о которых все знают, и он в том числе

Эмоции оказывают большое влияние на наше поведение, поэтому очень важно знать, чем отличаются эмоции (или чувства) от мыслей и действий (поведения)

Что делает человек в той или иной конкретной ситуации, как он определяет свое состояние – «я думаю», «я чувствую» или «я делаю»?

3. «Обозначь ситуацию» (умение различать мысли, эмоции и поведение)

Инструкция: Читая список ситуаций, попробуйте разделить «Мысли», «Чувства» и «Поведение», то есть обозначьте ситуации так: «я думаю», «я чувствую», «я делаю»:

- Ты пробуешь разные способы решения уравнения
- Ты радуешься хорошей отметке
- Ты волнуешься перед экзаменом
- Ты отвечаешь на вопросы теста
- Ты решаешь, куда пойти учиться
- Ты едешь с инструктором в учебном автомобиле
- У тебя потеют ладони, когда ты здороваешься с девушкой
- Ты обедаешь в столовой
- Ты выбираешь компьютерную игру в магазине
- Ты моешься в душе
- У тебя холодеет спина при мысли о визите к стоматологу
- Ты включаешь свет в комнате
- Ты бежишь по дорожке стадиона
- Ты решаешь, как лучше обогнать бегущего впереди
- Ты злишься, что он тоже «прибавил ходу»

4. «Эмоциональный барометр»

Цель: осознание причин возникновения отрицательных эмоций, формирование умения осознавать свои эмоциональные состояния

Каждый участник получает картинку с «Барометром» и цветные карандаши. Ведущий зачитывает примеры различных ситуаций, а члены группы отмечают цветным карандашом соответствующее состояние.

Виды эмоций:

Растерянный
Недовольный
Злой
Гневный
Расстроенный
Испуганный
Радостный и т.п.

Примеры ситуаций:

1. Ты не готов к уроку, а тебя вызвали отвечать
2. Друг подвел тебя в важном деле
3. Мама купила тебе то, о чем ты долго мечтал
4. Поссорился с девушкой
5. Опаздываешь на занятия и т.п.

Обсуждение:

Легко ли было определиться с чувством, которое у вас возникает в той или иной ситуации?

Комментарий психолога: Мир наших чувств сложен и противоречив, поэтому нам бывает трудно в них разобраться, и нам бывает трудно их выразить.

5. «Составление списка слов»

Цель: расширение тезауруса для обозначения эмоциональных состояний
Каждый участник группы самостоятельно составляет список слов, обозначающих эмоции, а затем во время обсуждения составляется общий список. Он зачитывается, происходит обогащение соответствующего словарного запаса.

6. «Заключительный круг»

Материалы: мяч или другой небольшой мягкий предмет
Все сидят в кругу. Говорит тот, у кого в руках находится мяч. Ведущий бросает мяч кому-нибудь из сидящих в кругу. Тот должен сказать: «Я сегодня познакомился с...» и называет имя соседей справа и слева. Затем: «Я сегодня узнал, что...»

7. Релаксационное упражнение для депрессивного типа дезадаптации «Источник энергии» (см. Регуляция психики)

Занятие 2

Цели:

- Активизация самосознания, самовыражения
- Развитие способности вербального выражения чувств, расширение словарного запаса для выражения эмоциональных состояний

Упражнения

1. «Рефлексия предыдущего занятия»: Что нового узнали? Чему научились?
2. «Обсуждение домашнего задания»: Зачитываем список чувств, не называя ситуации, вызвавшие их.

Итак, на предыдущем занятии мы научились называть чувства, различать чувства и поведение, дополнили свой словарный запас для обозначения чувств и эмоций. Это важно, так как, для того чтобы справиться с какой-либо эмоцией необходимо уметь ее распознавать и называть.

3. «Найти пару»

Материалы: полоски бумаги с названиями животных

Полоски бумаги с названиями животных раздаются играющим. Не разговаривая, каждый должен найти свою «пару»: такое же животное. Пары становятся в круг, каждая пара изображает свое животное, остальные угадывают.

Рефлексия: какие чувства вы испытывали, выполняя это упражнение? Акцентируется внимание на возникающем у некоторых учащихся чувстве тревоги из-за того, что не справится с заданием, не найдет пару, окажется лишним.

Чувство тревоги проходит сразу после выполнения задания, но ведь оно может и помешать выполнить задание успешно.

4. «Осознание»

Мир сознания каждого человека можно условно разделить на три зоны– внешний мир (то, что нас окружает), внутренний мир вашего тела (ваши физические ощущения – биение сердца, потение рук, дрожание коленей, покраснение или побледнение кожи) и мир ваших мыслей, чувств, фантазий.

Важно уметь различать свои мысли и свои чувства, возникающие в определенный момент времени.

Мы сейчас поиграем в такую игру – будем бросать друг другу мячик и говорить о том, что мы думаем и что чувствуем в данный момент времени.

Пример:

- Я чувствую радость оттого, что сумел поймать мячик
- Я думаю, что у меня многое в жизни получается хорошо
- Я чувствую огорчение оттого, что уронил мячик
- Думаю, что это произошло от моего волнения

Рефлексия: О чем труднее было говорить – о мыслях или о чувствах? В чем были основные трудности?

5. «Угадай эмоцию»

Группа выстаивается в шеренгу. Первому участнику показывается карточка с изображением эмоции. Он мимикой передает ее следующему в шеренге, тот – следующему и так до конца шеренги. Последний называет эмоцию.

Обсуждение: указывается на то, что часто мы искажаем смысл эмоционального выражения другого человека и от этого портятся отношения с ним или наше настроение

6. «Мозаика чувств»

Цель: развитие умения различать и называть эмоции, расширение тезауруса эмоций

Материалы: лист ватмана с изображенными на нем «PAZZL»ами, в кусочках которых написаны эмоции: радость, тоска, печаль, душевная боль, одиночество, любовь, надежда, жизнерадостность, удивление, стыд, сочувствие (сопереживание), умиротворение.

Каждый участник тренинга получает кусочек мозаики со стихотворными строками, определяет то чувство, которое по его мнению описывают эти строки и помещает этот кусочек на соответствующий участок ватмана с «PAZZL»ами.

Стимульный материал:

Радость:

...В душе качанье звука,
в ней радостный рассказ... К. Бальмонт

Душевная боль:

...И сердце стало из стекла,
И в нем так тонко пела рана:

«О боль, когда б ты ни пришла,
Всегда приходишь слишком рано!» М. Волошин

Печаль:

В лабиринте аллей,
Между скал и развалин,
Я тоскую о ней,
Я блуждаю, печален. К. Бальмонт

Тоска:

Звезды закрыли ресницы,
Ночь завершилась в туман;
Тянутся грез вереницы,
В сердце любовь и обман. В. Брюсов

Одиночество:

Проходят дни, проходят сроки,
Свободы тщетно жаждем мы.
Мы беспощадно одиноки
На дне своей души – тюрьмы! В. Брюсов

Умиротворение:

Так, в жизни есть мгновенья –
Их трудно передать,
Они самозабвенья
Земного благодать...
...И любо мне, и сладко мне,
И мир в моей груди,
Дремотою обвеян я –
О, время, погоди! Ф. Тютчев

Любовь:

Благословляю вас, мгновенья жизни полной!
Вы к медленным часам даете волю вновь.
Так от весла, в тиши, бегут далеко волны...
На крыльях, на волнах ты мчишь меня, любовь! В. Брюсов

Надежда:

Эти летние дожди,
Эти радуги и тучи –
Мне от них как будто лучше,
Будто что-то впереди. С. Кирсанов
Жизнерадостность:
Нет в мире ничего прекрасней бытия.
Безмолвный мрак могил томление пустое. Н. Заболоцкий

Удивление

Есть такие прекрасные лица
Что дивлюсь я, любуясь на них. В. Шефнер

Стыд:

Во мне два человека много лет
Живут, соседства своего стыдятся.

Сочувствие (сопереживание):

Так вслушиваются (в исток
Вслушивается устье).
Так внюхиваются в цветок:
Вглубь – до потери чувства...
Так вчувствуется в кровь
Отрок – доселе лотос.
Так влюбляются в любовь:
Впадываются в пропасть. М. Цветаева

Обсуждение: Какие чувства, по вашему мнению «остались за кадром», можно прочесть между строк? Насколько близки вам те душевные переживания, которые отражены в этих стихотворениях?

