

*Муниципальное образовательное учреждение
«Средняя общеобразовательная школа №14»*

*Методические рекомендации
по снятию психоэмоционального напряжения
обучающихся*

*Составитель: Багдашкина А.И.
педагог-психолог*

2011г.

Содержание.

1. Введение.
2. Релаксационные упражнения для младших школьников.
3. Релаксационные упражнения для подростков.
4. Заключение.
5. Источники.

ЗНАКОМСТВО С ПАЛЬЧИКАМИ (пальчиковая гимнастика)

Цель: релаксация и развитие координации.

Возраст: 3-7 лет.

Форма проведения: индивидуальная и групповая.

Ход игры:

Пять да пять - родные братцы,

Так все вместе и родятся.

Если вскапы ваешь грядку

Держат все одну лопатку.

Не скучают, а играют

Вместе все в одни игрушки.

А зимою всей гурьбою

Дружно прячутся в теплушки.

Вот такие «пять да пяты»

Угадайте, как их звать?

(Пальцы)

Этот пальчик в лес пошел,

Этот пальчик гриб нашел,

Этот пальчик чистить стал,

Этот пальчик резать стал,

Ну а этот – взял и съел,

Оттого и потолстел.

ПОЧЕСАТЬ СПИНКУ

Цель: снять напряжение, повысить групповую сплоченность, релаксация перед упражнением, в котором нужна концентрация внимания.

Возраст: 7-10 лет.

Форма проведения: групповая.

Ход игры: Детей просят встать в два больших круга так, чтобы каждый из них оказался напротив ученика из другого - внешнего или внутреннего круга... Теперь дети из внешнего круга должны одновременно повернуться направо. Теперь пусть повернутся направо и все те, кто стоит во внутреннем кругу. Теперь каждый видит перед собой спину своего одноклассника. Все начинают делать друг другу приятный и бодрящий массаж. Дети должны растирать ладонями плечи стоящих перед ними учеников. Когда одна пара завершит массаж, те двое сделают такой же массаж двоим следующим - стоящим перед ними. И так далее по кругу, пока массаж не вернется к тем, кто его начал. .

ТРЯПИЧНАЯ КУКЛА И СОЛДАТ

Цель: релаксация,

Возраст: 7-10 лет.

Форма проведения: групповая.

Ход игры: Детей просят встать так, чтобы вокруг каждого было свободное место, полностью выпрямится, и вытянутся в струнку, как солдат, застыть в этой позе, как одеревеневший, и не двигаться. Теперь нужно наклониться вперед и расставить руки, чтобы они болтались как тряпки, стать таким же мягким и подвижным, как тряпичная кукла. Затем следует слегка согнуть колени и почувствовать, как кости становятся мягкими, а суставы очень подвижными... Теперь снова нужно показать солдата, вытянутого в струнку и абсолютно прямого и негнущегося, как будто вырезанного из дерева (10 секунд). Затем опять стать тряпичной куклой, мягкой, расслабленной и подвижной. Снова солдат... (10 секунд.) Теперь опять тряпичной куклой... Надо просить детей попеременно быть солдатом и тряпичной куклой до тех пор, пока не сложится впечатление, что они уже вполне расслабились. Теперь нужно встряхнуть руками, как будто хотите стряхнуть с них капельки воды. Стряхните капельки воды со спины... Теперь стряхните воду с волос... Теперь - с верхней части ног и ступней...

Заключение.

Благодаря периодическому применению описанных в данном методическом пособии техник, методик, упражнений у детей можно достаточно быстро снять психоэмоциональное напряжение и настроить на работу в классе.

Релаксационные упражнения очень полезны, как для младших школьников, так и для подростков.

Игры, упражнения, техники, применяемые для подростков, подходят и для применения взрослыми людьми (педагоги, родители).

Проводя такие упражнения хотя бы 3 – 4 минуты в день, мы сохраняем психологическое здоровье детей. А также делаем процесс обучения более привлекательным и менее напряженным.

Источники.

1. Альямовская В.Г., Петрова С.Н. *Предупреждение психоэмоционального напряжения у детей дошкольного возраста. Книга практического психолога.* – М.:ООО «Издательство Скрипторий 2000», 2002.
2. Жадько Е.Г., Широкова Г.А. *Практикум для детского психолога* – Ростов н/Дону: «Феникс», 2004.
3. Истратова О.Н. *Практикум по детской психокоррекции: игры, упражнения, техники.* – Ростов-на-Дону, «Феникс», 2009.-350 с.
4. www.psychologist.net
5. www.vashpsicholog.ru
6. www.centri-detstvo.ru
7. www.eti-deti.ru

ШТАНДЕР

Цель: снятие мышечного напряжения, переключением внимания.

Возраст: 7-10 лет.

Ход игры: Водящий подбрасывает вверх мяч и выкрикивает имя одного из играющих. Последний ловит мяч на лету или поднимает его с земли и старается попасть им в кого-либо из убегающих. Поймав мяч на лету, игрок имеет право крикнуть: «Штандер!» — и тогда все замрут и можно будет спокойно прицелиться и запятнать ближнего. Запятнанному назначают штрафные очки или же он выбывает из игры. Пойманный в воздухе мяч дает и другое право: поймавший может не испытывать судьбу (за промах ему тоже начислят штрафное очко), а тут же бросить мяч вверх и выкрикнуть имя кого-либо из играющих.

