****

**Программа**

**релаксационной терапии**

**( релаксация, саморегуляция , снятие эмоционального и мышечного напряжения )**

**в целях психологической коррекции**







**Разработана**

**медицинским психологом**

**Карпушиной И. А.**

**Программа**

**релаксационной терапии**

**( релаксация, саморегуляция , снятие эмоционального и мышечного напряжения )**

**в целях психологической коррекции**

**Пояснительная записка**

Высокая интенсивность жизни и неумение управлять собой – всё это приводит к тому, что человек постоянно находится в напряжении. Накопленное напряжение провоцирует импульсивность, стресс, тревожность депрессию.

Кроме этого, релаксация - это действенное средство для снятия психической напряженности, раздражительности, тревожности и апатии, выраженных внешних стрессов, навязчивых тревожных мыслей, устранения симптомов различного рода заболеваний (неврозах и психосоматике ).

Практика релаксации – это возможность гармонизировать свою нервную деятельность, успокоить и упорядочить мысли и чувства.

Методы релаксационной терапии ослабляют тревогу, не дают беспокойству достичь критической массы.

Данная программа может дать возможность пациентам познакомиться с различными видами упражнений по саморегуляции и использовать их в повседневной жизни . Некоторые популярные техники и упражнения для снятия напряжения легко можно практиковать дома, не имея опыта в подобных начинаниях. Приведенные комплексы упражнений подойдут как для детей, так и для взрослых. К тому же, они разнообразны и построены на основе популярных дыхательных методик и тренингов для мышечной релаксации, широко практикуемых сегодня.

В программе учтены особенности восприятия человека, его способность к воображению и фантазированию, мягко включены элементы снятия мышечного напряжения, а также фрагменты по повышению самооценки и регуляции его взаимоотношений с окружающими.

Полная релаксация – гармония телесного и душевного комфорта.

**Цели:**

* Снятие мышечного и психоэмоционального напряжения.
* Психологическая коррекция, связанная с состоянием тревожности.
* Создание положительного эмоционального фона.
* Создание позитивного отношения к окружающему миру.

**Задачи:**

* Добиться внутреннего согла­сия клиентов на участие в сеансе психологической релаксации, вызвать у них интерес к возможностям, открывающимся в ходе сеанса
* Расширить знания участников тренинга о способах психической саморегуляции
* Способствовать формированию навыков произвольной саморегуляции
* Создание условий для достижения полного телесного расслабления
* Научить распознавать состояния напряжения и расслабления всех скелетных мышц
* Выработка и использование навыка преодоления психоэмоционального напряжения и снятия негативного эмоционально-мышечного панциря, раздражительности.

**Состав групп:**

Оптимальная численность 5 - 7 человек.

Представители разных полов и гомогенные группы

Возраст от 7+ ( отдельные группы детей и взрослых )

**Форма проведения:**

Групповые занятия.

**Рекомендуемая частота занятий:**

Ежедневно .

**Количество занятий:**

7 - 10 занятии по 20 - 30 минут.

**Местопроведения:**

Широкое,просторное тихое помещение , приглушенный свет.

**Необходимоеоборудование:**

Удобные кресла,гимнастическиековрики,аппаратура длянегромкого музыкальногосопровождения.

**В программу включены:**

1. Упражнения по саморегуляции, расслабляющие упражнения (релаксация).

2. Психодинамические медитации.

3. Приемы музыкотерапии.

4. Тексты, позволяющие использовать их в работе с пациентами детского и старшего возраста, а так же в работе с коллективом.

**Способы и техники релаксации:**

**Техника прогрессирующей релаксации -** погружение в полное расслабление с помощью концентрации внимания на своём теле, его отдельных частях. Выполнение этого упражнения основано в том, что последовательно направляется сознание на разные части тела, прежде всего на мышцы. Начиная с мышц лица и заканчивая стопами:

* глубоко и медленно вдохнуть и выдохнуть несколько раз и можно начинать делать упражнение.
* для того чтобы достичь эффекта релакса, сначала должны прочувствовать мышцы, т. е. напрячь их, а затем расслабить. И вот таким образом мысленно проходить по всему телу сверху вниз, и к тому моменту, как закончится такой осмотр, расслабление будет достигнуто.
* можно выполнять расслабление по данной методике ежедневно перед тем, как лечь спать; оно снимает стресс и готовит все системы организма ко сну.

**Визуализация образов** – помогает достичь мышечного расслабления, снижать психоэмоциональное напряжение, представляя себе различные картины, концентрироваться на представленном образе, следуя личным предпочтениям или инструкциям:

* представлять картины природы: закат над морем, полеты птиц над озером, запах цветов и т.п. и сосредотачиваться на дополнении их деталями.
* достичь ощущения своего тела, находящегося в комфортном и приятном месте, сконцентрироваться, к примеру, на тепле от лучей солнца, легком бризе, достичь состояния расслабления посредством сочетания визуальных и кинестетических стимулов.

