

**Помоги себе сам.**

Цель: Сформировать адекватное отношение к собственному здоровью как к одной из высших жизненных ценностей; повысить уровень психосоматического здоровья; научить практическим методам и приёмам, укрепляющим физическое и психическое здоровье; снять напряжение, утомление, помочь обрести внутреннюю стабильность, уверенность в себе, позитивное мышление.

**Аутогенная тренировка**

Наиболее эффективным методом обретения навыков расслабления является аутогенная тренировка, т.е. умение расслабить мышцы тела, регулировать сердечную деятельность, воздействовать на ритм дыхания и т.д. В основе этого умения лежит самовнушение. Что нужно делать? Принять «позу кучера», т.е. сесть на стул, расслабить скелетные мышцы, голову слегка наклонить вперёд, локти положить на колени, ноги расставить. При этом следует произносить:

«Я совершенно спокоен. Сердце бьётся равно. Мысли текут плавно и медленно. Я отдыхаю. Я совершенно спокоен. Расслабься, успокойся, отдохни. Пусть голову оставят мысли. Пусть шея, грудь и руки отдохнут. Прислушайся к себе: грудь и руки отдохнут. Прислушайся к себе: тепло и свет уже в тебе. Они уносят огорчения, плохое настроение. Послушай тишину! Она молчит, и отдыхать тебе велит».

Можно использовать другие установки, которые улучшают самочувствие. После общего расслабления выполняем следующие упражнения.

**«Дыхание»**

Нормализация дыхания очень важна. Равномерное дыхание облегчает работу сердца, снимает состояние напряжение и гнева, отвлекает от навязчивых мыслей, нормализуется эмоции. Формулы дыхательного упражнения следует произносить, сконцентрировавшись на работе дыхательной системы. « Мне дышится легко и свободно. Дыхание спокойное и равномерное. Воздух наполняет каждую клеточку моего тела. Я наслаждаюсь лёгкостью дыхания».

1. Глубокий вдох, руки медленно поднять через стороны вверх.
2. Выдох с открытым сильным звуком А-А-А.
3. Вдох, руки вверх до уровня плеч.
4. Выдох с сильным звуком О-О-О (обнять себя за плечи, отпустить голову на грудь).
5. Медленный, глубокий вдох.
6. Медленный, глубокий выдох со звуком У-У-У (руки опустить вниз)

**«Пальцы в кулаках»**

Сожмите пальцы в кулаках, большой палец внутри. Выдох спокойный, в это время сжимайте кулак. Затем, ослабив сжатие, сделайте вдох. Упражнение выполняется одновременно двумя руками (5 раз).

**«Аромат роз»**

Представить букет роз и вдыхать аромат воображаемых цветов, наслаждаясь их запахом.

### **«Солнечный луч»**

Представить, что ваше тело медленно «обнимает» тёплый солнечный луч, согревая голову, лицо, шею, туловище, руки, ноги. По мере движения луча разглаживаются морщинки, исчезает напряжение в области затылка, шеи, спины. Солнечный луч формирует внешность спокойного человека, удовлетворённого жизнью и профессией.

### **Снятие головной боли.**

### **«Головной убор»**

Встаньте прямо, свободно расправив плечи, откинув голову назад. Постарайтесь почувствовать, в какой части головы локализовано ощущение тяжести. Представьте себе, что на голову надет тяжёлый, неудобный головной убор. Снимите его и выразительно, эмоционально бросьте на пол. Потрясите головой, погладьте её руками, резким движением «бросьте» руки вниз.

### **«Дождик»**

Вы забыли зонтик дома? Начался дождь. Тёплый, спокойный, приятный. Вам хорошо под дождём. Лёгкие капли падают на голову, плечи. Почувствуйте капельки дождя на себе (подушечками пальцев нежно касайтесь головы, лица, шеи, то замедляя, то убыстряя темп).

### **«Маски»**

Представьте, что вы находитесь в магазине, где продают различные маски. Вы начинаете их примерять. Надеваете маску спокойствия, веселья, грусти и т.п. Это упражнение поможет расслабить мышцы лица.

### **«Мои воспоминания»**

Запишите всё, что вы чувствовали, когда вам было хорошо (прогулка по лесу, чаепитие на даче, просмотр спектакля и т.п.). Внимательно прочитайте написанное, представьте эту картину в цвете. Погрузитесь в то радостное, умиротворённое состояние, ещё раз переживите его, и ваши чувства вновь вернуться к вам.