ЗМЕЯ

Цель: снятие напряжения, мышечных зажимов, снижение агрессивности, развитие чувственного восприятия.

Возраст: 6-9 лет.

Форма проведения: групповая.

Ход игры: Для этой игры нужны два добровольца, которые будут капитанами команд. Сначала капитаны выбирают себе по одному из играющих, подходят к нему и говорят: «Я змея, змея, хочешь стать моим хвостом» Если играющий согласен стать хвостом, то он должен пролезть между ног у капитана, встать сзади него, и взять его за талию. Потом капитан с «хвостом» подходит к другому игроку и предлагает то же самое. Выигрывает тот капитан, чей хвост оказывается длиннее.

РИФЫ

Цель: снятие напряжения, развитие закрепощенности.

Возраст: 8-12 лет.

Форма проведения: групповая.

Ход игры: Нужны две команды и водящий в одной из них, готовый валяться на песке (команда В). Что он и делает, ложась на живот, лицом вниз, с закрытыми глазами, располагая ноги и руки в соответствии с указаниями игроков другой команды (А). Игроки из А кладут пять камешков (рифов) рядом с водящим, где хотят, не касаясь его, так, чтобы он не услышал, где они их положили, и отходят. Далее игроки команды В стараются объяснить своему водящему, где эти камешки, чтобы он сумел встать на ноги, не коснувшись ни одного из них (миновав все рифы). Игроки команды А следят за неприкосновенностью (в буквальном смысле) камешков. Игру можно усложнять, увеличивая количество и размеры камешков.

РИСУЕМ ДВИЖЕНИЯ

Цель: релаксация и развитие координации.

Возраст: 3-7 лет.

Форма проведения: индивидуальная и групповая.

Ход игры: Ребенок воспроизводит действия с воображаемыми объектами. «Красим забор»: движение кисти руки вверх-вниз, вправо-влево. «Погладим котенка»: плавные поглаживания выполняются сначала одной, потом другой рукой. «Курочка пьет водичку»: локти опираются на стол, пальцы сложены в виде клюва, ритмичные наклоны рук вперед. «Музыканты»: движениями рук ребенок копирует игру на различных музыкальных инструментах. «Солим суп»: локти опираются о стол, пальцы обеих рук воспроизводят соответствующие движения.

СБРОСЬ УСТАЛОСТЬ (для детей с 5 лет)

«Встань, расставь широко ноги, согни их немного в коленях, согни тело и свободно опусти руки, расправь пальцы, склони голову к груди, приоткрой рот. Слегка покачайся в стороны, вперед, назад. А сейчас резко тряхни головой, руками, ногами, телом. Ты стряхнул всю усталость, чуть-чуть осталось, повтори еще».

ЗАМРИ (для детей с 5 лет)

«Если ты расслабился и тобой недоволен, скажи себе мысленно: «Замри!» Посмотри вокруг, что делают другие, найди себе интересное занятие, подойди к кому-нибудь и попроси поиграть с тобой. Кто-то обязательно согласится, и тебе будет интересно».

Упражнения психологической саморегуляции.

ПОЛЕТ

«Встаньте, закройте глаза, руки опустите вдоль тела. Мысленно сосредоточьтесь на руках и попробуйте поднять их вверх, в стороны без напряжения. Представьте себе, что вы летите высоко над землей».

РАСХОЖДЕНИЕ РУК

«Встаньте, закройте глаза, руки вытяните перед собой. Мысленно сосредоточьтесь на руках и попробуйте их развести в стороны, не напрягая. Подберите себе удобный образ, позволяющий добиться этого движения».

СХОЖДЕНИЕ РУК

«Встаньте, закройте глаза, руки в стороны. Мысленно сосредоточьтесь на руках и попробуйте их свести, не напрягая. Подберите себе удобный образ, позволяющий добиться этого движения».

ЛЕВИТАЦИЯ РУКИ

Руки опущены. Настройтесь, чтобы рука стала легче и начала подниматься, всплывать. Если этот приём не получается, необходимо искать другое движение или попробовать выполнить его после других движений.

АВТОКОЛЕБАНИЯ ТЕЛА

«Встаньте, закройте глаза, руки опустите вдоль тела. Начинайте медленно раскачиваться, мысленно подбирая свой темп и ритм движения, постепенно добываясь полного расслабления всего тела. Главное – искать приятный ритм и темп раскачивания».

ДВИЖЕНИЕ ГОЛОВОЙ

Стоя или сидя, механически вращайте головой в поиске приятного ритма и приятных точек поворота. Следует обходить болевые и напряженные места. Приятная точка поворота – это точка релаксации. Задача – найти такое движение, которое даётся легко, с минимальным усилием, с приятными ощущениями, которые хочется продолжать.

ХРУСТАЛЬНОЕ ПУТЕШЕСТВИЕ (зрительная техника).

Цель: эмоциональный отдых, осознание своих проблем и их преодоление, получение положительных эмоций.

«Сядьте удобно, расслабьтесь, закройте глаза. Представьте себе, что вы входите в весенний яблоневый сад, медленно идете по аллее, вдыхая запах нежных бело-розовых цветов и наслаждаясь им».