**Аудиальная стимуляция** - специальная релакс-музыка или звуки, которые базируются на природных шумах: ветре, волн и морском прибое, дожде и т. п.позволяют достигать релаксации и успокоения без дополнительных усилий.

**Прогнозируемыерезультаты :**

Релаксация может быть как непроизвольной, так и произвольной, достигнутой

в результате применения специальных психофизиологических техник, при помощи которых ребенок или взрослый учится овладевать следующими умениями:

- произвольно направлять свое внимание на мышцы, участвующие в движении,

- различать и сравнивать мышечные ощущения,

- определять соответствие характера ощущений ("напряжение-расслабление",

"тяжесть-легкость", др.) характеру движений, сопровождаемых этими ощущениями ("сила-слабость", "резкость-плавность", темп, ритм),

- менять характер движений, опираясь на контроль своих ощущений,

- развить способности детей и взрослых к произвольной регуляции эмоций и движений,

- правильно и четко выражать свои эмоции,

- распознавать внутренние эмоциональные состояния по элементам выразительных движений (мимики, жестам, поз ),

-снимать мышечное напряжение,

- в критический момент противостоять раздражению и психической усталости,

- снижение тревоги и напряженности (анксиолитический эффект)

- расслабление и успокоение (транквилизирующий эффект)

- снижение возбудимости (атарактический эффект)

- усиление стрессоустойчивости (адаптогенный эффект).

Регулярное использование программы успокаивает участников занятий,

позволяет расслабиться и отдохнуть телу и голове.

**Определение эффективности** механизма релаксации и успешности деятельности на коррекцию стрессовых состояний личности используются следующие методики:

1. Цветового теста Люшера( определения эмоционального и мотивационного состояния испытуемых, уровня их активности, целенаправленности, доминирующих потребностей и установок личности , стрессового состояния испытуемых, их эмоциональные и мотивационные состояния )

2. Методики Спилбергера-Ханина ( для измерения уровней реактивной и личностной тревожности )

3. Теста «Диагностика психоэмоционального напряжения» ( для измерения психоэмоционального напряжения испытуемых )

4. Графического теста.

**Вводная информационная беседа**

В последнее время многие испытывают тревогу и страх, стресс и напряжение из-за нестабильности мира вокруг: побуждают нас опасаться за собственное будущее на уровне инстинктов. В стремлении всё успеть – мы полностью утратили умение расслабляться.

Естественно, это отражается на самочувствии, душевном и физическом, и каждый день мы находимся во власти негативных эмоций.

Задумайтесь и честно скажите себе, насколько вы подвержены влиянию стресса и удачно ли с ним справляетесь? Уточнить ответ поможет выявление таких симптомов как утомленность уже в начале рабочего дня, раздражение, нетерпеливость, бессонница, беспокойство по любым мелочам, тревожность в целом. Часто ли вы слышите от друзей и близких фразу: «Тебе пора отдохнуть и расслабиться», но никак не реагируете на такие замечания? Если в предыдущих предложениях вы легко узнаете себя – самое время научиться снимать напряжение посредством упражнений на релаксацию.

Но, как говорил Карлсон, «спокойствие, только спокойствие».

Мы тратим слишком много времени, пытаясь контролировать то, над чем не властны. Так что предлагаю простые упражнения, которые помогут расслабиться, забыть обо всех невзгодах и ощутить то самое желанное спокойствие.

Расслабиться полностью – это значит остановить поток мыслей, отключиться от внешнего мира и просто остаться наедине с самим собой.

Такие способы релаксации, как концентрация на мысленных образах и сосредоточение на телесных ощущениях эффективны при возможности человека максимально отгородиться, не реагировать на внешние раздражители.

Представление какого-то образа, ситуации. Важно, чтобы они были позитивно окрашены. Вы можете вспоминать приятные эпизоды из вашей жизни, возможно, это будет отдых, пейзажи природы, образы гор, водоёмов или райские места наподобие тропических пляжей.

Подойдут любые успокаивающие, позитивно действующие образы, от одного представления которых вы переноситесь в другую реальность. Представляйте их как можно более подробно, посмотрите, есть ли вы там, в своей визуализации. Если нет, то добавьте себя туда. Одно только это позволит вам слиться с визуализируемым образом и ощутить себя в представляемой картине.

Эти техники способен освоить любой, помогут хорошо расслабиться и улучшить ваше настроение, ими заниматься можно дома и в перерывах на работе. А главное их преимущество заключается в том, что они не занимают много времени. На это уходит всего от 15 до 30 минут в день,

**Подготовительная часть**

Расположитесь, пожалуйста, на ваших ковриках (креслах) максимально удобно. Измените позу, если вы чувствуете какое-либо напряжение, если что либо вам мешает расслабиться. Если одежда очень давит, расстегните, пожалуйста, застежки или пуговицы. Ваши руки лежат свободно вдоль туловища. Ноги лежат свободно.