### **«В кругу счастья»**

Представьте «волшебный круг счастья». Войдите в него, почувствуйте, как энергия счастья проникает в ваше тело. Прodelайте это мысленно и наполните себя счастьем, наслаждайтесь процессом «купания» в счастье. Если на пути появились образы препятствий, постарайтесь их преодолеть, отодвигая руками, как пловец в воде отталкивает водоросли.

### **«Добрый мир»**

Выполняется коллективно. Все встают в круг и закрывают глаза. Ведущий идёт вдоль круга, и прикасаясь ладонями к каждому, поглаживая плечи, голову, руки, при этом говорит приятные слова: «Ты красивая, замечательная и т.п.». Затем участники открывают глаза и рассказывают, что чувствовали.

### **Долой неприятные мысли!**

#### **«Диалог» (режиссёрская игра)**

Участник игры ведёт диалог с кем-то из коллег, членов семьи и т.д. он одновременно исполняет две роли, вновь и вновь проигрывая ситуацию, которая не даёт ему покоя. Каждый раз диалог строится по-новому, причём с изменением в положительную сторону.

#### **«Корзина»**

Это упражнение помогает избавиться от неприятных мыслей, предотвратить необдуманные действия. Посредине комнаты стоит корзина. Каждый может оставить в ней всё, что мешает чувствовать себя счастливым, свободным, жизнерадостным. Выполняя упражнение, старайтесь как можно эмоциональнее проигрывать «выброс неприятностей в корзину».

#### **«Рисование»**

Возьмите цветные карандаши и, не задумываясь, левой рукой нарисуйте абстрактные линии, сосредоточьтесь на них и начните искать среди линий какой-либо предмет. Возможно, вы найдёте их несколько. Раскрасьте их, полюбуйтесь тем, что получилось. Психологическое значение игры – отвлечься от реальных событий, расслабиться, успокоиться.

### **Уши.**

Учённые - физиологи доказали: на ушных раковинах много точек, связанных с внутренними органами. Воздействуя на ушные раковины, человек способен облегчить физическую боль, нормализовать функционирование внутренних органов, активизировать резервы организма для активной жизнедеятельности.

#### **«Уши»**

Указательными пальцами обеих рук одновременно тянуть уши, начиная с верхнего края и постепенно спускаясь вниз до мочки.

Массировать сначала мочки ушей, а затем всю ушную раковину. В конце растереть уши руками.

### **Мини-тренинг «Помоги себе сам».**

Часто родителей и педагогов тревожит появление у детей несобранности, излишней активности или напротив замкнутости, робости, а часто агрессивности, плаксивости. Уравновешенный, радостный ребенок вдруг становится конфликтным и беспокойным. Все это признаки внутреннего психоэмоционального напряжения, следствие какой-то «детской» проблемы, в которой взрослые еще не разобрались. Как помочь ребенку в такие моменты? Самое правильное - научить его помогать самому себе, т.е. познакомить с методами саморегуляции. Некоторые упражнения ребенок сможет выполнить самостоятельно, в других ему должны помочь родители или взрослые.

**Целевая аудитория:** школьный возраст.

**Форма работы:** групповая

**Методы:** беседа, ролевая игра.

**Оборудование и материалы:** карточки Люшера, картина с изображением чайки, магнитофон, набор дидактических карточек «Эмоции»

**Цель тренинга:** 1. Устранение искажений эмоционального реагирования и стереотипов поведения, реконструкция полноценных контактов ребенка со сверстниками, гармонизация образа Я.

2. Научить детей методам саморегуляции и снятия психоэмоционального напряжения, помочь в преодолении негативных переживаний и снятии страхов, уменьшить тревожность, воспитать уверенность в себе, справиться с переживаниями.

**Задачи:** 1. Познакомить с эмоциями: радость, злость, грусть, страх. Учить распознавать эмоциональное состояние других людей по мимике, позе, жестам.

2. Развивать способность делиться своими переживаниями.

3. Снятие мышечного напряжения.

4. Повышение самооценки ребенка и регуляции его взаимоотношений с окружающими.

5. Сформировать адекватные формы поведения, учить выражать эмоции и чувства социально приемлемым способом.