7. **Релаксационное упражнение «Сад»** (см. Регуляция психики)

8. **«Заключительный круг»**

Занятие 3

Цели:

- Развитие способности к самоанализу, самоосознание
- Формирование позитивного самовосприятия

Упражнения

1. **«Рефлексия предыдущего занятия»**

2. **«Бегущая волна»**

Цель: развитие умения различать силу и «качество» эмоции

Тренером задается слово, обозначающее эмоцию, участники по кругу называют различные «качества» этой эмоции:

Печаль – тихая, легкая, светлая

Горе – глубокое, страшное, неизмеримое, опустошающее, убивающее

Счастье – тихое, светлое, большое, дурманящее, опьяняющее

Если характеристики эмоции исчерпаны, тренер называет следующую эмоцию, и работа круга возобновляется

3. **«Кто последний»**

По принципу игры в «Города»: первый называет эмоцию, второй – другую эмоцию на последнюю букву первой и т.д. Если не хватает в словарном запасе обозначения эмоций, можно заменять их фразами или междометиями:

Радость – Тоска – Ах! Какой восторг! – Горе – Ес!!! – Страх – Хорошо! – Обида – и т.д.

4. **«Список черт»**

Участники пишут на листочках свои положительные (в одну колонку) и отрицательные (в другую колонку) качества. Затем часть листка с отрицательными качествами отрывается и выбрасывается, а положительные качества складываются в общую кучу в центре круга. Ведущий по очереди вытаскивает эти половинки и зачитывает их. Группа должна догадаться, о ком идет речь.

Обсуждение: Что вы испытывали, когда читали вашу характеристику?

5. **«Комплименты»**

Участники разбиваются на пары и по очереди в течение минуты говорят комплименты друг другу. Тот, кому адресуется комплимент, должен отвечать: «Да, я такой», «Да, я это умею», «Да, я это знаю».

Обсуждение: Что понравилось больше – говорить комплименты или слушать? Что вы испытывали, когда про вас говорили хорошо?

6. **Релаксационное упражнение «Весна»** (см. Регуляция психики)

7. **«Заключительный круг»**

Занятие 4

Цели:

- Развитие способности к позитивному самовосприятию
- Снижение тревожности, связанной с самооценкой

Упражнения

1. **«Рефлексия предыдущего занятия»**

2. **«Обсуждение домашнего задания»**

3. **«Я гуляю по лесу с моим другом»**

Ведущий говорит: «Я гуляю по лесу с моим другом (имя)». Тот, кого он назвал, должен подсесть к ведущему, а на освободившееся место садятся те, кто сидел рядом с пустым стулом (кто успеет). Тот, кто занял это место, произносит начальную фразу.

4. **«Список проблем»**

Каждый на листочке пишет свою проблему без указания имени. Листочки складываются в центр круга. Затем ведущий по очереди вытаскивает листочки и зачитывает проблемы. Любой желающий высказывается об этой проблеме по следующему плану:

- Я думаю, что при этом у тебя возникли следующие чувства...
- Я бы решил эту проблему так:...

Обсуждение: Услышали ли вы ответ на свою записку?

5. **«Волшебный магазин»**

Ведущий предлагает членам группы представить, что появился небольшой магазин, имеющий в своем ассортименте такие приятные переживания, как радость, удача, нежность, любовь, дружба и т.д.

Каждый желающий может приобрести в магазине любые положительные чувства и оставить в нем неприятные переживания.

Ведущий играет роль владельца магазина. Он расспрашивает покупателя, почему он хочет избавиться от какого-либо чувства, с чем оно связано, с какой ситуацией и для чего ему нужно приобретаемое.

6. **«Кто похвалит себя лучше всех»**

Каждый говорит о своих лучших качествах, умениях, способностях. Группа хором заключает: «Молодец!» Получается очень весело:

- Я умею печь торт – Молодец!
- Я хороший футболист – Молодец!
- Я оптимист – Молодец!
- Я заботливый сын – Молодец!
- Я внимательный кинозритель – Молодец!
- Я всегда выношу мусор – Молодец!

7. **«Дополнение предложений» (Я могу...)**

Вспомните, что у вас лучше всего получается. Запишите это на листе бумаги. Вы пишете только для себя, поэтому можете быть абсолютно откровенны.

- Я могу прекрасно...
- Я могу чудесно...

- Я умею очень хорошо...
- Я делаю великолепно...
- Я могу лучше всех...
- Я могу хорошо...

8. **Релаксационное упражнение «Колокол»** (см. Регуляция психики)

9. **«Заключительный круг»**

Занятие 5

Цели:

- Формирование позитивной самооценки посредством принятия положительной оценки со стороны окружающих
- Снижение тревожности, связанной с межличностным общением

Упражнения

1. **«Рефлексия предыдущего занятия»**
2. **«Обсуждение домашнего задания»**
3. **«Групповое приветствие»**

Давайте выработаем групповое приветствие – будем каждый раз здороваться так, как не умеет никто другой. Пусть это будет маленькой тайной нашей маленькой группы. Ребята предлагают свои варианты, каждый из которых опробуется, а затем путем голосования выбирается самое «прикольное» и принимается за основу.

4. «Я и другие»

На предыдущих двух занятиях мы с вами говорили о себе и о своих лучших качествах. Сейчас я предлагаю вам провести сравнение себя с другими людьми.

Перед вами несколько неоконченных предложений. Они сгруппированы по три. В каждой тройке выберите одно – то, которое легче всего дополнить и допишите его. Выполнять задание надо быстро, не задумываясь. Не надо беспокоиться, будет ли то, что вы написали, понятно посторонним. Вы выполняете это задание для себя, чтобы с его помощью лучше узнать себя.

- Я такой же добрый, как...
- Я добрее, чем...
- Я не столь добр, как...
- Я не столь красив, как...
- Я красивее, чем...
- Я такой же красивый, как...
- Я умнее, чем...
- Я не столь умен, как...
- Я такой умный, как...
- Я такого же возраста, как...
- Я старше, чем...
- Я младше, чем...

5. «Комплименты» №2

Все участники по кругу высказывают сидящему справа то лучшее качество, которое в нем есть, по мнению говорящего. Тот, кому делают комплимент, отвечает: «Спасибо».

6. «Молодец» (я люблю себя за то, что...)

Каждый по кругу говорит о себе что-то хорошее: «Я люблю себя за то, что...». Группа хором откликается: «Молодец!»

7. Релаксационное упражнение «Купание» (см. Регуляция психики)

8. «Заключительный круг»

Занятие 6

Цели:

- Развитие коммуникативных навыков положительного утверждения личности
- Снижение тревожности, связанной с межличностным общением
- Формирование потребности в самоуважении

Упражнения

- 1. «Групповое приветствие»**
- 2. «Рефлексия предыдущего занятия»**
- 3. «Обсуждение домашнего задания» – анализ рисунков**
- 4. «Затейник» (психогимнастика)**

Ведущий выходит за дверь. Группа выбирает «затейника», который будет показывать всем какое-то движение, а группа его повторяет. Ведущий должен угадать, кто «затейник». Угаданный «затейник» становится ведущим.

5. «Контакты»

Умение устанавливать контакты позволяет человеку чувствовать себя более уверенно в этом мире.

Члены группы образуют два круга (внутренний неподвижный и внешний подвижный). По сигналу тренера внешний круг перемещается так, что каждый из его членов оказывается каждый раз перед новым партнером.

Разыгрываем ситуации встреч:

- человек, которого вы хорошо знаете, но давно не видели
- неизвестный человек, с которым надо познакомиться
- маленький ребенок, который чего-то испугался и вот-вот заплачет. Вам надо успокоить его.
- Вас сильно толкнули в автобусе. Оглянувшись, вы увидели пожилого человека

Рефлексия: С кем удалось установить хороший контакт? Что чувствовали в каждой новой ситуации, оказавшись перед новым человеком?

6. «Недовольство собой»

Разделите бумагу на две половинки. Слева, в колонку «Недовольство собой», запишите все, чем вы недовольны в себе сейчас, сегодня (5 мин.). После этого в правой колонке «Контраргументы» приведите контраргумент, то есть то, что можно противопоставить – чем довольны вы и окружающие вас люди уже сейчас.

Затем участники объединяются в мини-группы по 3-4 человека и обсуждают записи.

7. «Впечатления»

Участники разбиваются на пары и по очереди высказывают друг другу впечатления, которые произвел на них партнер.