Теперь закройте глаза и постарайтесь ни о чем не думать (можно сконцентрироваться исключительно на музыке или звуках живой природы.)

Позвольте вашим мыслям уйти. Насладитесь тем, что вас сейчас никто не будет беспокоить, вам ничего не нужно делать, вы никуда не спешите, Вы можете полностью насладиться приятным чувством расслабления.

Сконцентрируйтесь на мускулах вашего тела, постарайтесь почувствовать каждый мускул и, насколько это получится, дать каждому мускулу расслабиться. Позвольте себе расслабиться и успокоиться.

**================**

Сидите (лежите) спокойно.

Проверьте, удобно ли вам, не беспокоит вас что-нибудь, нет лишнего напряжения (если да, то необходимо устранить).

Во время проведения опыта нельзя разговаривать и отвлекаться на посторонние раздражители.

Слушайте внимательно, что вам будет сказано, попробуйте сосредоточиться на том, о чем речь. Старайтесь ярко представить, обнаружить в себе такие образы.

Выполняйте то, что скажут.

Попробуйте четко представить себе или почувствовать, если предложат, например, расслабить мышцы руки, почувствовать тяжесть руки.

Слушайте внимательно и думайте о том, что вы услышите, и выполняйте то, что скажут.

**=================**

Откройте глаза.

**Контрольные вопросы:**

Удалось ли вам вызвать представление о том, что вы находитесь среди природы,

в лесу? Удалось ли вам почувствовать прохладу воздуха?

Почувствовали прохладу на коже лица?

**Практика визуализации**

Закройте глаза и пусть отойдут на время все ваши повседневные заботы.

Представьте, что вы находитесь в спокойном месте.

Причем представьте это так ярко, как вы можете.

Вы должны видеть, слышать, обонять и чувствовать все, что творится вокруг вас. Визуализация лучше получится у вас, если вы включите как можно больше сенсорных деталей окружающей вас среды, используя, по крайней мере, несколько из ваших органов чувств.

При визуализации сами выбирайте изображение, которое вам нравится, а не то, которое кто-то предлагает вам или вы думаете, что оно более привлекательное.

Пусть ваши изображения сами придут и работайте с ними.

Если вы думаете о тихом горном озере, например:

* Мысленно ходите по берегу озера, обратите внимание на цвет и текстуру воды, объектов вокруг вас.
* Потратьте некоторое время на изучение каждого из ваших чувств.
* Смотрите на закат солнца над водой.
* Слушайте пение птиц.
* Чувствуйте запах сосновой хвои.
* Почувствуйте, как прохладная вода омывает ваши ноги.
* Почувствуйте запах свежего, чистого горного воздуха.

Не волнуйтесь, если в процессе сеанса будут появляться посторонние мысли,

образы или вы потеряете ваш управляемый визуальный образ. Это нормально.

Вы можете испытывать чувство скованности или тяжести в конечностях, мелкие и непроизвольные движения мышц, кашель или зевоту. Опять же, это нормальная реакция.

Наслаждайтесь чувством глубокого расслабления.

Когда завершится сеанс, осторожно откройте глаза и вернитесь в реальность.

**Звуки**

Вы чувствительны к звукам? Вы любитель музыки?

Если это так, то расслабляющие упражнения, направленные на слуховое чувство для вас будет особенно полезным.

Поэкспериментируйте со следующими звуками, отметив те, которые быстро снижают у вас уровень стресса:

* Напевайте любимую мелодию. Слушайте музыку, поднимающую настроение.
* Послушайте аудиозаписи со звуками шума морских волн, ветра, шелеста деревьев, пения птиц.
* Купите небольшой фонтанчик, так что бы вы могли наслаждаться успокаивающим журчанием льющейся воды в вашем доме или офисе.
* Повесьте колокольчик у открытого окна и слушайте его звон от дуновения ветра.

**Приложение**

**Текст погружения в релаксационное состояние**.

Займите удобную позу.

Настройтесь на то, чтобы на время отложить свои эмоции и переживания.

Закройте глаза.

Кисти рук лежат свободно .

Расслабьте мышцы лица.

Отрегулируйте дыхание, чтобы оно стало ровным.

Дышите глубоко и ровно.

Ваше тело начинает постепенно расслабляться.

Вы чувствуете, как исчезает напряжение в мышцах,

тело наполняется ощущением покоя и приятной вялости.

По всему телу распространяется приятное расслабляющее тепло, которое создает ощущение покоя и отдыха…

Ваше дыхание ровное, спокойное.

Ваше тело наслаждается полным покоем…

Напряжение спадает, растворяется уходит…

Усталость улетучивается…

Вас наполняет сладостное ощущение отдыха, расслабленности, покоя…

Покоя, наполняющего вас новыми силами, свежей и чистой энергией…

Вы расслаблены и свободны.