По узкой тропинке вы подходите к калитке, открываете ее и попадаете на душистый зеленый луг. Мягкая трава качается, приятно жужжат насекомые, ветерок ласкает ваше лицо, волосы... Перед вами озеро. Вода прозрачна и серебриста, гоняются друг за другом солнечные зайчики. Вы медленно идете к острову, идете по берегу вдоль озорного ручейка и подходите к водопаду... Вы входите в него, и сияющие струи очищают вас, наполняют силой и энергией... За водопадом — грот, тихий, уютный, в нем вы остаетесь один на один с собой. А теперь пора возвращаться. Мысленно проделайте весь свой путь в обратном направлении, выйдите из яблоневого сада и только тогда откройте глаза».

Дыхательные техники.

ДЫХАНИЕ

Цель: уменьшение уровня тревожности, выход из стрессовой ситуации.

Возраст: 12-16 лет.

Форма проведения: групповая

Проведение упражнения: *«Сядьте на стул. Закройте глаза и расслабьтесь. Сосредоточьтесь только на собственном дыхании. Вдох-выдох, вдох – выдох...»*

Не пытайтесь изменить его естественный ход, просто стараясь не выходить из расслабления, запомните, как вы дышите в состоянии покоя, зафиксируйте рисунок собственного дыхания. Очень важно отследить ритм дыхания в расслабленном состоянии».

Упражнение для снятия психоэмоционального напряжения с помощью дыхания и самовнушения.

«Встаньте прямо, сделайте глубокий вдох, разводя руки в стороны, поднимая ладони до уровня груди (это позволяет набрать максимальное количество воздуха)».

Вдохнув, задержите дыхание, представив, что все волнения и переживания накапливаются в данном воздухе».

Затем сделайте резкий выдох, наклоня туловище вперед, бросая руки, как плети, к носкам. Сильный выброс воздуха приводит к своеобразному порывистому звуку [X]».

Когда в выдыхаемом вами воздухе отчетливо слышен звук [X], это значит, что вы смогли выдохнуть практически весь воздух, находящийся в лёгких.

КОНЦЕНТРАЦИЯ НА МЕДИАТИВНОМ ДЫХАНИИ

Цель: Полное расслабление, ритмизация дыхательного процесса, повышение внутренней стабильности, достижение гармонии эмоциональных реакций.

«Примите удобную позу. Расслабьте тело. Внимание направьте на дыхание. Постарайтесь не менять естественный тип дыхания, а только следите за ним. Говорите себе: “Я чувствую свой вдох... чувствую выдох...”»

Примечание: несмотря на элементарность, это упражнение является одной из самых эффективных дыхательных техник.

Голосовые техники.

«ДА-ДА-ДА»

Цель: трансформация негативных переживаний в положительные, настройка всего организма на благоприятное восприятие предстоящего события.

«В течение 5—10 мин постарайтесь ни на что не отвлекаться и проговаривать “да—да—да” с различными интервалами, интонацией и громкостью».

МЕДИАТИВНОЕ ПЕНИЕ

Цель: освобождение сознания, выход негативных переживаний.

«Сядьте удобнее, расслабьтесь, закройте глаза, приоткройте рот и пойте “А-У-М” с разной интонацией».

ГУДЕНИЕ

Цель: выход негативных накоплений.

«Сидя, расслабившись, закрыв глаза, закрыв рот, издавайте мычащий звук».

Примечание: при групповом выполнении рекомендуем ведущему отследить общий интонационный фон гудения: он может быть тревожным, напряженным либо приподнятым, эмоционально положительным.

СЛУШАЙ КОМАНДУ

Цель: успокоение и организация возбужденных детей.

Возраст: 4-7 лет.

Форма проведения: групповая.

Ход игры: Дети под музыку идут друг за другом по кругу. Когда музыка прекращается, все останавливаются, слушают команду ведущего, произнесенную шепотом, и тотчас же ее выполняют. Команды даются только на выполнение спокойных движений. Игра заканчивается, когда группа перестает хорошо слушать и точно выполнять задание.

СМОТРИ НА РУКИ!

Цель: успокоение и организация возбужденных детей.

Возраст: 4-7 лет.

Форма проведения: групповая.

Ход игры: Дети стоят друг за другом, первый - командир. Во время спокойного марша по кругу командир показывает различные движения рук, остальные дети повторяют эти движения. Затем выбирается новый командир. Он должен придумать другие движения.

КТО ЗА КЕМ?

Цель: успокоение и организация возбужденных детей.

Возраст: 4-7 лет.

Форма проведения: групповая.

Ход игры: По комнате расставлены в случайном порядке стулья. Звучит музыка. Один ребенок, которого вызвал ведущий, ходит между стульями и, услышав остановку в музыке, садится на ближайший стул. Ведущий вызывает другого, и тот повторяет действия предыдущего ребенка. Когда все дети сядут на стулья, можно поиграть в следующую игру.

СБРОСЬ УСТАЛОСТЬ

«Встань, расставь широко ноги, согни их немного в коленях, согни тело и свободно опусти руки, расправь пальцы, склони голову к груди, приоткрой рот. Слегка покачайся в стороны, вперед, назад. А сейчас резко тряхни головой, руками, ногами, телом. Ты потряхнул всю усталость, чуть-чуть осталось, повтори ещё».

СТОЙКИЙ СОЛДАТИК

«Когда ты сильно возбужден и не можешь остановиться, взять себя в руки, встань на одну ногу, а другую подогни в колене, руки опусти по швам. Ты – стойкий солдатик на посту, ты честно несёшь свою службу, оглянись по сторонам, заметь, что вокруг тебя делается, кто чем занят, кому надо помочь. А теперь поменяй ногу и посмотри ещё пристальней. Молодец! Ты настоящий защитник!»