8. «Восковая палочка»

Все становятся в круг. «Восковая палочка» в центре. Доверяясь полностью группе, «восковая палочка» свободно падает на руки участников группы.

9. «Заключительный круг»

Занятие 7

Цели:

- Выработка уверенности в себе, умения отстаивать свою точку зрения

- Снижение тревожности, связанной с ситуацией конфликта

Упражнения

1. «Групповое приветствие»
2. «Рефлексия предыдущего занятия»
3. «Обсуждение домашнего задания»
4. «Атомы и молекулы»

Участники группы свободно перемещаются по аудитории, а затем по команде ведущего объединяются в «молекулы» по 2, 3, 4 атома

5. «Нападающий и защищающийся»

Общение происходит в парах. Участники ведут диалог. «Нападающий» говорит своему партнеру, как он должен себя вести, ругает и критикует его. «Защищающийся» оправдывается, при этом оба должны твердо стоять на своей позиции. Через 5 минут роли меняются.

Обсуждение:

- Как чувствовали себя участники в той и другой роли?
- Чувствовали ли они гнев или унижение в роли «защищающегося»?
- Виноватыми или карающими были в роли «нападающего»?
- Как часто в реальной жизни они бывают в той или другой роли?

6. «Я в тебе уверен»

Работа в парах. По очереди участники говорят друг другу фразу: «Я уверен, что ты...», затем передавая слово другому.

Рефлексия: Что вы чувствовали, выполняя это упражнение? С какими трудностями столкнулись?

7. «Интонация»

Работа в группах по 3 человека.

Произнесите с разными интонациями одну и ту же фразу.

Фразы:

- Принеси мне завтра учебник химии
- Полей цветы в кабинете
- Вынеси мусор
- Не отвлекайся на уроке

Интонации:

- Просьба
- Требование
- Пожелание

Обсуждение: С какой интонацией легче всего было произнести фразу? Что вы чувствовали, когда к вам обращались в форме приказа? В форме просьбы или пожелания?

8. Релаксационное упражнение «Пресс»

Представьте внутри груди мощный пресс, который движется сверху вниз, подавляя отрицательные эмоции и внутреннее напряжение. Добейтесь отчетливого ощущения тяжести пресса, представьте, как ваши отрицательные эмоции уходят в землю.

9. «Заключительный круг»

Занятие 8

Цели:

- Развитие уверенности в себе

- Развитие умения принимать ответственность на себя
- Преодоление тревожности, связанной с принятием решения

Упражнения

1. **«Групповое приветствие»**
2. **«Рефлексия предыдущего занятия»**
3. **«Обсуждение домашнего задания»**
4. **«Я гуляю в лесу с моим другом»** (см. занятие 4)
5. **«Принимаю ответственность на себя»**

Вспомните и запишите все, за что вы несете личную ответственность в этой жизни (5 мин.)

Затем – обсуждение в группах по 3-4 человека. Каждая группа определяет самого ответственного, т.е. того, кто умеет наиболее аргументировано доказать, что он больше других принял на себя ответственности.

Рефлексия: Тяжело ли нести ответственность за что-то или за кого-то? Хотели ли бы вы уменьшить степень своей ответственности?

6. «Лабиринт»

Работа в парах. Так как вы достаточно ответственные люди, что видно из предыдущего упражнения, предлагаю игру, в которой вы можете проявить это качество.

Ваша задача – провести «слепого» через лабиринт из мебели так, чтобы он не ударился. Затем роли меняются.

Обсуждение: Кем быть легче – «слепым» или «поводырем»? Какие чувства испытывает человек, взявший на себя ответственность?

Поблагодарите друг друга за то, что так хорошо оберегали здоровье друг друга.

7. «Самоанализ»

Работа в группах по 2-3 человека.

По кругу закончит фразу:

- «Я никогда не...»
- «Я хочу, но, наверное, не смогу...»
- «Я смогу, если очень захочу...»

8. Релаксационное упражнение «Свеча» (см. Регуляция психики)

9. «Заключительный круг»

Упражнение Томаса Борковича

- Определите свои симптомы тревожности, такие как неспособность сконцентрироваться, влажные ладони или ощущение, что к вам в желудок «залетели бабочки»
- Выделите специально полчаса, чтобы тревожиться
- Напишите на листе бумаги перечень проблем, вызывающих у вас беспокойство в течение определенного промежутка времени
- Используйте эти полчаса для того, чтобы проанализировать перечисленные проблемы: есть проблемы, решение которых не в ваших силах, поэтому тревожиться бессмысленно; есть проблемы, выход из которых вам надо найти и продумать действия на будущее – этим и займитесь
- Если вы обнаружите, что продолжаете думать над тревожащими вас вещами в другое время дня – настойчиво отгоняйте эти мысли.

Занятие 9

Цели:

- Преодоление тревожности, связанной с планированием будущего
- Снятие эмоционального напряжения, релаксация

Упражнения

1. «Групповое приветствие»
2. «Рефлексия предыдущего занятия»
3. «Обсуждение домашнего задания»
4. «Книга»

Представьте себя книгой, лежащей на столе (или стоящей на полке). Сосредоточьте в сознании внутреннее состояние книги, ее покой, ее защищенность от внешних воздействий (благодаря обложке, застеклению полки, ее закрытости).

Кроме того, важно увидеть глазами книги окружающий ее мир – комнату, мебель, стол, другие книги и раскрыть эмоциональный смысл каждой увиденной вещи

5. «Карта желаемых чувств»

Составьте карту желаемых чувств, которые вам хотелось бы пережить в ближайшее время. Спросите себя, в каких ситуациях можно пережить желаемые чувства? Что их может пробудить?

- Общение с друзьями, другом, подругой
- Успехи в учебной деятельности
- Общение с природой
- Интересный досуг
- Занятие любимым делом
- Забота о других людях
- Ваша внешность
- Состояние здоровья
- Материальные приобретения и т.д.

Разберитесь последовательно с каждой ситуацией. Запишите. Пожелайте себе таких переживаний, которые, несомненно, доставят вам удовольствие.

Обсуждение: Определите свое эмоциональное состояние «здесь и сейчас». Актуализируйте те состояния и переживания, которые вам особенно приятны.

6. «Твое будущее»

Человек стал тем, что он есть, не понимая этого. Джамбаттиста Вико

...Вам, наверное, трудно согласиться с утверждением итальянского философа. Но если подумать, так часто и происходит. Многие не понимают себя, своих поступков, причин радости и грусти. Но проведенные занятия дают вам право помочь друг другу осознать процесс изменения своей личности, своего эмоционального состояния, т.е. становиться человеком понимающим, что происходит, в какую сторону идти.

Инструкция: По очереди каждый член группы садится в центр круга, а все остальные по очереди говорят ему о его будущем, выделяя:

- кем будет этот человек (профессиональное)
- кем будет в личной жизни (личное)
- человеческие качества (психологическое)

Можно работать в парах, письменно – отвечая на вопросы, а затем обмениваясь написанным.

7. Упражнение на мышечное расслабление «Дождик»

Цель: достижение мышечного расслабления, снятие внутреннего напряжения. Становимся в тесный круг друг за другом.

Представьте, что вы оказались в джунглях. Погода сначала была великолепная, светило солнце, было жарко и душно. Но вот подул легкий ветерок. Прикоснитесь к спине стоящего впереди человека и совершайте легкие движения руками. Ветер усиливается (давление на спину увеличивается). Начался ураган (сильные движения). Затем пошел мелкий дождик. А вот начался ливень (движения пальцами ладони вверх-вниз). Пошел град (сильные постукивающие движения всеми пальцами).

Снова пошел ливень, застучал мелкий дождь, пронесся ураган, подул сильный ветер, затем он стал слабым, и все в природе успокоилось. Опять выглянуло солнце.

8. «Заключительный круг»

Занятие 10

Цели:

- Формирование активной жизненной позиции, оптимистического взгляда на собственное будущее
- Снятие эмоционального напряжения, релаксация

Упражнения

- 1. «Групповое приветствие»**
- 2. «Рефлексия предыдущего занятия»**
- 3. «Подарки»**

Инструкция: Расслабьтесь, постарайтесь вспомнить о подарках, сделанных вам судьбой. Это могут быть люди, предметы, события и т.д.

Обсуждение: Какие чувства вы переживали, когда жизнь дарила вам эти подарки? Что переживаете сейчас, вспоминая о них?