6. Учить осознавать свое поведение, регулировать поведение в коллективе.

7. Снизить эмоциональное напряжение, создать положительное эмоциональное настроение и атмосферу принятия каждого.

8. Обучить приемам ауторелаксации и навыкам саморасслабления.

### **СТРУКТУРА ЗАНЯТИЯ:**

**1 часть-ДИАГНОСТИКА ЭМОЦИОНАЛЬНОГО НАСТРОЕНИЯ.**

**2 часть – РАЗМИНКА** (Создание положительного настроения, снятие психоэмоционального напряжения).

**3 часть – ОСНОВНАЯ ЧАСТЬ.** (Участие в играх, чтение, обсуждение ситуаций и т.п.)

**4 часть – РЕФЛЕКСИЯ**

Продолжительность занятия 60 минут.

### **Проективная методика «Мое настроение»**

**Цель:** выявление актуального (или типичного) для ребенка эмоционального состояния, осознание его. Проводится в начале и в конце тренинга.

**Материалы:** 8 разноцветных карточек из теста цветовых выборов М. Люшера.

**Инструкция.** Разложите карточки на белом фоне веером. Предварительно обратите внимание на хорошее освещение.

«Какое у тебя сегодня твое настроение, самочувствие? Хорошее или плохое? Если бы у тебя были бы краски или карандаши, то каким бы цветом ты раскрасил свое настроение? Посмотри на карточки и выбери тот цвет, который соответствует твоему настроению».

#### **Основные цвета и их символическое значение.**

**1) Синий** - цвет отдыха, эмоциональной привязанности. Символизирует потребность в теплых эмоциональных связях.

**2) Зеленый** - пассивно-оборонительная реакция, стремление стабилизировать свое положение и удерживать его, сосредоточенность и самодисциплина.

**3) Красный** - цвет активности, агрессивности, сексуальности. Активность всегда целенаправлена.

**4) Желтый** - цвет солнца. Ненаправленная активность, надежда, оптимизм, иногда безрассудство.

#### **Дополнительные цвета:**

**5) Фиолетовый** - демонстративность, эпатажность. Для подростков является нормой, если более старшие личности - инфантилизм, изменение гормонального фона (беременность), гомосексуализм.

**6) Коричневый** ( 2 значения) 1) признак физического дискомфорта, вплоть до тяжелого физического заболевания;

2) «цвет эмигрантов». Ощущение оторванности от корней.

**7) Черный** - отрицание, депрессия.

**0) Серый** - символизирует безразличие, отказ от активности, стремление уйти от действительности, не принимать живого участия в происходящем.

**Достоинства методики:** 1) быстрота проведения;

2) обследуемый не догадывается о цели исследования.

3) может использоваться для решения многих практических задач;

**Недостатки методики:** 1) Сложность интерпретации. Для качественной интерпретации требуется длительное время работы с методикой.

2) Необходимость разграничения характеристик обследуемого и устойчивых особенностей его индивидуальности.

Для этого методика «Мое настроение» подкрепляется другими методиками.

### **Упражнения для разминки.**

#### **«Дружба начинается с улыбки...»**

Сидящие в кругу берутся за руки, смотрят соседу в глаза и дарят ему молча самую добрую улыбку (по очереди).

#### **«Доброе животное».**

Участники встают в круг и берутся за руки. Ведущий тихим голосом говорит: «Мы одно большое, доброе животное. Давайте послушаем, как оно дышит!» Все прислушиваются к своему дыханию, дыханию соседей. «А теперь подышим вместе!» Вдох-все делают шаг вперед. Выдох-все делают шаг назад. Вдох-все делают 2 шага вперед, выдох-все делают 2 шага назад. Вдох-2 шага вперед, выдох-2 шага назад. «Так не только дышит животное, так же четко и ровно бьется его большое доброе сердце. Стук-шаг вперед, стук шаг назад и т.п. Мы все берем дыхание и стук сердца этого животного себе».

#### **«Комплименты».**

Сидя в кругу, все берутся за руки. Глядя в глаза соседу, надо сказать ему несколько добрых слов, за что-то похвалить. Принимающий кивает головой и говорит: «Спасибо, мне очень приятно!» Затем он дарит комплимент своему соседу. Упражнение проводится по кругу.

### **Основная часть**

Диагностика уровня сформированности эмоций.