ВОЗЬМИТЕ СЕБЯ В РУКИ (для детей с 5 лет)

Ребенку говорят: *«Как только ты почувствуешь, что забеспокоился, хочется кого-то стукнуть, что-то кинуть, есть очень простой способ доказать себе свою силу: обхвати ладонями локти и сильно прижми руки к груди – это поза выдержанного человека».*

ВРАСТИ В ЗЕМЛЮ (для детей с, 5 лет)

«Попробуй сильно-сильно надавить пятками на пол, руки сожми в кулачки, крепко сцеди зубы. Ты – могучее, крепкое дерево, у тебя сильные корни, и никакие ветры тебе не страшны. Это поза уверенного человека».

СОН НА БЕРЕГУ МОРЯ

Цель: снятие психомоторного напряжения.

Ход игры: Дети слушают шум моря (аудиозапись). Ведущий говорит детям, что им всем снится один и тот же сон, и рассказывает его содержание: дети видят во сне то, что они делали на занятии (закрепление полученных впечатлений и навыков). Пауза. Ведущий сообщает, по какому сигналу дети проснутся (по счету, когда заиграет дудочка и т. п.). Пауза. Звучит сигнал. Дети спокойно встают.

ПУТЕШЕСТВИЕ НА ОБЛАКЕ

Цель: упражнение на релаксацию, дает детям возможность успокоиться и настроится на работу.

Возраст: 7-10 лет.

Форма проведения: индивидуальная и групповая.

Ход игры: Детям предлагается сесть поудобнее и закрыть глаза, два-три раза глубоко вдохнуть и выдохнуть...

«Я хочу пригласить тебя в путешествие на облаке. Прыгни на белое пушистое облако, похожее на мягкую гору из пухлых подушек. Почувствуй, как твои ноги, спина, попка удобно расположились на этой большой облачной подушке. Теперь начинается путешествие. Твое облако медленно поднимается в синее небо. Чувствуешь, как ветер овеивает твоё лицо? Здесь, высоко в небе, все спокойно и тихо. Пусть твоё облако перенесет тебя сейчас в такое место, где ты будешь счастлив. Постарайся мысленно увидеть это место как можно более точно. Здесь ты чувствуешь себя совершенно спокойно и счастливо. Здесь может произойти что-нибудь чудесное и волшебное... (30 секунд.) Теперь ты снова на своем облаке, и оно везет тебя назад, на твоё место в классе. Слезь с облака и поблагодари его за то, что оно так хорошо тебя покатило... Теперь понаблюдай, как оно медленно растает в воздухе... Потянись, выпрямись и снова будь бодрый, свежий и внимательный».

Комментарий: В качестве сопровождения желательно использовать спокойную инструментальную музыку.

ИГРА С ПЕСКОМ

Цель: снятие психоэмоционального напряжения.

Ход игры: Сядь удобно. Обопричься на спинку стула. Закрой глаза. Представь, что ты на берегу реки. Песок прохладный, сыпучий.

Набрать в руки воображаемый песок. (Вдох). Сильно-сильно, насколько может максимально, сжав пальцы в кулак, удержать песок в руках (задержать дыхание). Посыпать колени песком, постепенно раскрывая пальцы (выдох). Уронить обессиленно руки вдоль тела: лень двигать тяжелыми руками.

Упражнение повторить 2-3 раза подряд, хотя бы раз в день, а лучше чаще.

ВРАСТИ В ЗЕМЛЮ

«Попробуй сильно-сильно надавить пятками на пол, руки сожми в кулачки, крепко сцепи зубы. Ты могучее, крепкое дерево, у тебя сильные корни, и никакие ветры тебе не страшны. Это поза уверенного человека».

СОЛНЕЧНЫЙ ЗАЙЧИК

«Солнечный зайчик заглянул тебе глаза. Закрой их. Он побежал дальше по лицу, нежно погладь его ладонями: на лбу, на носу, на ротике, на щёчках, на подбородке, поглаживай аккуратно, чтобы не спугнуть, голову, шею, животик, руки, ноги, он забрался за шиворот – погладь его и там. Он не озорник – он любит и ласкает тебя, а ты погладь его и подружись с ним».

Аутотренинги.

ДВЕ МИНУТЫ ОТДЫХА

Цель: возможность быстро отдохнуть от психологической нагрузки.

Возраст: 12-16 лет.

Форма проведения: групповая.

Проведение упражнения: *«Сядьте удобнее на своих стульях, положите руки на колени, прислонитесь спиной к спинке стула. Закройте глаза. Перенеситесь мысленно туда, где вам будет хорошо. Возможно, это привычное для вас место, где вы любите бывать и отдыхать. Возможно, это место вашей мечты. Побудьте там... Делайте то, что вам привычно там делать. Или ничего не делайте, как хотите. Побудьте там, где вам хорошо, две - три минуты».*

Дав инструкцию, тренер и сам может присоединиться к тем, кто отдыхает. Он может в эти две - три минуты наблюдать за отдыхающей группой, советоваться с супервизором, просто обдумывать последующую логику тренинга.

РАССЛАБЛЕНИЕ

Цель: возможность расслабиться и отдохнуть.

Возраст: 12-16 лет.