4. «Я не хотел бы стать»

Прослушайте стихотворение К.Бальмонта, вошедшее в знаменитые «Фейные сказки»:

Я не хотел бы стать грозой –
В ней слишком-слишком много грома.
Я б лучше сделался росой,
Ей счастье тихое знакомо.
Я б лучше сделался цветком,
Как цвет расцвел бы самый малый.
Ему не нужен шум и гром,
Чтоб быть счастливым в грезе алой.

Выстраивая свои антитезы (я не хотел бы быть – я хотел бы быть), участники тренинга не только актуализируют осознание «звуков души», но и открывают в своем внутреннем мире такие его характеристики, которые ранее оставались неосознанными. Цель: самоанализ, самоосвобождение от отрицательных эмоций, самообогащение и саморазвитие.

5. «Карта моих целей»

Цель: формирование перспективной жизненной стратегии, осознание ответственности за свое будущее

Каждому раздается несколько копий рисунка «Карта моих жизненных целей», на котором изображена дорога с остановками и конечным пунктом следования в верхней части рисунка.

Ребята должны определить главную цель своей жизни (тренер помогает им определиться, что это будет – изменение личности, внешности, достижение социального

статуса, материальные блага и т.п.) Затем каждый решает, что ему для этого нужно (промежуточные цели или остановки в пути).

6. «Мои жизненные цели»

Каждый участник группы по кругу озвучивает (по желанию) свои цели и способы их достижения, проговаривая в конце фразу: «Я уверен, что все задуманное мною исполнится».

7. Релаксационное упражнение «Солнце» (см. Регуляция психики)

8. Рефлексия тренинга, прощание

Приложение

Регуляция психики

«Пресс»

Цель: нейтрализация и подавление отрицательных эмоций гнева, раздражения, повышенной тревожности

Представить внутри груди мощный пресс, который движется сверху вниз, подавляя отрицательные эмоции и внутреннее напряжение. Важно добиться отчетливого ощущения физической тяжести пресса. Упражнение можно повторить несколько раз.

«Внутренний луч»

Цель: снятие напряжения, расслабление

Представьте, что внутри вашей головы, в верхней ее части, возникает светлый луч, который медленно и последовательно движется сверху вниз и медленно, постепенно освещает лицо, шею, плечи, руки теплым, ровным и расслабляющим светом. По мере движения луча разглаживаются морщины, исчезает напряжение в области затылка, ослабляется складка на лбу, «охлаждаются» глаза, ослабевают зажимы в уголках губ, опускаются плечи, освобождается шея и грудь. Внутренний луч как бы формирует новую внешность спокойного, освобожденного

«Руки»

Цель: снятие усталости, установление психического равновесия

Вытяните ноги, свесьте вниз руки. Постарайтесь представить себе, что энергия усталости вытекает из кистей рук на землю, – вот она струится от головы к плечам, перетекает по предплечьям, достигает локтей, устремляется к кистям и через кончики пальцев просачивается вниз, в землю. Вы отчетливо физически ощущаете теплую тяжесть, скользящую по вашим рукам. Посидите так одну - две минуты, а затем слегка потрясите кистями рук, окончательно избавляясь от своей усталости.

«Дерево»

Цель: выработка внутренней стабильности, создание баланса нервно-психических процессов, освобождение от травмирующей ситуации

Представьте себя деревом (каким вам нравится, с каким легче всего себя отождествлять). Детально проиграйте в сознании образ этого дерева: его мощный и гибкий ствол, переплетающиеся ветви, колышущуюся на ветру листву, открытость кроны навстречу солнечным лучам и влаге дождя, циркуляцию питательных соков по стволу, корни, прочно вросшие в землю. Важно почувствовать питательные соки, которые корни вытягивают из земли. Земля – это символ жизни, корни – это символ стабильности, связи с реальностью. Почувствуйте ваши корни, как ваше тело наливается энергией земли...

«Голова»

Цель: снятие неприятных соматических ощущений, связанных с последствиями стресса

Станьте прямо, свободно расправив плечи, откинув голову назад. Постарайтесь почувствовать, в какой части головы локализовано ощущение тяжести. Представьте себе, что на вас громоздкий головной убор, который давит на голову в том месте, в котором вы чувствуете тяжесть. Мысленно снимите головной убор рукой и выразительно, эмоционально сбросьте его на пол. Потрясите головой, расправьте рукой волосы на голове, а затем сбросьте руки вниз, как бы избавляясь от головной боли.

«Пословицы»

Цель: снятие внутреннего напряжения, избавление от депрессивного состояния

Возьмите любую из книг «Русские пословицы», «Мысли великих людей», «Афоризмы», «Сказки» и т.п. Полистайте книгу, читайте фразы пословиц и афоризмов в течение 25-30 минут, пока не почувствуете внутреннее облегчение. Возможно, кроме психической релаксации та или иная пословица натолкнет вас на правильное решение. Возможно, вас успокоит тот факт, что не только у вас возникла проблема, над способами ее решения размышляли многие люди, в том числе и исторические личности.

«Настроение»

Цель: избавление от отрицательных эмоций, снятие психического напряжения

Возьмите цветные карандаши или мелки и чистый лист бумаги. Расслабленно, левой рукой нарисуйте абстрактный сюжет – линии, цветовые пятна, фигуры. Полностью погрузитесь при этом в свои переживания, рисуйте так, как вам подсказывает ваше настроение. Попробуйте представить себе, что вы переносите свои отрицательные эмоции на бумагу, как бы материализуете его. Закончили рисунок? А теперь переверните бумагу и с обратной стороны напишите 5-7 слов, отражающих ваше настроение. Долго не думайте: необходимо, чтобы слова возникали спонтанно, без специального контроля с вашей стороны.

После этого еще раз посмотрите на свой рисунок, как бы заново переживая свое состояние, перечитайте слова и с удовольствием, эмоционально разорвите листок, выбросите в урну.

«Релаксация»

Цель: Снятие психического напряжения, мышечных зажимов, высвобождение внутренней энергии

Займите удобное для вас положение....Выпрямите спину....Закройте глаза...

Сосредоточьтесь на дыхании....Сначала воздух заполняет брюшную полость...затем вашу грудную клетку...легкие....Сделайте полный вдох...затем несколько легких, спокойных выдохов...

Теперь спокойно...без специальных усилий сделайте новый вдох...Обратите внимание, какие части вашего тела соприкасаются с креслом...полом...В тех частях тела, где поверхность поддерживает вас...постарайтесь ощутить эту поддержку немного сильнее....Вообразите, что кресло...пол...приподнимаются, чтобы поддержать вас....Расслабьте те мышцы, с помощью которых вы поддерживаете себя...

«Визуализация»

Сосредоточьтесь на своем дыхании...Вообразите большой белый экран...Представьте на экране любой цветок...

Уберите цветок с экрана, а вместо него поместите на экран белую розу...Поменяйте белую розу на красную...(Если у вас возникли трудности, вообразите, что вы кисточкой покрасили розу в красный цвет)

Уберите розу и представьте комнату, в которой вы находитесь... всю ее обстановку... мебель... цвет....

Измените картинку... Посмотрите на комнату с потолка... Если это трудно сделать, вообразите себя на потолке... смотрящим вниз на комнату и всю обстановку сверху вниз... Теперь снова вообразите большой белый экран... Поместите синий фильтр перед источником света так, чтобы весь экран стал ярко-синим...

Поменяйте синий цвет на красный... Сделайте экран зеленым...

Представляйте любые цвета и изображения по своему усмотрению...

После того, как я посчитаю от десяти до одного, вы медленно, на вдохе откроете глаза и вернетесь в эту комнату...

для агрессивного типа дезадаптации

«Поплавок»

Вообразите, что вы маленький поплавок в огромном океане... У вас нет цели... компаса... карты... руля... весел... Вы движетесь туда, куда вас несет ветер... океанские волны... Большая волна может на некоторое время накрыть вас... но вы вновь и вновь выныриваете на поверхность...

Попытайтесь ощутить эти толчки и выныривание... Ощутите движение волны... тепло солнца... капли воды... подушку моря под вами, поддерживающую вас...

Сосредоточьтесь на ощущениях, возникающих у вас, когда вы представляете себя маленьким поплавком в большом океане...