Психолог: Сегодня мы поговорим о эмоциях. Посмотрите на лицо этого человека (Показывается пиктограмма "Радость"). Как вы думаете, какое лицо у этого человека? (Ответы детей). Да, радостное. А как вы догадались? (Ответы детей). Да, правильной. Молодцы. Когда у нас радостное лицо, то мы широко улыбаемся, Глаза у нас становятся узенькими, они прищуриваются. Давайте попробуем изобразить радость на своём лице.

Психолог: Давайте поиграем в игру "СОЛНЕЧНЫЙ ЗАЙЧИК" чтобы у вас было хорошее настроение.

### **СОЛНЕЧНЫЙ ЗАЙЧИК"**

Скажите ребенку: «Солнечный зайчик заглянул тебе в глаза. Закрой их. Он побежал дальше по лицу, - нежно погладь его ладонями: на лбу, на носу, на ротике, на щечках, 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.

### **«Торт»**

Положите ребенка на коврик, вокруг могут быть братья и сестры, сверстники, родители. Взрослый говорит: «Сейчас мы из тебя будем делать торт. Один участник – «мука», другой – «сахар», третий – «молоко», четвертый – «масло» и т.д. Взрослый повар, сейчас он приготовит великолепное блюдо. Нужна мука: «мука» руками «посыпает» тело лежащего, слегка массируя и пощипывая его. Теперь нужно молоко – «Молоко разливается руками по телу, поглаживая его». Необходим сахар, и он «посыпает» тело и немного соли – чуть-чуть, нежно прикасается к голове рукам и ногам. Повар «замешивает» тесто, хорошенько разминая его. А теперь тесто кладется в печь и там поднимается – ровно и спокойно лежит и дышит. Все рядом с ним тоже дышат как тесто – ровно и глубоко. Наконец торт нужно украсить цветами. Все участники, прикасаясь к «торту», дарят ему свой цветок описывая его. Торт необыкновенно хорош! Сейчас «повар угостит каждого участника вкусным кусочком, если самому «торту» не жалко.

### **ЗАМЕЧАНИЕ:**

1. Следите за выражением лица «торта», оно должно быть довольным, смех только поможет упражнению.
2. Вместо «торта» можно готовить все, что угодно!

### **Упражнение "ПИКТОГРАММА Злость»**

Психолог: (Демонстрирует пиктограмму "Злость") Посмотрите на лицо, изображённое на карточке. Какое чувство испытывает человек, изображённый на картинке? (Ответы детей). Посмотрите на выражение его лица... Что произошло с его ртом? Бровями? Какое выражение глаз?

А вы хотите избавиться от своей злости и обиды. Давайте попробуем это сделать.

### **«Возьмите себя в руки»**

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»**

Надо сказать ребенку: «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».

### **«Сбрось усталость»**

Надо сказать ребенку: «Встань, расставь широко ноги, согни их немножко в коленях, согни тело и свободно опусти руки, расправь пальцы, склони голову к груди,

приоткрой рот, слегка покачайся в сторону, вперед, назад. А сейчас резко тряхни головой, руками, ногами, телом. Ты стряхнул всю усталость, чуть-чуть осталось, повтори ещё».

### **СПАСИ ПТЕНЦА»**

Скажите ребенку: «Представь, что у тебя в руках маленький беспомощный птенец. Вытяни руки ладонями вверх. А теперь согрей его, медленно, по одному пальчику сложи ладони, спрячь в них птенца, подыши на него, согревая своим ровным, спокойным дыханием, приложи ладони к своей груди, отдай птенцу ту 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!»

### **«ЧАЙКА»**

Распечатать картинку, расположить ее на стене на уровне глаз.

Сесть перед ней в удобное кресло, или на стул.

Смотреть на нее некоторое время, скажем, 10-20 секунд.

Закрывать глаза.

Картинка должна быть визуализирована, видима внутренним зрением.

Если образ не удерживается, то, открыть глаза на несколько секунд и, снова их закрыть.

Делать так несколько раз, пока она не зафиксируется в памяти.

Затем включить музыку "Чайка Джонатан".

Картина оживет, Чайка начнет двигаться. Это успокаивает нервную систему, воздействует на гипофиз положительно, убирает депрессию!

Обсуждение своих ощущений.

### **Пиктограмма «Грусть»**

Дети рассматривают пиктограмму «Грусть».