А теперь пойдем дальше…

**Текст выхода из релаксационного состояния.**

Сейчас я начну считать от семи до одного.

С каждой следующей цифрой вы станете все больше и больше выходить из состояния расслабленности – вплоть до того момента, когда я назову цифру «один» и вы встанете отдохнувшими, бодрыми, полными новых сил и энергии.

*С этого момента голос должен также становиться более бодрым, звучным, эмоциональным. но не спешить .*

Итак, **семь**… Вы чувствуете как к вам возвращается ощущение собственного тела… Вялость и апатия отступают. Вы начинаете возвращаться в свое нормальное состояние.

**Шесть**… Ваши мышцы наполняются силой и энергией…Вы пока неподвижны, но пройдет несколько мгновений, и вы сможете легко встать и начать двигаться…

**Пять**… Сохраняется состояние спокойствия, но оно начинает наполняться ощущений силы и возможности действовать…Расслабленность заменяется собранностью…

**Четыре**… Вы чувствуете, что окончательно пришли в себя и уже готовы к проявлению активности. Бодрость и энергия все больше наполняют вас.

**Три**… Пошевелите ступнями. Вы полностью чувствуете свои ноги и способны легко напрячь мышцы. Пошевелите пальцами рук. Медленно сожмите пальцы в кулак

**Два**. Не открывая, глаза поворачивайте головой. Вы бодры, наполнены силой и энергией. Вы хорошо отдохнули. Вы спокойны и уверенны в себе.

**Один**. Открыли глаза. Встали. Не делайте это слишком быстро.

**Обсуждение.**

Какие у вас ощущения? (обратить внимание, чтобы высказались все желающие, поделились своими впечатлениями, открытиями, эмоциями).

**Упражнения:**

* **Дыхание.**Начните с того, чтобы сосредоточиться на своем дыхании на несколько минут. Дышите медленно и спокойно, думайте о чем-нибудь приятном. После этого можно приступать к мышечным упражнениям, работая над различными группами мышц.
* **Качели для мышц.** У нас задача – научиться расслабляться.

Вы обращали внимание как спит кошка? Лужицей сметаны разлилась в кресле, мышцы – студень из первичного бульона. Вот он наш: идеал!

Покой – отсутствие тревоги. Точно так же полное расслабление – отсутствие

напряжения. Например, сделать руки «вялыми, как кисель», «как лапша».

Понимание приходит на контрасте: напрячь-расслабить, напрячь-

расслабить. Это и есть наши качели.Напряжение должно быть кратковременным, а расслабление – более длительным. Обратите внимание на то, как приятно состояние расслабленности, спокойствия.

Итак, напрячь-расслабить, напрячь-расслабить.

1. **Начали со всего тела.** Разом все что можно напрягли, как будто стрихнину приняли. Тело, как доска – как-будто бы голова на одном стуле, кончики пальцев ног на другом. Попробуйте удержаться без помощи гипнотизера! Руки вытянули вдоль тела, пальцы растопырили.

Все-все мышцы напряглись.

Три секунды и… отпустили тело, осели в кресле, растеклись по дивану.

И снова напрягли все тело, руки-ноги вытянули, пальцы растопырили.

Раз, и отпустили, растеклись, расслабились.

Напряглись, расслабились, напряглись, расслабились. По три секунды – напряглись-расслабились, напряглись-расслабились.

Кач-кач, кач-кач, кач-кач…

Взмах напряжения – три секунды, взмах расслабления – три секунды.

Кач-кач, кач-кач, кач-кач…

Дыхание ровное, свободное.

Все тело качаем напряжением-расслаблением три-пять минут.

**2. Теперь по кусочкам.**

Снизу, от пяток по задней стороне тела поднимаемся к голове, опускаемся спереди от кожи на макушке к кончикам пальцев ног.

***Начали сзади.***

***Икры на ногах*** – напрягли, расслабили, напрягли, расслабили…

Поднялись повыше, ***мышцы бедра*** сзади напрягли, расслабили, напрягли, расслабили…

***Ягодицы.***

***Мышцы поясницы.***

***Спина. Плечи. Шея. Голова*** до макушки: напрягли, расслабили, напрягли, расслабили…

Теперь от лицевых мышц спускаемся вниз.

***Мышцы лица*** напрягли, как-будто собрались чихнуть, расслабили. Напрягли, расслабили.

***Мышцы шеи, груди, рук от плеча до кистей.***

***Мышцы живота, бедер и голеней спереди, ступни, пальцы ног*** поочередно: напрягли, расслабили, напрягли, расслабили.

Напряжение и расслабление по три секунды.

Дыхание спокойное, ровное.

Постигаем расслабление.

**То же самое, но по чуть-чуть**. Чуть напрягли, чуть расслабили, чуть напрягли, чуть расслабили. Полностью весь цикл начиная с ног.