«Храм тишины»

Вообразите себя гуляющим на окраине многолюдного и шумного города... Постарайтесь ощутить, как ваши ноги ступают по мостовой... Обратите внимание на других прохожих... выражения их лиц, фигуры... Заметьте, что некоторые выглядят встревоженными... другие спокойны и радостны... Обратите внимание на транспорт... его скорость и шум... гудят автомобили, шумят тормоза... Может быть вы слышите и другие звуки...

Обратите внимание на витрины магазинов... булочную... цветочный магазин... Может быть, вы увидели в толпе знакомое лицо?... Вы подойдете и поприветствуете этого человека?... Или пройдете мимо?... Остановитесь и подумайте, что вы чувствуете на этой шумной улице...

Теперь поверните за угол и прогуляйтесь по более спокойной улице... Пройдя немного, вы заметите большое здание, отличающееся по архитектуре от других... Большая вывеска гласит: «Храм тишины»... Вы понимаете, что этот храм – место, где не слышны никакие звуки, где никогда не было произнесено ни единого слова... Вы подходите и трогаете тяжелые резные двери... открываете их, входите и сразу же оказываетесь окружены полной и глубокой тишиной... (Пауза 1-2 минуты)

Когда вы захотите покинуть здание, толкните деревянные двери и выйдите на улицу... Как вы теперь себя чувствуете?... Запомните дорогу, ведущую к Храму тишины... чтобы вы могли, когда захотите, вновь вернуться туда...

для депрессивного типа дезадаптации

«Воспоминание»

Вспомните то время своей жизни... когда вы были уверены, что по-настоящему любимы... Выберите какой-нибудь эпизод этого периода... и заново переживите его во всех деталях...

Вспомните все звуки...запахи...цвета...музыку...свои чувства, и заново их переживите...

Попробуйте ответить себе...каковы самые существенные особенности этого переживания...Что мешает вам испытывать такие чувства сейчас?..

«Источник энергии»

Вообразите перед собой какой-то источник энергии...Он согревает вас...дает вам энергию...Постарайтесь ощутить, как энергия воздействует на ваше тело...Вдохните ее...Представьте такой же источник энергии за своей спиной...Почувствуйте, как волны энергии скользят вниз и вверх по вашей спине...

Поместите источник энергии справа...Ощутите воздействие энергии на правую половину тела...

Поместите источник энергии слева...Ощутите воздействие энергии на левую половину тела...

Вообразите источник энергии над собой...Ощутите, как энергия действует на голову...

Теперь источник энергии находится у вас под ногами...Почувствуйте, как наполняются энергией ступни ваших ног...потом энергия поднимается выше...и распространяется по всему вашему телу...

Представьте, что вы посылаете энергию какому-то человеку...а теперь другому...Отметьте для себя, каких именно людей вы выбрали...

Теперь пошлите энергию своей семье...своим друзьям...знакомым...

«Сад»

Вы совершаете прогулку по территории большого замка...Вы видите высокую каменную стену...увитую плющом...В которой находится деревянная дверь...Откройте ее и войдите...

Вы оказались в старом...заброшенном саду...Когда-то это был прекрасный сад...однако уже давно за ним никто не ухаживает...Растения так разрослись...что не видно земли...трудно различить тропинки...

Вообразите, как вы, начав с любой части сада...пропалываете сорняки...подрезаете ветви...выкашиваете траву...пересаживаете деревья...окапываете...поливаете их...делаете все, чтобы вернуть саду прежний вид...

Через некоторое время остановитесь...и сравните ту часть сада, в которой вы уже поработали, с той, которую вы еще не трогали...

«Маяк»

Представьте маленький скалистый остров...вдали от континента...На вершине острова – высокий, прочно поставленный маяк...Вообразите себя этим маяком...Ваши стены такие толстые и прочные...что даже сильные ветры...не могут покачать вас...

Из окон вашего верхнего этажа...вы днем и ночью... в хорошую и плохую погоду...посылаете мощный луч света, служащий ориентиром для судов...Помните о той энергетической системе, которая поддерживает постоянство вашего светового луча...скользящего по океану...предупреждающего мореплавателей о мелях...являющегося символом безопасности на берегу...

Теперь постарайтесь ощутить внутренний источник света в себе...света, который никогда не гаснет...

«Солнце»

(По Р. Ассаджиоли в модификации Л. Н. Рожиной)

...Сядем, расслабимся, закроем глаза, ощутим, как приятное тепло разливается по нашему телу. Представьте себя на пляже на рассвете. Море почти неподвижно, гаснут последние яркие звезды. Ощутите свежесть и чистоту воздуха. Посмотрите на воду, звезды, темное небо.

Некоторое время вслушивайтесь в предрассветную тишину, в неподвижность, пропитанную будущим движением. Темнота медленно отступает, и цвета меняются. Небо над горизонтом краснеет, потом становится золотым. Затем вас касаются первые лучи солнца. И вы видите, как оно медленно поднимается из воды.

Когда солнце наполовину показывается из-за горизонта, вы видите, что его отражение в воде образует дорожку золотого мерцающего света, идущего от вас к самому его центру. Вода теплая, приятная, и вы решаете войти в нее. Медленно, наслаждаясь, вы начинаете плыть в окружающем вас золотом сиянии. Вы ощущаете соприкосновение тела с водой, полной искрящегося света. Вы чувствуете, как легко вам плыть, и наслаждаетесь движением по морю.

Чем дальше вы плывете по морю, тем меньше сознаете окружающую вас воду, и тем больше становится вокруг света. Вы чувствуете, что окутаны благотворным проникающим в вас светом. Теперь ваше тело купается в животворной энергии солнца. Ваши чувства проникнуты ее теплом. Ваш ум озарен ее светом. Вы возвращаетесь, одновременно сохраняя в себе частичку тепла и света.

Открываем глаза.

«Колокол»

(По Р. Ассаджиоли в модификации Л. Н. Рожиной)

Представьте, что вы лежите на траве, на лугу, окруженном горами. Почувствуйте мягкость травы, на которой лежите, вдохните ароматы окружающих вас цветов. Посмотрите вверх, на небо.

Неподалеку находится небольшая деревенская церковь. Вы слышите, как ударил ее колокол. Его звук чист и приятен. Это ваш звук, звук, способный пробудить в вас неведомую, скрытую прежде радость.

Вы снова слышите удар колокола. На этот раз звук его сильнее. Почувствуйте внутренний отклик на этот звук. Осознайте, что он пробуждает ваши скрытые возможности. Теперь прислушайтесь к постепенному замиранию этого звука и уловите момент, когда он затихнет, и наступит полная тишина.

И снова вы слышите удар колокола. Звук приближается к вам, и вы ощущаете, как вибрирует он у вас внутри, в каждой вашей клетке, в каждом вашем нерве. И в какой-то момент, возможно, на долю секунды, вы становитесь этим звуком – чистым, вибрирующим, не знающим границ...

«Весна»

(автор – Л.Н. Рожина)

Весна уже готова буйно и щедро вторгнуться в ваши зоркие глаза, в чуткие уши, в ваши жадные, наблюдательные умы. Вторгнуться и оставить там навеки доброе семя радости и красоты земной.

Просто-напросто весна с ее колдовскими ароматами, вкрадчивыми чарами (как сладко им подчиняться) и мятежными снами (вспомним хотя бы один из них) обволакивает душу приятной истомой и щекочущей бессознательной радостью, от которой хочется и плакать, и смеяться.

Наступает самое сладкое, самое тревожное, самое чудное – вечер. Едва-едва пламенеет тихая заря. Зеленые сумерки. (Мы все это «увидели»). Каждая веточка деревьев поразительно четка на небе, которое светлее земли. Гудят невидимые майские жуки. Смягченный смех и разговор. Самые обыденные звуки доносятся точно из другого мира. И все это, как приятное вино, вливается в каждую каплю крови и тихо-тихо кружит голову....Прислушайтесь к своему состоянию.... Насладитесь им...

Кто это проходит сейчас через всю землю, незримый и неслышный? Чье дыхание ласкает щеку? Отчего вдруг стеснилось дыхание, и пересохло во рту, и слезы на глазах? Какое чудо должно случиться сейчас, через минуту, через мгновение, какое таинство?

Высказывания участников тренинга.

«Купание»

(автор – Л.Н. Рожина)

Было такое чудное утро, точно на небе справляются именины.

Вам не сидится дома. И, ускользнув от всех, вы, точно ветер, мчитесь к заветному месту – речонке, узкой, но глубокой.