Форма проведения: групповая.

Проведение упражнения: *«Сядьте удобнее на стульях, расслабьте мышцы, положите удобно руки, закройте глаза. Старайтесь ни о чем не думать. Отдохните на стуле... Вам удобно... Глаза закрыты... Расслабьтесь...»*

Тренер в упражнениях этого типа может варьировать свое участие от полного контроля за их выполнением группой до полного «растворения» в группе, т. е. отдыха вместе с группой, когда он дает инструкцию и сам ее выполняет вместе с подростками. Одной из форм контроля будет дооснащение упражнений на отдых и расслабление. В инструкцию добавляются слова: «Я подойду к некоторым из вас, положу руку на плечо, о чем-то спрошу. Отвечайте с закрытыми глазами так, чтобы было слышно всей группе». В ходе выполнения упражнения тренер идет по кругу и спрашивает некоторых из подростков примерно следующее: *«Где ты? Это место знакомо тебе? Что ты делаешь? Ты один? Кто рядом с тобой? Тебе хорошо? Побудь там еще...»*

Упражнение может длиться 3-5 минут. Выходит группа из упражнения сама или по команде тренера, типа *«Возвращайтесь оттуда, где вы только что отдыхали... возвращайтесь медленно... прощайтесь с теми, кто там был с вами... Открывайте глаза... Потянитесь, выпрямитесь, посмотрите друг на друга...».*

РАЗРЯЖЕНИЕ ТРЕВОГИ И СТРАХА

Цель: избавление от чувства тревоги и страха.

Возраст: 12-16 лет.

Форма проведения: групповая.

Проведение упражнения: Прежде чем приступить к выполнению упражнения, нужно составить список всех людей, мест и ситуаций, которые вызывают тревогу, беспокойство или страх. Во-первых, это упражнение поможет понять, что, именно вызывает эти эмоции, а во-вторых, поможет уменьшить число источников и причин этой тревожности.

Это упражнение можно выполнять не только после того, как чувство тревоги было пережито, но и в сам момент переживания.

«Сядьте поудобнее. Подумайте о тех людях, местах или ситуациях, которые внесены в список, и вслух выражайте любые мысли или чувства, которые просятся наружу, как, например: «Мне страшно», «Я обеспокоен» Повторяйте фразы как можно быстрее. Спустя некоторое время обнаружится, что вы бормочете что-то бессвязное про себя. В этот момент сделайте паузу и посмотрите, не придет ли вам на ум еще какая-нибудь фраза. Когда чувства выходят наружу, они

раз и навсегда оставляют область подсознания и, следовательно, это позволяет избежать таких проблем в будущем».

СНЯТИЕ НАПРЯЖЕНИЯ

«Закройте глаза, отложите в сторону все свои проблемы. В течение 2-3 мин дышите медленно, спокойно и глубоко. Посчитайте при вдохе до 5, при выдохе до 7.»

ВОЛШЕБНАЯ ЧАША СПОКОЙСТВИЯ

Цель: обретение внутреннего равновесия.

Данное упражнение поможет сохранить спокойствие и энергию в неблагоприятной психологической атмосфере, во время сильных эмоциональных всплесков.

«Дышите глубоко и спокойно, выпячивая живот на вдохе и втягивая на выдохе. В центре грудной клетки представьте себе чашу произвольного вида и формы, наполненную прозрачной жидкостью. Эту чашу важно не расплескать, особенно когда «кипит наш разум возмущенный... а вместо сердца – пламенный мотор». Если же вы ее все-таки расплескали, сосчитайте до десяти и, не обращая ни на кого внимания, наполните чашу и постарайтесь не расплескать снова.»

ВЫСОКАЯ ЭНЕРГИЯ (зрительная техника).

Цель: заряд краткосрочной энергии, и ее оптимальное использование.

«Представьте себе яркое ночное небо. Выберите себе самую яркую звезду. А теперь проглотите ее... Она взрывается в вас, наполняя весь организм энергией. Энергия проникает во все клетки вашего организма, наполняя его жаждой что-то сделать, изменить, поправить. Смелее, не ждите, действуйте!»

ЦЕЛИТЕЛЬНЫЕ ВОСПОСИНАНИЯ (зрительная техника).

Цель: актуализация положительных эмоций, восстановление внутренних ресурсов, выведение из депрессивного состояния на уровень позитивного мышления.

«Сядьте удобно. Закройте глаза. Сделайте глубокий вдох, задержите дыхание на 10 с, затем выдохните. Повторите упражнение 3 раза. Возобновите естественный темп дыхания. С каждым вдохом чувствуйте, как расслабляются ваше тело и сознание... Уплывают шум, звуки, лица, проблемы...

В прошлом с вами произошло много приятных событий. Вы давно о них не вспоминали. Одни были значительные, другие — не очень. Но все они радовали, приносили счастье. Вспомните сейчас свой радостный день, верните к жизни ушедшие часы, минуты, когда вы были счастливы, любимы, необходимы кому-то, довольны.. Когда были на вершине удачи. Переживите заново это счастливое прошлое, увидите, услышите, ощутите и почувствуйте. Не торопитесь. По окончании сеанса сосчитайте до пяти и медленно возвращайтесь к окружающей реальности.»

ИЗБАВЛЕНИЕ ОТ ТРЕВОГ (зрительная техника).