***Левую ногу снизу*** – напрягли чуть-чуть, расслабили. ***Правую ногу. Ягодицы. Живот. Спину. Грудь. Руки – левую. Потом правую.***

***Шею. Мышцы лица*** чуть-чуть напрягли, расслабили. ***Мышцы головы***. Чуть-чуть.

С мышцами тела – все.

Но во время тревоги внутри у нас тоже все отнюдь не спокойно. При такой тяжести в груди и в животе там все каменное.

**Учимся расслаблять внутренние органы.**

Заходим в себя через рот (мысленно).

Стенки внутренних органов из гладкой мускулатуры, сознанию не подчиняются, но нам это все равно, нашему воображению все подвластно.

Мысленно напрягаем и расслабляем мышцы гортани, пищевода, желудка, кишечника.

**Теперь просто расслабили все, все, все мышцы тела и внутренних органов. Ощутили полный покой.**

**Побыли в нем минут пять.**

**Поднялись и зажили спокойной жизнью.**

Этот цикл упражнений на напряжение-расслабление рекомендуется проделывать каждый день в удобное время, в покойном месте в течение получаса.

Сначала в отсутствие тревоги.

Затем при приближении ситуаций, провоцирующих тревожные состояния (поездки, общение с людьми, переход через мост, полет на самолете – у кого на что клюет тревога).

Затем учимся расслабляться в момент тревоги.

Эти упражнения помогают справляться со стрессом и беспокойством.

**1 блок: Расслабление рук**

Сейчас, когда вы расслабились, сожмите правый кулак, сжимайте его все сильнее, и сильнее и сосредоточьтесь на напряжении. Держите кулак сжатым, проследите за напряжением в пальцах, кулаке, в мышцах руки, плеча...

А теперь расслабьтесь. Дайте пальцам правой руки разогнуться, расслабиться и понаблюдайте за новыми ощущениями, за разницей в ощущениях. Дайте расслаблению распространиться на всю руку, на все тело.

Теперь еще раз: сжимаем правый кулак как можно крепче... удерживаем его сжатым, сжимаем как можно сильнее, наблюдаем за чувством напряжения...

Теперь оставим это, расслабим пальцы и всю руку, ваши пальцы снова распрямляются, и вы чувствуете различие с предыдущими состоянием...

Теперь сделаем то же самое с левым кулаком. Сожмем левый кулак, оставляя все тело расслабленным, сжимаем кулак как можно сильнее, следим за тем, как распространяется напряжение.

А теперь расслабьтесь. Насладитесь различием.

Повторяем еще раз: сожмите левый кулак как можно сильнее, следите за напряжением.

А теперь расслабляемся и чувствуем различие. Сохраните некоторое время это чувство расслабления.

Сожмите оба кулака как можно сильнее, оба кулака крепко сжаты, сжимаются сильнее и сильнее. Проследите за своими ощущениями.

А теперь расслабьтесь. Расправьте пальцы и прочувствуйте расслабление. Продолжайте расслабление рук и плеч. Расслабляйтесь дальше. Ваши руки теперь теплые и тяжелые. Если вы сейчас сконцентрируетесь на кончиках пальцев правой руки, вы, возможно, почувствуете биение пульса.

Теперь согните руки в локтях и напрягите бицепсы. Сильнее и сильнее, почувствуйте напряжение в бицепсах.

Выпрямите руки, расслабьте бицепсы и прочувствуйте различие в ощущениях...

Еще раз: согните руки и напрягите бицепсы; сохраняйте напряжение и следите за ним...

А теперь опустите руки и расслабьтесь; расслабьтесь в максимальной степени, как только можете. Следите внимательно каждый раз за ощущениями, которые возникают, когда вы напрягаетесь и когда вы расслабляетесь.

Теперь надавите ладонями на пол (подлокотники) с такой силой, на которую вы только способны. Проследите за напряжением в трицепсах, напрягите руки и удерживайте напряжение.

А теперь снова расслабьтесь. Расположите руки свободно и удобно. Дайте распространиться расслаблению. В руках возникает приятное ощущение тяжести. Оно тем сильнее, чем глубже вы расслабляетесь.

Еще раз надавите ладонями на пол, так чтобы почувствовать сильное напряжение в трицепсах. Давите сильнее, прочувствуйте напряжение.

Теперь расслабьте руки. Концентрируйтесь на расслаблении в руках, положите руки свободно и удобно, расслабляйтесь глубже и глубже. В тот момент, когда вы почувствуете полное расслабление, постарайтесь сделать еще один шажок дальше, добиться еще более полного расслабления.

Расслабляйтесь далее. Я сейчас начну считать от 5 до 1. На счет 1 вы напряжете руки, глубоко вздохнете и откроете глаза.

5...4...3...2...1... Глубокий вздох, открываем глаза. Вы бодры и свежи.