Вода в ней кажется черной, как чернила, от кустов, которые густо обступили ее с обеих сторон и купают в ней свои свесившиеся длинные ветви.

Раздевшись, вы бросаетесь в воду. Она холодит и обжигает. Плавание доставляет вам огромное удовольствие. Вы наслаждаетесь прохладой. Ваше тело купается в животворном потоке воды...

А теперь, одевшись, вы выбираетесь на пригорок. Пригревает солнышко. Хорошо! Легко!

Вы с наслаждением чувствуете, удивительную легкость в каждом мускуле, точно тело ваше потеряло вес, и, кажется, стоит сделать лишь одно усилие, чтобы отделиться от земли и полететь в воздухе. Как большая птица. Вы парите в воздухе....

«Облака»

(автор – Л.Н. Рожина)

Вы просыпаетесь. Спешите к окну и точно впервые, с новым удивлением, не говорите себе, а чувствуете: вот синее небо, вот легкие сквозные облака, и солнце, и трава, и деревья...

Вам не сидится дома...

И вот вы уже лежите на траве, чувствуете ее мягкость, прохладу.

Вы смотрите в бездонное небо – до тех пор, пока от движения причудливых облаков сами не начинаете плыть куда-то в вечное пространство, вместе со своими желаниями и мыслями.

Итак, куда мы плывем? Может, как герой Б. Зайцева: «Бог знает, но к какой-то более сложной и просветленной жизни и то, будущее, представляется мне вроде глубинного сияния, облака вечернего. Ведь люди непременно станут светонеснее, легче, усложненней».

«Свеча»

(автор – Л.Н. Рожина)

Вспоминаем пасхальные дни, заутреню. Вы выходите из храма и несете свечу, слегка прикрывая ее ладонью.

Сотни людей идут так же, и весь город кажется осиянным: сверху светят звезды, а внизу растекаются по улицам и переулкам золотые огоньки. Вы загадали заветное желание; оно сбудется, если свеча не погаснет.

Вы идете очень осторожно. Ласковый, тихий свет в душе. Свеча не погасла.

Вы вносите ее в дом. В ее мерцающем пламени вам чудится нечто загадочное, таинственное. А на душе свяшенно - грустно, светло, легко...

Вы смотрите на загадочное сияние свечи и ощущаете что-то неизъяснимо – радостное, возвышающее, очищающее.

Теплится свеча, тает...

А мы медленно открываем лаза; еще несколько секунд прислушиваемся к пению своего сердца...

Прогрессивная мышечная релаксация

Грудная клетка

Расслабление начнем с мышц грудной клетки, чтобы почувствовать, как наше дыхание становится свободным. Сделайте очень-очень глубокий вдох. Постарайтесь вдохнуть весь воздух, который вас окружает.

Сделайте очень глубокий вдох! Самый глубокий вдох! Глубже! Глубже! Задержите воздух...Теперь выдохните весь воздух из легких и с выдохом расслабьтесь...сбросьте напряжение, возвратитесь к нормальному дыханию.

Почувствовали ли вы напряжение в грудной клетке во время вдоха? Заметили ли расслабление после выдоха? Давайте запомним это ощущение, осознаем, оценим его, поскольку упражнение придется повторить.

Вдохните глубоко! Очень глубоко! Глубже, чем прежде! Глубже, чем когда-либо! Задержите вдох...и с выдохом расслабьтесь...Вернитесь к исходному дыханию.

Почувствовали теперь напряжение? Почувствовали расслабление? Попробуйте сосредоточиться на разнице ваших ощущений, чтобы потом с большим успехом повторить все снова. (Между упражнениями пауза в 5-10 секунд).

Нижняя часть ног

Давайте обратимся к ступням ног и икрам. Прежде чем начать, поставьте обе ступни плотно на пол. Теперь оставьте пальцы ног на полу и поднимите обе пятки так высоко, насколько это возможно.

Поднимите пятки! Поднимите их обе очень высоко! Еще выше! Задержите их в таком положении...и с выдохом расслабьте...Пусть они мягко упадут на пол.

Вы должны были почувствовать напряжение в икрах. Повторите это упражнение.

Поднимите пятки высоко! Очень высоко! А сейчас еще выше! Выше! Задержите! Расслабьтесь...При расслаблении вы могли почувствовать покалывание в икрах, некоторую тяжесть, что соответствует расслабленному состоянию.

Следующее упражнение. Оставьте обе пятки на полу, а пальцы поднимите как можно выше, стараясь достать ими до потолка.

Поднимите пальцы ног! Выше! Еще выше! Задержите их! И с выдохом расслабьтесь...Теперь давайте повторим это упражнение.

Поднимите пальцы ног высоко! Выше! Еще выше! Еще чуть-чуть! Задержитесь! Расслабьтесь...

Вы можете почувствовать покалывание в ступнях. Попробуйте почувствовать это покалывание, а возможно, и тяжесть. Ваши мышцы сейчас расслаблены. Пусть мышцы становятся все тяжелее и расслабленнее. (Пауза 20 секунд).

Бедра и живот

Теперь сосредоточит внимание на мышцах бедер. Это очень простое упражнение. Надо вытянуть прямо перед собой обе ноги. Если это неудобно, можно вытягивать по одной ноге. При этом помните, что икры не должны напрягаться. Давайте начнем.

Выпрямляйте обе ноги перед собой! Прямо! Еще прямей! Прямее, чем было! Вытяните обе ноги перед собой! Прямо! Еще прямее! Прямее, чем до сих пор! Задержите! И расслабьтесь...

Чтобы расслабить противоположную группу мышц, представьте, что вы на пляже зарываете пятки в песок.

Зарывайте пятки в пол! Тверже! Еще тверже! Тверже, чем было! Еще! И расслабьтесь...

Теперь в верхней части ваших ног должно чувствоваться расслабление. Дайте мышцам расслабиться еще больше! Еще! Сосредоточьтесь на этом ощущении. (Пауза 20 секунд).

Кисти рук

Теперь перейдем к рукам. Сначала надо одновременно очень крепко сжать обе руки в кулак. Сожмите оба кулака настолько сильно, насколько это возможно.

Сожмите оба кулака крепко! Крепче! Еще крепче! Крепче, чем до сих пор! Задержите! И расслабьтесь...

Теперь давайте повторим. Сожмите кулаки очень крепко! Крепче! Еще крепче! Крепче всего! Задержите! И расслабьтесь... Для того, чтобы расслабить противоположную группу мышц, нужно просто развести пальцы настолько широко, насколько это возможно.

Раздвиньте пальцы широко! Шире! Еще шире! Задержите их в этом состоянии! Расслабьтесь... Повторим еще раз.

Разведите пальцы! Шире! Еще шире! Максимально широко! И расслабьтесь... Обратите внимание на ощущение теплоты или покалывания в кистях рук и предплечьях. (Пауза 20 секунд).

Плечи

Теперь давайте поработаем над плечами. Мы несем на наших плечах большой груз напряжения и стресса. Данное упражнение состоит в пожимании плечами в вертикальной плоскости по направлению к ушам. При этом мысленно старайтесь достать до мочек ушей верхней частью плеч. Давайте попробуем.

Поднимите плечи! Поднимите их выше! Еще выше! Выше, чем было! Задержите! И расслабьтесь...

Повторим еще раз.

Поднимайте ваши плечи как можно выше! Еще выше! Выше! Максимально высоко! И расслабьтесь...

Очень хорошо. Сконцентрируйте внимание на ощущении тяжести в плечах. Опустите плечи, полностью дайте им расслабиться... Пусть они становятся все тяжелее и тяжелее... (Пауза 20 секунд).

Лицо

Перейдем к лицу. Начнем со рта. Первое, что нужно сделать, – улыбнитесь настолько широко, насколько это возможно. Это должна быть улыбка «до ушей». Готовы? Начали! Улыбнитесь широко! Еще шире! Шире некуда! Задержите! И расслабьтесь...

Теперь повторим это упражнение. Широкая улыбка! Широчайшая улыбка! Еще шире! Шире! Задержите! И расслабьтесь...

Для расслабления противоположной группы мышц сожмите губы вместе, будто вы хотите кого-то поцеловать.

Сомкните губы! Очень крепко сожмите их! Еще! Крепче! Сожмите их максимально плотно! Расслабьтесь...Повторим это упражнение.

Сожмите губы! Крепче! Вытяните немного вперед! Еще крепче! Задержите! И расслабьтесь...

