Релаксационные упражнения в сенсорной комнате.

«Я спокоен».

Цель: устранение состояния психомышечного напряже­ния.

Процедура проведения. Удобное расположение в креслах «Трансформерах» или в сухом бассейне. Можно включить проектор «Солнечный-100» или другой источник светоэффектов. Общее освещение в комнате выключается или приглушается. Звучит спокойная музыка, записи шума моря, пения птиц. Психолог произносит релаксационный текст: «Сделайте три глубоких вдоха и три выдоха. Вдох ста­райтесь делать так, чтобы в нем активно участвовали мышцы груди и живота. А теперь представьте, что вы находитесь в лесу. Слушайте мои слова. Я хочу успокоиться. Я очень хочу успо­коиться. Я успокаиваюсь. Я отвлекаюсь от всего окружающе­го. Ничто не мешает мне погружаться в полный покой. По­сторонние звуки не мешают мне... я отдыхаю...

В моей правой руке появляется приятное ощущение теп­ла. Начинает теплеть моя левая рука. В моих руках струится приятное тепло. Мои руки теплые. Теплеют и мои ноги. Ноги теплеют все больше и больше. Приятное тепло окутывает все мое тело. Я все больше погружаюсь в состояние покоя. Но не сплю. Я лишь полностью отдыхаю. Мои мысли меня не беспокоят. Мышцы тела расслабились и отдыхают. Мое сердце бьется спокойно и ровно. Отдыхает каждая клеточ­ка моего тела.

Я отдохнул и успокоился, я бодр, полон сил. Я чувствую прилив сил и энергии. Мне дышится легко и свободно, теперь сделайте глубокий вдох и выдох. Откройте глаза, потя- нитесь, хорошо потянитесь».

«Я отдыхаю».

Цель: преодоление состояния психоэмоционального напряжения.

Процедура проведения. Удобно расположитесь в креслах «Трансформерах». Включено интерактивное оборудование (настенный ковер «Млечный путь» и «Звездная сеть»). Общее освещение в комнате выключено или приглушено. Звучит релаксационная музыка записи шума моря, пения птиц. Психолог читает релаксационный текст: «Садитесь удобно, закройте глаза и постарайтесь представить необычное путешествие. Давайте соберем чемодан в дорогу. Положим в него все, что вам мешает: обиды, слезы, ссоры, разочарования... Закроем чемодан и отправляемся в путь. Путь наш далек Давайте глубоко вдохнем: вдох (задержать на 3 с) выдох (подождать 3 с) — повторить 3 раза. Свежий запах трап, аромат цветов наполняет воздух. Земля забирает вашу уста- лость, тревоги, обиды, наполняет тело силой, свежестью. Вы идете по полю среди цветов, стрекочут кузнечики, жужжат пчелы, радостно поют птицы. Впереди прозрачный ручеек.

Вдруг на полянке вы увидели чудесный домик. Дверь открыта и приветливо приглашает вас войти. Вы вошли в этот домик. Вы садитесь рядом с печкой и рассматриваете яркий огонь, яркие язычки пламени. Они весело подпрыгивают, танцуя. Угольки подмигивают вам. Приятное тепло ласкает лицо, руки, ноги, все тело... Становится уютно и спокойно. Добрый огонь забирает все ваши печали, усталость, грусть... Ваш чемодан опустел. Вы выходите из дома. Довольные и успокоенные, вы с радостью вдыхаете свежий воздух. Легкий ветерок ласкает волосы, шею, все тело. Тело будто растворяется в воздухе, становится легким, невесомым. Вам очень хорошо. Ветерок заполняет чемодан радостью, добром, любовью...

Все это богатство вы отнесете домой и поделитесь им со своими родными, друзьями, знакомыми. Теперь вы можете открыть глаза и улыбнуться — вы дома и вас все любят».