### **Упражнение "МНЕ ГРУСТНО, КОГДА..."**

Каждый ребёнок пытается закончить начатое ведущим предложение... Мне грустно, когда...

НАПРИМЕР: ребенок описывает грусть, как чувство, когда "... в твоём сердце слезы".

- "Я иногда плачу, когда мне грустно."

- "Когда ты сильно разозлишься, лучше никого не бить, потому что тебя могут ударить в ответ" и т. д.



### «Гора с плеч»

«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 станет легче.

### «ЗАРЯД БОДРОСТИ»

Надо сказать ребенку: «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, тряхни ладошками. Приготовь указательный палец, вытяни руку и поставь его между бровей над носом. Помассируй эту точку столько же раз со словами: «Просыпайся, третий глаз!» Тряхни ладошками. 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.

### «ТЕАТР ПРИКОСНОВЕНИЙ»

Ребенка просят свободно лечь в позу «звезды» на коврик и закрыть глаза. Включается спокойная музыка. Все остальные участники наклоняются и нежно и осторожно, необычным образом касаются тела лежащего ребенка. Можно одновременно прикоснуться одним пальцем ко лбу, а ладонью к ноге, ребром ладо и к животу, кулачком - к груди, локтем - к животу и т. д. Все одновременно начинают и заканчивают прикосновение. Затем, лежащего оставляют на некоторое время в расслабленном состоянии.

#### Замечание

1. Взрослые следит за силой прикосновений.
2. Наблюдает за лицом лежащего, оно должно быть спокойным и расслабленным.
3. Поглаживаний должно быть мало.

### Пиктограмма «Страх»

Психолог демонстрирует пиктограмму "Страх". Посмотрите на картинку. Кто изображён на ней. Какое у него настроение? (Проходит обсуждение).

### «ОЧИЩЕНИЕ ОТ ТРЕВОГ» (звучит любая музыка для релаксации)

Милый друг, согласись, что иногда ты очень устаешь и тебе хочется отдохнуть. (Пауза.) Ляг удобно, закрой глаза и постарайся представить себе необычное путешествие. Давай собирать мешок. Положим в него все, что тебе мешает: все обиды, слезы, ссоры, грусть, неудачи... Завяжем его и отправимся в путь. (Пауза.) Мы вышли из дома, где ты живешь, на широкую дорогу... Путь наш далек, дорога тяжела, мешок давит на плечи,

устали и стали тяжелыми руки, ноги. О - ох! Как хочется отдохнуть! Давай так и сделаем. Снимем мешок, ляжем на землю. Глубоко вдохнем: вдох (задержать на 3 секунды) выдох (подождать 3 секунды) - повторить 3 раза. Чувствуешь, как пахнет земля? Свежий запах трав, аромат цветов наполняет, дыхание. Земля забирает всю твою усталость, тревоги, обиды, наполняет тело силой, свежестью (пауза). Ты встаешь, надо идти дальше. Подними мешок, почувствуй правда ведь, он стал легче?.. Ты идешь по полю среди цветов, стрекочут кузнечики, жужжат пчелы, радостно поют птицы. (Пауза.) Впереди прозрачный ручеек. Вода в нем целебная, вкусная. Ты наклоняешься к нему, опускаешь ладошки в воду и пьешь с удовольствием чистую и прохладную водичку. Чувствуешь, как она плавно растекается по всему телу, очищает горлышко, животик... Внутри приятно и свежо, ты ощущаешь легкость и свободу во всем теле... Хорошо! Войди в воду. Она приятно ласкает ноги, пяточки, ступни, пальчики... Ты прыгаешь с камушка на камушек, тебе легко, ничего не мешает, мешок становится легче и легче. {Пауза.) Разноцветные брызги разлетаются и блестящими капельками освежают лицо, лоб, щеки, шею, все тело. Вот здорово!

Ты легко перебрался на другой берег. Никакие препятствия не страшны! (Пауза.)

Становится уютно и спокойно. Твой мешок опустел. (Пауза.) Довольный и успокоенный, ты с радостью вдыхаешь свежий воздух. Легкий ветерок ласкает волосы, шею, все тело. Тело будто растворяется в воздухе, становится легким, невесомым. Тебе очень хорошо. Ветерок заполняет мешок радостью, добром, любовью ...

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