Цель: снятие тревоги, беспокойства, подготовка к ожидаемой стрессовой ситуации.

«Расслабьтесь и представьте, что вы сидите на чудесной зеленой лужайке в ясный солнечный день... Небо озарено радугой и частица этого сияния принадлежит вам... Оно ярче тысяч солнц... Его лучи мягко и ласково прогревают вашу голову, проникают в тело, разливаются по нему, все оно наполняется очищающим целительным светом, в котором растворяются ваши озорчения и тревоги, все отрицательные мысли и чувства, страхи и предположения. Все нездоровые частицы покидают ваше тело, превратившись в темный дым, который быстро рассеивает нежный ветер. Вы избавлены от тревог, вам светло и радостно!»

Аутотренинги.

ВОЛШЕБНЫЙ СОН

Цель: снятие психоэмоционального напряжения, мышечных зажимов.

Ход игры: Дети ложатся на пол, на ковер. Руки немного согнуты в локтях, лежат вдоль тела ладонями вниз, ноги немного разведены в стороны.

Ведущий обращается к детям: *«Сейчас, когда я начну читать стихи и заиграет тихая, спокойная музыка, вы закроете глаза и начнется игра «Волшебный сон» . Вы не заснете по-настоящему и будете все слышать, но не будете двигаться и открывать глаза, пока я вам не разрешу. Внимательно слушайте и повторяйте про себя мои слова. Шептать не надо. Спокойно отдыхайте, закрыв глаза.»*

«Волшебный сон» закончится тогда, когда я громко скажу: «Открыть глаза! Встать!»

Внимание...

Наступает «Волшебный сон»

Реснички опускаются...

Глазки закрываются...

Мы спокойно отдыхаем... (2 раза)

Сном волшебным засыпаем...

Дышится легко... ровно... глубоко...

Наши руки отдыхают...

Ноги тоже отдыхают...

Отдыхают... засыпают... (2 раза)

Шея не напряжена

И рас-сла-а-аб-ле-на...

Губы чуть приоткрываются...

Все чудесно расслабляется... (2 раза)

Дышится легко..., ровно... глубоко...

Напряженье улетело...

И расслаблено все тело... (2 раза)

Греет солнышко сейчас...

Руки теплые у нас...

Жарче солнышко сейчас...

Ноги теплые у нас...

Дышится легко... ровно..., глубоко...

Губы теплые и вялые,

Но несколько не усталые..., Губы чуть приоткрываются...

Все чудесно расслабляется... (2 раза)

Нам понятно, что такое...,

Состояние покоя... (2 раза)»

Долгая пауза (до конца медленной музыки). Начинает звучать бодрая, веселая музыка. Дети продолжают лежать с закрытыми глазами. Ведущий обращается к детям:

«Мы спокойно отдыхали,

Сном волшебным засыпали...

Хорошо нам отдыхать!

Но пора уже вставать!

Крепко кулачки сжимаем,

Их повыше поднимаем.

Потянуться! Улыбнуться!

Всем открыть глаза и встать!»

Релаксационные игры и упражнения для подростков.

Учитывая тот факт, что подростковый возраст является одним из критических возрастов, во время которого возникает наибольшая вероятность переживания чувств тревоги и волнения, необходимо искать способы уменьшения эмоциональной напряженности подростков. Релаксация устраняет страх и может быть рекомендована для устранения эмоциональной напряженности, чувства тревоги, психогенного беспокойства и т. д. Для мышечной релаксации овладевают одним или двумя стандартными упражнениями.

Многие подростки предпочитают не проявлять свои негативные эмоции (ярость, гнев, печаль), а подавлять их. В дальнейшем подавление таких эмоций может вызвать большие проблемы, вплоть до развития и усугубления серьезного заболевания.

Подростки, участвующие в какой-либо общественной деятельности, могут испытывать волнение перед публичным выступлением. Таким подросткам для обретения уверенности в себе рекомендуются упражнения, связанные с ассоциацией покоя. Перед выступлением следует сказать: «Я спокоен». Выйти, сделать вдох и выдох и перенести центр тяжести на ведущую ногу, мышцы остальных конечностей и лица расслабить, принять спокойную непринужденную позу.

Некоторые подростки начинают курить, употреблять спиртные напитки и наркотики, объясняя это тем, что это единственный способ снять напряжение. Таких подростков следует обучать аутотренингу и другим методам релаксации для снятия напряженности, для укрепления волевой активности и для борьбы с вредными привычками. Применяют метод самовнушения в состоянии релаксации.

Большинство подростков ведет активный образ жизни, для быстрого восстановления сил рекомендовано погружение в релаксацию на 5-15 минут с самовнушением бодрствования.

Аутотренинг также используют как один из методов формирования самооценки педагогически запущенных подростков. Именно самооценка позволяет подростку критически относиться к самому себе, постоянно соотносить свои возможности и способности с требованиями предъявляемыми жизнью, ставить перед собой реальные цели, отказываться от необоснованных притязаний, предложений попробовать наркотики и т. д. В области формирования самооценки личности, особенно ее смысловой сферы, неоценимую помощь может оказать самовнушение.

Упражнения.

КРИК

Цель: разрядка чувства фрустрации, гнева, ярости и т. д.

Возраст: 12-16 лет.

Форма проведения: групповая.