Распустите мышцы вокруг рта – дайте им расслабиться...Еще более и более расслабляйте их...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! И расслабьтесь... Повторим это упражнение. Готовы? Начали! Закройте плотнее глаза! Сильнее! Напрягите веки! Еще! Еще сильнее! И расслабьтесь...

Последнее упражнение заключается в том, чтобы максимально высоко поднять брови. Не забудьте, что глаза должны быть при этом закрыты.

Поднимите брови высоко! Как можно выше! Еще выше! Так высоко, насколько это возможно! Задержите! И расслабьтесь...

Повторим это упражнение.

Поднимите брови! Еще выше! Как можно выше! Еще! Задержите их! И расслабьтесь...Сделайте паузу на несколько мгновений, чтобы почувствовать полное расслабление лица...

(Пауза 15 секунд).

Заключительный этап

Сейчас вы расслабили большинство основных мышц тела. Для уверенности в том, что они действительно расслабились, попробуйте в обратном порядке еще раз расслабить мышцы, которые вы напрягали, а затем расслабляли. Старайтесь расслаблять их еще сильнее. Вы почувствуете еще большее расслабление, ощутите, как теплая волна проникает в ваше тело.

Начиная со лба, вы чувствуете еще большее расслабление, 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. Еще более расслабляются ваши ноги, начиная с бедер, до икр и ступней.

Вы чувствуете, что ваше тело стало очень тяжелым, очень расслабленным. Это приятное чувство. Задержите эти ощущения и насладитесь чувством расслабления, покоя и отдыха. (Пауза 2 минуты).

Пробуждение

Теперь настало время, чтобы вы снова ощутили себя и окружающий вас мир. Сосчитайте от 1 до 10. На каждый счет ваше сознание становится все более и более ясным, а тело – все более свежим и энергичным. Когда досчитает до 10, но не раньше, откроете глаза. Открыв глаза, почувствуете себя лучше, чем когда-либо в этот день. Придет ощущение бодрости, свежести, прилива сил и желания действовать. Давайте начнем.

1. Вы начинаете пробуждаться...
2. Вы медленно пробуждаетесь...
3. Появляется ощущение бодрости...
4. Хочется потянуться...
5. Ощущение бодрости и свежести становится все сильнее...
6. Напрягите кисти...
7. Напрягите ступни...

8. Потянитесь...

9. Хочется открыть глаза...веки легкие...в теле бодрость и свежесть...

10. Открыли глаза!

Вы пробудились! Ваше сознание ясно, ваше тело легкое и отдохнувшее

«Качели»

Цель: избавление от нервного напряжения, от неприятных переживаний

Вспомните, как вас покачивает на качелях. Встаньте и начните слегка раскачиваться вперед и назад, или, если захочется, круговыми движениями. Прислушайтесь к организму и раскачивайтесь так, как приятнее и удобнее. Руки при этом опустите, глаза закройте или держите открытыми – на ваше усмотрение. Главное – искать приятный ритм раскачивания. Такой ритм, который не хочется прерывать и при котором снимается нервное напряжение и возникает чувство глубокого душевного и физического покоя, чувство внутреннего равновесия.

Найдя свой ритм, можно почувствовать ясность в голове, улучшение самочувствия или, наоборот, сонливость. Этот прием снимает нервное напряжение, и сознанию открывается то, что требуется организму. Если появляется сонливость, значит, организм истощен, надо несколько минут подремать. Если при выполнении упражнения появились какие-либо неприятные ощущения, не пугайтесь.

Не убегайте от них! Это ваши собственные проблемы, и только вы можете их разрешить. Поэтому направляйте на неприятные ощущения и переживания свое внимание во время упражнения. Этим вы вводите нарушенные внутренние процессы в режим гармоничного ритма и через некоторое время сумеете освободиться от них.

Внутренний процесс оздоровления проявляется при автоматическом изменении ритма раскачивания, который организм подбирает как бы сам. При выполнении этого упражнения вовсе не требуется никаких формул самовнушения, достаточно искать приятный ритм раскачивания. И направлять внимание на то, что его притягивает.

«Что есть я?»

Цель: достижение высокого уровня самосознания

Каждый из нас подобен луковице, то есть состоит из различных пластов, скрывающих самое главное: нашу сущность. Эти пласты могут иметь положительный или отрицательный характер. Они отражают различные аспекты нашей личности и наши взаимоотношения с окружающим миром. Некоторые из них подобны маске, скрывающей то, что нам не нравится в самих себе. За другими прячутся какие-то положительные качества, которые мы не способны осознать до конца. В любом случае, где-то за этими пластами, в глубине каждого из нас находится центр творчества – наше подлинное Я, сокровенная сущность нашего существа. Попробуем найти эту сущность, осознать себя как личность.

1. Выберите место, где вы можете остаться наедине с собой, и вас никто не побеспокоит. Возьмите лист бумаги, напишите заголовок: «Что есть я?» Затем постарайтесь дать письменный ответ на этот вопрос. Будьте как можно более раскованны и откровенны. Периодически останавливайтесь и вновь задавайте себе этот вопрос.

2. Расслабьтесь, закройте глаза, очистите голову от посторонних мыслей. Снова задайте себе вопрос: «Что есть я?» Понаблюдайте за образом, который предстанет перед вашим мысленным взором. Не пытайтесь размышлять или делать какие-то выводы, просто наблюдайте. Затем откройте глаза и детально опишите все, что видели. Охарактеризуйте ощущения, испытанные вами в связи с образом, и его значение.

3. Встаньте так, чтобы вокруг вас было достаточно свободного места. Закройте глаза и вновь спросите себя: «Что есть я?» Вы почувствуете колебания вашего тела. Доверьтесь его мудрости, движение должно разворачиваться до тех пор, пока у вас не возникнет чувство его завершенности. По окончании изложите пережитое вами на бумаге.

«У меня есть,...но я не...»

Цель: разотождествление личности и достижение свободы и права выбора любого аспекта своей личности

Примите удобное положение, расслабьтесь, сделайте несколько медленных и глубоких вдохов. Затем медленно и вдумчиво произнесите следующее:

1. У меня есть тело, однако я не есть это тело. Мое тело может пребывать в различных состояниях: оно может быть здоровым или больным, отдохнувшим или усталым. Однако оно не имеет ничего общего с моим подлинным «Я». Я отношусь к своему телу как к драгоценному инструменту, позволяющему осуществлять какие-то действия в реальном мире, но это только инструмент. Я хорошо обращаюсь с ним, я хочу, чтобы оно было здорово. Тем не менее, это не я. У меня есть тело. Однако я не есть это тело.

Сконцентрируйтесь на самом главном положении: «У меня есть тело, однако я не есть это тело». Постарайтесь по возможности сильнее закрепить этот факт в вашем сознании. Затем закройте глаза и проделайте все в той же последовательности с двумя следующими этапами.

2. Я испытываю какие-то эмоции, однако я не есть эти эмоции. Мои эмоции многообразны, они могут изменяться, они могут становиться своей противоположностью. Любовь может перейти в ненависть, спокойствие – в гнев, радость – в печаль. При этом моя сущность, мое подлинное «Я» остаются неизменными.

«Я» всегда «Я». Волна гнева может на время захлестнуть меня, но я знаю, что это пройдет, потому что я не есть этот гнев, поскольку я способен наблюдать за своими эмоциями и понимать их истоки, я могу научиться управлять ими и гармонизировать их. Итак, совершенно ясно, что они – это не я. Я испытываю какие-то эмоции, но я не есть эти эмоции.

3. У меня есть разум, но я не есть мой разум. Мой разум – ценный опыт познания и выражения, но он не является сущностью меня самого. Приобретая новые знания и опыт, впитывая прогрессивные идеи, он находится в непрерывном развитии. Иногда разум отказывается подчиняться мне, поэтому он не может быть мной, моим «Я». Это орган познания, но это не я. У меня есть разум, но я не есть мой разум.

4. После отделения своего «Я» от ощущений, эмоций и мыслей я признаю и утверждаю, что я – центр абсолютного самосознания. Я – центр воли, способный наблюдать и подчинять себе все психологические процессы и свое тело, а также управлять им.

Сосредоточивайте свое внимание на ведущем положении: «Я – центр абсолютного самосознания и воли». Попробуйте по возможности глубже проникнуться этой мыслью и закрепить ее в своем сознании.