***Групповое обсуждение***в котором дается каждому участнику группы высказаться и рассказать о его ощущениях. Задача в этом обсуждении — подчеркнуть то позитивное, что приобрел каждый участник в упражнении. Сообщения о позитивном опыте подкрепляются короткими замечаниями («да», «хорошо», «спасибо»), улыбкой или кивком головы.

Успехом считается сформировавшаяся способность участников группы произвольно расслабляться с использованием ключа — отсчета.

**2 блок: Расслабление лица, затылка, плеч и спины**

Теперь сморщите лоб, поднимите брови как можно выше, так, чтобы на лбу появились горизонтальные морщины. Сохраняйте это напряжение...

А теперь расслабьте лоб и дайте ему стать мягким и гладким. Следите за тем, как кожа лба становится мягче по мере того как вы расслабляетесь. Вся кожа головы становится мягче.

Теперь сожмите веки как можно сильнее и следите за напряжением. Глубокие морщины образуются возле глаз и на лбу.

Прекратите напряжение, позвольте коже опять стать гладкой и мягкой, совсем расслабленной.

Теперь сведите глаза к носу, сильнее и сильнее. Следите за напряжением.

Теперь расслабьте все мышцы глаз, дайте глазам отдохнуть, следите за чувством расслабления.

Сконцентрируйтесь теперь на самих глазах. Поднимите глаза вверх при закрытых веках задержите глаза в этом положении. Теперь поверните глаза налево, а затем направо. Как можно дальше направо.

А теперь дайте глазам отдохнуть, расслабьте все мышцы глаз. Ни единый мускул не должен быть в напряжении. Почувствуйте, как спокойны и расслаблены теперь ваши глаза.

Сожмите как можно крепче зубы и напрягите мышцы челюстей, следите за напряжением в скулах.

Теперь расслабьте мышцы челюстей, разомкните слегка челюсти и губы. Насладитесь расслаблением.

Сожмите как можно крепче губы, не сжимая челюстей. Давите как можно сильнее.

Теперь снимите напряжение и слегка приоткройте рот. Почувствуйте расслабление в области рта.

Расслабьте губы. Проследите за различием в ощущениях напряжения и расслабления. Следите за расслаблением всего лица, лба, кожи головы, глаз, мышц челюстей, языка, горла. Расслабление распространяется все шире и шире.

Теперь проследим за мышцами спины. Надавите затылком на пол как можно сильнее и проследите за напряжением. Поверните голову налево и наблюдайте, как меняется напряжение. Теперь поверните голову направо.

Расслабьте спину. Пусть голова опять лежит удобно и расслабленно...

Поднимите голову и надавите подбородком на грудь, сильнее, сильнее.

Положите голову опять на подстилку. Дайте расслаблению распространиться дальше и дальше.

Поднимите плечи вверх, высоко вверх. Проследите за напряжением. Теперь дайте им упасть на подстилку и наблюдайте за расслаблением.

Плечи и спина совершенно расслаблены.

Поднимите плечи еще раз вверх, напрягите плечи, поводите ими вперед и назад, сильно напрягая мышцы. Проследите за чувством напряжения в спине и плечах.

Дайте плечам опять упасть и расслабьтесь. Дайте расслаблению распространиться на спину. Расслабьте спину и язык, мышцы челюстей и все мышцы лица и проследите, как велико теперь ваше расслабление, как широко оно распространилось. Расслабление все глубже и глубже, и еще глубже...

Расслабляйтесь далее. Я сейчас начну считать от 5 до 1. На счет 1 вы напряжете руки, глубоко вздохнете и откроете глаза.

5... 4... 3... 2... 1... Глубокий вздох, открываем глаза. Вы бодры и свежи.

***Групповое обсуждение***в котором дается каждому участнику группы высказаться и рассказать о его ощущениях. Задача в этом обсуждении — подчеркнуть то позитивное, что приобрел каждый участник в упражнении. Сообщения о позитивном опыте подкрепляются короткими замечаниями («да», «хорошо», «спасибо»), улыбкой или кивком головы.

Успехом считается сформировавшаяся способность участников группы произвольно расслабляться с использованием ключа — отсчета.

**3 блок: Расслабление груди, живота и поясницы**

Расслабьте все тело, насколько это у вас получится. Проследите за приятным чувством тепла, которое приходит вместе с расслаблением. Вдыхайте и выдыхайте легко и свободно. Проследите, как расслабление усиливается на выдохе. Когда вы выдыхаете, вы чувствуете полное расслабление.

Теперь вдохните как можно глубже, наполните легкие и задержите дыхание. Проследите за напряжением.

Теперь выдохните, дайте груди расслабиться. Расслабляйтесь дальше, дышите спокойно и легко. Проследите за расслаблением и насладитесь им.

Пока все тело расслаблено, наполните легкие еще раз воздухом. Как можно глубже вдохните и задержите вновь дыхание.

Теперь выдохните и пронаблюдайте за облегчением. Теперь дышите нормально, расслабьте грудь и дайте расслаблению распространиться дальше в плечи, спину, руки. Просто дайте распространиться расслаблению и насладитесь им.