Проведение упражнения: Для выполнения этого упражнения необходимо набрать в грудь воздуха и закричать изо всех сил, предварительно убедившись, что никто не услышит ваш крик! Если такой возможности нет, то можно использовать другой способ, например, сесть на стул, положить себе на колени большую мягкую подушку, сделать глубокий вдох, а затем закричать как можно громче (во всю силу своих легких), прикрыв лицо подушкой. Повторять этот процесс нужно несколько раз, пока не возникнет чувство опустошенности.

Комментарии: Единственным недостатком этого упражнения, является то, что в процессе его выполнения может заболеть горло или же можно охрипнуть. Поэтому необходимо научиться правильно, выполнять это упражнение, кричать нужно не поверхностно, а из глубин легких.

ИСТЕРИКА

Цель: снятие эмоционального напряжения.

Возраст: 12-16 лет.

Форма проведения: групповая.

Необходимо лечь на кровать, диван или на любую другую мягкую поверхность, на твердой поверхности это упражнение выполнять не стоит. Смысл упражнения заключается в том, что нужно представить себя ребенком, бьющимся в истерике. Можно колотить руками и ногами о постель и одновременно с этим кричать или издавать любые другие звуки, которые просятся наружу. Делать это стоит столько времени, сколько хочется. Затем нужно несколько минут спокойно полежать и отдохнуть. Это упражнение дает огромное освобождение.

КАЧЕЛИ (тактильная техника).

Цель: снятие напряжения в теле и сознании, балансирование работы внутренних органов, общее успокоение, отдых.

Выполняют упражнение парами. Один садится на пол в позу “зародыша”: ноги подобраны к груди и согнуты в коленях, ноги сведены, руки обхватывают колени, лоб касается коленей, глаза закрыты. Второй участник упражнения легко берет ладонями сидящего за плечи и начинает медленно его покачивать так, чтобы стопы спокойно отрывались от пола, в течение 3 мин. Сидящий не должен “цепляться” ногами за пол, менять позу, открывать глаза.

Затем участники меняются местами.

Примечание: сидящему желательно отрефлексировать свои ощущения после упражнения.

ЛИМОН

Сядьте удобно, руки свободно положите на колени ладонями вверх, плечи и голова опущены, глаза закрыты.

Мысленно представьте себе, что у вас в правой руке лежит лимон. Начинайте медленно его сжимать до тех пор, пока не почувствуете, что «выжали» весь сок. Расслабьтесь. Запомните эти ощущения.

Теперь представьте себе, что лимон находится в левой руке. Повторите упражнение. Вновь расслабьтесь и запомните свои ощущения.

Затем выполните упражнение одновременно обеими руками. Расслабьтесь, насладитесь состоянием покоя.

МУХА

Цель: снятие напряжения с лицевой мускулатуры.

Сядьте удобно: руки свободно положите на колени, плечи и голова опущены, глаза закрыты. Мысленно представьте, что на ваше лицо пытается сесть муха. Она садится то на нос, то на рот, то на лоб, то на глаза. Ваша задача: не открывая глаз, согнать назойливое насекомое.

СОСУЛЬКА (МОРОЖЕНОЕ)

Цель: управление состоянием мышечного напряжения и расслабления.

«Встаньте, закройте глаза, руки поднимите вверх. Представьте, что вы – сосулька или мороженое. Напрягите все мышцы вашего тела. Запомните эти ощущения. Замрите в этой позе на 1-2 минуты. Затем представьте, что под действием солнечного тепла вы начинаете медленно таять. Расслабляйте постепенно кисти рук, затем мышцы плеч, шеи, корпуса, ног и т.д. Запомните ощущения в состоянии расслабления».

Выполняйте упражнение до достижения оптимального психоэмоционального состояния. Это упражнение можно выполнять лежа на полу.

ВОЗДУШНЫЙ ШАР

Цель: управление состоянием мышечного напряжения и расслабления.

«Встаньте, закройте глаза, руки поднимите вверх, наберите воздух. Представьте, что вы – большой воздушный шар, наполненный воздухом. Поймите в такой позе 1-2 минуты, напрягая все мышцы тела. Затем представьте себе, что в шаре появилось небольшое отверстие. Медленно начинайте выпускать воздух, одновременно расслабляя мышцы тела: кисти рук, затем мышцы плеч, шеи, корпуса, ног и т.д. Запомните ощущения в состоянии расслабления».

Выполняйте упражнение до достижения оптимального психоэмоционального состояния.

Самовнушение.

Для выработки ряда положительных личностных качеств с успехом можно использовать самовнушение. Но надо отметить, что мы чаще, того не замечая, заняты отрицательным самовнушением: внушаем себе неуспех, неуверенность, страх, недостатки. А вот о возможности внушения себе положительных установок, эмоций, мотивов мы не просто забываем, но и скептически отрицаем.

Надо отметить, что эффективным способом самовоздействия является целенаправленное и мотивированное самовнушение. Положительно можно воздействовать на самооценку, самоубеждение и самовоспитание. В конечном счете, благодаря целенаправленному самовнушению можно добиться коррекции черт характера, изменения своего отношения к психотравмирующим ситуациям, укрепить волю и эмоциональную устойчивость.

Представим себе людей тревожно-мнительных, повышено-эмоциональных или почему-либо необычайно волнующихся при выполнении той или иной деятельности. В этих случаях умение вызывать у себя состояние мышечного расслабления (релаксации) может сыграть для них неоценимую роль — снимется напряженность, тревога, волнение, беспокойство, страх, неуверенность.