5. Я признаю и подтверждаю, что являюсь центром абсолютного самосознания и творческой динамической энергии. Я понимаю, что, находясь в центре подлинной тождественности, я могу наблюдать за всеми психологическими процессами и своим физическим телом, а также управлять ими и гармонизировать их.

Я хочу, чтобы осознание этого факта никогда не покидало душу в суете повседневной жизни, помогало мне и придавало ей определенный смысл и направление.

«Самоотождествление»

Цель: осознание своей тождественности беспредельности бытия

1. В качестве подготовительного этапа используется предыдущее упражнение, которое следует выполнять в течение нескольких дней.

2. Научившись достигать состояния стороннего наблюдателя, следящего за потоком ощущений в физическом теле, а также за эмоциями и мыслями, сфокусируйте на нем все свое внимание, то есть постарайтесь «пронаблюдать» сам процесс наблюдения и понять его суть.

3. Представьте себе какой-то период времени, скажем, один час. Постепенно увеличивайте его до одного дня, недели, месяца, десяти, сотни, тысячи лет и т.д. Теперь, когда вы удерживаете в сознании огромный промежуток времени, постарайтесь раздвинуть его до вечности. Зафиксируйтесь на возникшем ощущении и запомните его.

4. Затем представьте себе сферическое пространство диаметром около 30-ти сантиметров. Постепенно увеличивайте диаметр до метра, пятисот метров, километра, нескольких десятков и тысяч километров... Теперь, когда вы удерживаете в сознании огромное пространство, раздвиньте его до бесконечности. Зафиксируйтесь на возникшем ощущении и запомните его.

5. Теперь попытайтесь удержать в вашем сознании одновременно два ощущения: вечности и бесконечности. Зафиксируйте внимание на чувстве, которое возникает при этом, и запомните его.

6. Сосредоточьтесь на дыхании, затем мыслях, чувствах, физическом теле. Делайте это до тех пор, пока не почувствуете, что полностью осознаете себя и свое привычное окружение. Затем попытайтесь быстро и на короткий срок вызвать ощущение того, что вечность и бесконечность где-то «здесь, рядом», и понаблюдайте, что происходит при этом. Отдохните, прислушайтесь к ритму дыхания, после чего откройте глаза и подключитесь к окружающему вас миру через органы чувств.

«Внутренний диалог»

Цель: установление связи с внутренним источником мудрости

Закройте глаза, глубоко вдохните несколько раз. Представьте себе лицо мудрого старца (пожилой женщины), чей взгляд полон любви. Если вы испытываете трудности в воссоздании этого образа, то сначала представьте себе пламя свечи, горящее ровно и спокойно, а затем в центре его постарайтесь увидеть лицо.

Вступите в разговор со старцем (женщиной), используйте его присутствие, чтобы с его помощью разобраться в происходящем, получить ответ на интересующие вас вопросы.

Этот диалог может происходить как на вербальном, так и невербальном (визуальном) уровне. Затратьте на него необходимое количество времени. По его окончании опишите все, что происходило, в своем дневнике, по возможности давая оценку всем ощущениям и представлениям.

После определенного периода тренировки необходимость создания образа может отпасть совсем, поскольку появляется возможность осуществить контакт в другой форме. Это может быть внутренний голос или прямое знание того, как следует вести себя в той или иной ситуации. С течением времени контакт с внутренним гидом может стать настолько прочным, что его любовь и мудрость будут играть все большую роль в вашей жизни.

«Пробуждение и развитие желаемых качеств»

Цель: создание внешних и внутренних условий, способствующих развитию того или иного качества

1. Расслабьтесь и глубоко вдохните воздух несколько раз. Сосредоточьтесь на понятии «спокойствие», постарайтесь постичь его смысл и ответить на следующие вопросы: каковы характер, значение и суть этого качества? Запишите все ощущения, идеалы и образы, появляющиеся в процессе занятий, в ваш психологический дневник.

2. Углубите степень сосредоточения и проследите, какие еще идеи и образы, связанные с понятием «спокойствие», порождает ваше подсознание. Опишите наблюдения в дневнике.

3. Осознайте значение этого качества, его цель, возможности применения и ту важность, которую оно приобретает в нашем бурлящем современном мире. Превозносите это качество в мыслях, возжелайте его.

4. Попытайтесь достичь спокойствия на физическом уровне. Расслабьте все мышцы, дышите медленно и ритмично. Придайте вашему лицу выражение спокойствия. Здесь может помочь визуализация себя, пребывающего в данном состоянии.

5. Пробудите в себе это чувство. Представьте себе, что вы находитесь на пустынном берегу, в храме, на поросшей зеленью поляне или в любом другом месте, где вы в прошлом пережили ощущение спокойствия. Повторите несколько раз слово «спокойствие». Позвольте этому ощущению проникнуть в каждую клетку организма и постарайтесь идентифицировать себя с ним.

6. Воспроизведите мысленно те ситуации из вашей жизни, которые раздражали вас и лишали покоя. Возможно, это было пребывание в обществе враждебно настроенного человека, необходимость решить трудную проблему, столкновение с опасностью... Попытайтесь почувствовать, что на этот раз вы абсолютно спокойны.

7. Примите твердое решение сохранять спокойствие в течение дня, быть его воплощением и источником.

8. Напишите слово «спокойствие» на табличке, используя наиболее подходящие, по вашему мнению, шрифт и цвет. Поставьте табличку на такое место, где вы сможете видеть ее каждый день и по возможности, в тот момент, когда вам больше всего нужно быть спокойным. При каждом взгляде на нее попытайтесь вспомнить ощущение спокойствия и воспроизвести его.

«Цветение розы»

Цель: самоотождествление, саморазвитие личности

Сядьте поудобней. Закройте глаза. Глубоко вдохните несколько раз и расслабьтесь.

Представьте себе розовый куст с цветами у бутонами. Обратите внимание на один из бутонов. Он еще полностью закрыт, лишь на верху можно увидеть розовую точку. Сосредоточьтесь на изображении, удерживая его в центре сознания.

Вообразите, что зеленая чашечка начинает раскрываться, обнажая пока еще закрытые лепестки цветка. Наконец, перед вашим мысленным взором должен предстать весь бутон, состоящий из розовых лепестков.

Лепестки начинают медленно раскрываться, расходиться в стороны. Это происходит до тех пор, пока перед вами не предстанет свежая, прекрасная роза во всем ее великолепии и полном цветении. Попытайтесь уловить ее характерный запах, который не спутаешь ни с чем.

Теперь представьте, что на розу падает солнечный луч, освещая и согревая ее... В течение некоторого времени удерживайте это изображение.

Посмотрите в центр цветка. Там вы должны увидеть лицо мудрого существа, полного понимания и любви к вам.

Заговорите с ним о самом важном в вашей жизни в настоящий момент. Задавайте вопросы о том, что имеет для вас большое значение: о проблемах, направлении и выборе, который предстоит сделать. Потратьте на это нужное количество времени (если есть желание, то здесь можно сделать перерыв и записать все, что имело место, давая оценку вашим инсайтам).

Теперь отождествите себя с розой. Вообразите, что вы стали розой или вобрали цветок внутрь себя. Удостоверьтесь, что роза вместе с мудрым существом находится внутри вас, что вы можете легко вступить в контакт с ними, использовать присущие им качества. В символическом смысле вы и есть эта роза, это мудрое существо. Та же самая сила, которая оживотворяет Вселенную и создает розу, способна пробудить в вас ваше внутреннее «Я» и проявить все, что оно излучает.

Представьте, что вы стали розовым кустом. Ваши корни пронизывают землю, от которой поступают питательные соки. Ваши листья и цветы растут, тянутся вверх, питаются энергией солнечного света и согреваются ею.

Вообразите, что вы – другие розовые кусты, растения и деревья. Вы – се, что существует за счет этой жизненной энергии и составляет часть планеты, великого целого. Попытайтесь удержать это ощущение в течение какого-то периода времени. Затем откройте глаза.

Если у вас возникло желание, запишите все, обращая особое внимание на диалог с мудрецом. Можно также зафиксировать информацию, касающуюся любых других инсайтов.

Литература:

1. Юнацкевич П.И., Кулганов В.А. Как выйти из невроза, С.-П. 2000
2. Самоукина Н. Психологические игры для педагогов, М. 2001
3. Пергаменщик Л.А. Список Робинзона, Мн. 1996
4. Рожина Л. Н. Развитие эмоционального мира личности, Мн. 1999