Теперь сосредоточьтесь на мышцах живота. Напрягите пресс, сделайте живот совсем жестким. Проследите за напряжением.

И теперь расслабьтесь. Дайте мышцам опять стать мягкими и проследите за различием.

Еще раз напрягите мышцы живота, напрягите и удерживайте напряжение. И затем расслабьтесь. Почувствуйте общее удовольствие и спокойствие, которое приходит по мере расслабления мышц.

Теперь втяните живот, напрягите его и почувствуйте напряжение. И снова расслабьтесь. Отпустите живот, дышите свободно и почувствуйте, как это приятно. Почувствуйте, как расслабление распространяется с живота на ГРУДЬ.

Теперь полностью расслабьте все мышцы живота. Напряжение исчезает, расслабление становится все глубже. Каждый раз, когда вы выдыхаете, проследите за ритмическим расслаблением в легких и в животе. Следите за тем, как с каждым выдохом живот расслабляется все глубже и глубже. Постарайтесь отпустить любое напряжение в вашем теле.

Сконцентрируемся на пояснице. Поднимите таз над полом и проследите, как напрягаются мышцы поясницы.

Опять опуститесь удобно на подстилку и расслабьте поясницу.

Поднимите теперь всю спину и почувствуйте напряжение, которое при этом возникает. Постарайтесь оставаться расслабленными во всех остальных мышцах тела. Концентрируйтесь только на напряженных мышцах спины и поясницы.

Снова лягте удобно, расслабьтесь. Расслабьте мышцы поясницы, спины. Дайте расслаблению распространиться на другие мышцы — на живот, грудь, плечи, руки и лицо. Все тело становится расслабленным, более и более, глубже и сильнее...

Расслабляйтесь далее. Я сейчас начну считать от 5 до 1. На счет 1 вы напряжете руки, глубоко вздохнете и откроете глаза.

5.. . 4... 3... 2... 1... Глубокий вздох, открываем глаза. Вы бодры и свежи.

***Групповое обсуждение***в котором дается каждому участнику группы высказаться и рассказать о его ощущениях. Задача в этом обсуждении — подчеркнуть то позитивное, что приобрел каждый участник в упражнении. Сообщения о позитивном опыте подкрепляются короткими замечаниями («да», «хорошо», «спасибо»), улыбкой или кивком головы.

Успехом считается сформировавшаяся способность участников группы произвольно расслабляться с использованием ключа — отсчета.

**4 блок: Расслабление бедра и голени**

Сядьте ( лягте) совершенно расслаблено. Теперь напрягите бедра и почувствуйте напряжение в бедрах. Надавите пятками как можно сильнее на пол. Давите сильнее и сильнее, как можно сильнее.

Теперь расслабьтесь и проследите за различием в ощущениях.

Напрягите колени и мускулы бедра еще раз. Удерживайте напряжение.

Расслабьте мышцы и дайте расслаблению распространиться самостоятельно как можно шире.

Поднимите ноги вверх, так, чтобы почувствовать напряжение в бедрах. Удерживайте это напряжение.

А теперь расслабьтесь. Оставайтесь некоторое время расслабленными. Расслабляйтесь глубже и глубже, пусть расслабление проходит через все тело. Расслабьте ноги, бедра, живот, поясницу. Проследите за чувством тяжести, которое возникает во всем теле, дайте этому чувству распространиться.

Проследите за расслаблением в животе, дайте расслаблению идти дальше и дальше. Оно распространяется на грудь, плечи, руки, захватывает предплечья, доходит до кончиков пальцев. Расслабление все глубже. Постарайтесь избавиться от напряжения в голове, глазах. Выдохните и почувствуйте, каким тяжелым стало все ваше тело.

Глубоко вдохните и почувствуйте тяжесть, медленно выдохните и почувствуйте, как вы теперь расслаблены.

На этой стадии расслабления вы чувствуете, что вам не хочется совершать никаких движений. Почувствуйте, как это тяжело и неприятно — пошевелить правой рукой. Попробуйте пошевелить рукой и почувствуйте, как это неприятно. Разрешите себе не шевелить рукой. Оставайтесь и дальше расслабленными. Проследите за покоем, за тем, как исчезает любое напряжение.

Расслабляйтесь далее. Я сейчас начну считать от 5 до 1. На счет 1 вы напряжете руки, глубоко вздохнете и откроете глаза.

5.. . 4... 3... 2... 1... Глубокий вздох, открываем глаза. Вы бодры и свежи.

***Групповое обсуждение***в котором дается каждому участнику группы высказаться и рассказать о его ощущениях. Задача в этом обсуждении — подчеркнуть то позитивное, что приобрел каждый участник в упражнении. Сообщения о позитивном опыте подкрепляются короткими замечаниями («да», «хорошо», «спасибо»), улыбкой или кивком головы.