Лицам, испытывающим волнение, необходимо внушить себе образы, связанные с представлением покоя, мысленно сказать себе: «я спокоен», «я совершенно спокоен», сделать глубокий вдох и выдох, перенести центр тяжести тела на одну ногу. Расслабить мышцы другой ноги, мышцы рук, плечевого пояса и лица, принять спокойную непринужденную позу. В момент расслабления мышц исчезает и чувство напряженности в нервах.

Нередко людям не хватает воли осуществить какое-либо конкретное намерение. Для этого можно прибегнуть к самовнушению. Формулы самовнушения сугубо индивидуальны. Главное, они должны быть краткими, построены в утвердительной форме. Например: «мои намерения тверды», «я час занимаюсь сосредоточенно», «я выполняю намеченное», «я максимально сосредоточен».

Эти установки необходимо повторять в состоянии покоя, например, утром, после пробуждения, днем в кресле или перед засыпанием, когда кора головного мозга находится «между сном и бодрствованием». Такая формула должна повторяться 20-30 раз подряд.

Аутогенная тренировка.

Физиологические механизмы аутогенной тренировки объясняются функциональной связью центральной нервной системы и мышечным тонусом. Известно, что отрицательные эмоции вызывают значительное мышечное напряжение. Это видно из простых наблюдений – при гневе, страхе, волнении возникает стесненное дыхание, нервная дрожь, сдавленный голос. А при положительных эмоциях, наоборот, наступает полное расслабление мышц, состояние полного покоя всего тела.

Установлено, что в состоянии мышечного расслабления процессы возбуждения в коре головного мозга значительно снижаются и человек волевыми усилиями (самовнушением) может управлять функциями организма.

Аутогенная тренировка за последнее десятилетие получила широкое распространение, и сегодня мало кто не знает о ней. Ею увлекаются больные и здоровые, молодые и люди преклонного возраста, спокойные и раздражительные.

Любой человек, освоив даже отдельные упражнения аутогенной тренировки, может получить психофизиологическую разрядку. В результате улучшается самочувствие, уменьшается напряжение мышц, исчезает утомление.

ТЫ – ЛЕВ! (для детей с 5 лет)

«Закрой глаза, представь льва – царя зверей сильного, могучего, уверенного в себе, спокойного и мудрого. Он красив и выдержан, горд и свободен. Этому льва зовут, как тебя, у него твоё имя, твои глаза, твои руки, ноги, тело. Лев – это ты!»

ПРОСЫПАЙСЯ ТРЕТИЙ ГЛАЗ (для детей с 5 лет)

«Человек видит не только глазами. Мудрость и ум, выдержка и спокойствие могут проснуться в твоём третьем глазе. Вытяни указательный палец, напряги его и положи на лоб между бровей над носом. Здесь твой третий глаз, глаз мудрости. Помассируй эту точку, приговаривая: «Просыпайся, третий глаз, просыпайся, третий глаз...»(6 – 10 раз).

ЗАРЯД БОДРОСТИ (для детей с 4 лет)

«Сядь свободно. Вытяни вперед руки и приготовь два пальчика: большой и указательный. Возьмись ими за самые кончики ушей – один сверху, другой снизу уха. Помассируй ушки, приговаривая: «Ушки, ушки слышат все!» 10 раз в одну сторону и 10 – в другую. А теперь опусти руки, стряхни ладошки. Приготовь указательный палец, вытяни руку и поставь его между бровей над носом. Помассируй эту точку столько же раз со словами: «Просыпайся, третий глаз!» Стряхни ладошки. Собери пальцы руки в горстку, найди внизу шеи ямку, положи туда руку и со словами: «Я дышу, дышу, дышу!» – помассируй ямку 10 раз в одну сторону и 10 раз в другую. Молодец! Ты видишь, слышишь, чувствуешь!»

Предостережение: Взрослый следит за силой нажима на важные точки жизнедеятельности и правильностью нахождения точек.

ДЫШИ И ДУМАЙ КРАСИВО (для детей с 5 лет)

«Когда ты волнуешься, попробуй красиво и спокойно дышать. Закрой глаза, глубоко вдохни: мысленно скажи: «Я – лев» – выдохни, вдохни; скажи: «Я – птица» – выдохни, вдохни; скажи: «Я – камень» – выдохни, вдохни; скажи: «Я – цветок» – выдохни, вдохни; скажи: «Я спокоен» – выдохни. Ты действительно успокоишься».

СПАСИ ПТЕНЦА (для детей с 4 лет)

«Представь, что у тебя в руках маленький беспомощный птенец. Вытяни руки ладонями вверх. А теперь согрей его, медленно, по одному пальчику сложи ладони, прячь в них птенца, подыши на него, согревая своим ровным, спокойным дыханием, приложи ладони к своей груди, отдай птенцу доброту своего сердца и дыхания. А теперь раскрой ладони и ты увидишь, что птенец радостно взлетел, улыбнись ему и не грусти, он еще прилетит к тебе!»

ГОРА С ПЛЕЧ (для детей с 5 лет)

«Когда ты очень устал, тебе тяжело, хочется лечь, а надо еще что-то сделать, сбрось «гору с плеч». Встань, широко расставь ноги, подними плечи, отведи их назад и опусти плечи. Сделай это упражнение 5 – 6 раз, и тебе сразу станет легче».