Успехом считается сформировавшаяся способность участников группы произвольно расслабляться с использованием ключа — отсчета.

**Упражнения**

* **Руки.** Максимально плотно и сильно сожмите руку. Вы должны почувствовать напряжение в кисти и предплечье. Расслабьте руку на выдохе, концентрируясь на возникающем чувстве облегчения. То же самое повторите для другой руки. Если вы правша, начинать стоит с правой руки, если левша – левой.
* **Шея.** Откиньте голову назад, медленно поворачивайте ею из стороны в сторону, затем расслабьтесь. Притяните плечевые суставы высоко к ушам и в таком положении наклоняйте подбородок к груди.
* **Лицо.**Поднимите брови как можно выше, широко откройте рот (как будто изображаете чувство сильного удивления). Плотно закройте глаза, нахмурьтесь и наморщите нос. Сильно сожмите челюсти и отведите уголки рта назад.
* **Грудь.** Сделайте глубокий вдох и задержите дыхание на несколько секунд, затем расслабьтесь и вернитесь к нормальному дыханию.
* **Спина и живот.** Напрягите мышцы брюшного пресса, сведите лопатки и выгните спину.
* **Ноги.** Напрягите передние и задние мышцы бедра, держа колено в напряжённом полусогнутом положении. Максимально потяните на себя ступню и разогните пальцы. Вытяните голеностопный сустав и сожмите пальцы ступни.

Сделать 3-4 повтора комплекса.

Каждый раз, когда даете отдых только что напряженным мышцам, обращайте внимание то, как это приятно и как вы хорошо себя чувствуете расслабленным



**Техника дыхательных упражнений**

**( помощь при страхе, тревоге, панической атаке)**

Есть одна простая техника, которая может Вам пригодиться в борьбе со страхом, тревогой, панической атакой. Эта техника достаточно универсальна.

В основе техники лежат простые дыхательные упражнения.

Для того чтобы эффект был очевиден, необходимо следовать некоторым правилам.

Спокойное и глубокое дыхание - это ключ к релаксации.

Основное правило, которого следует придерживаться при выполнении дыхательных упражнений, это спокойствие, внутренне ощущение гармонии и безопасности.

Как только Вы почувствуете приближение симптомов страха, тревоги, панической атаки, следует закрыть глаза и постараться начать медленно вдыхать и с небольшой задержкой выдыхать воздух, сконцентрировавшись при этом на ощущении безопасности.

Самое главное - делать глубокий вдох и выдох. Следует дышать не грудью, а животом.

Придерживайтесь правил для выполнения дыхательных упражнений:  
• Положите одну свою руку на живот, над ремнем, а другую на грудь, прямо на грудину. Руки помогут Вам сориентироваться, в каком месте вашего тела происходит вдох и какие мускулы задействованы.  
• Откройте рот и сделайте медленный вдох. Как только Вы начнете делать вздох, позвольте мышцам плеч и верхней части тела расслабиться. Смысл Вашего вдоха состоит не в том, чтобы наполнить легкие кислородом, а в том, чтобы расслабить мышцы Вашего тела.  
• Закройте рот и задержите дыхание на несколько секунд.  
• Держа рот закрытым, начинайте медленно выдыхать воздух через нос. Следите за мышцами живота, ведь это они производят всю работу по выдоху воздуха.  
• Как только Вы почувствовали, что выдохнули достаточно, остановитесь. Вы сделали полный цикл вдоха-выдоха. Пауза должна быть комфортной для Вас, обычно это всего несколько секунд.  
• Повторяйте действия из пунктов 1-5 для достижения полной релаксации и комфортного состояния.

**« Поживи в своем теле »**

Пожить в своем теле – это не метафора.

Нам только кажется, что мы и так в нем, никуда не уходим.

На самом деле побыть в своем теле, наедине с ним и только с ним, никуда не сбегая, редко кому удается. Вечно мы куда-то спешим.

Чаще всего в воображении мы там, откуда ждем неприятностей и с теми, из-за кого беспокоимся: на работе, или сопровождаем ребенка по опасным местам, или разговариваем с не всегда приятными людьми.

Но даже если эти посещения со знаком плюс, мы меньше всего находимся в себе,

в своем теле, наедине с ним.

Попробуем побыть в своем теле и только в нем, и только наедине с ним, без никого хотя бы пять минут.

Итак…

Сели поудобнее расслабились, ощутили себя в себе. Никого и ничего больше. Только вы иваше тело, и вы в нем. Вам хорошо в нем. Ни на чем сосредотачиваться не надо. Ни изучать, ни разглядывать. Вы в себе, во всем теле сразу. Как это хорошо, спокойно. Не надо никуда бежать. Не надо притворяться.

Длится это недолго и вот вы уже не в себе, вы убежали из тела, что-то кому-то договариваете, что-то где-то проверяете. Почувствовав, что вы свое тело покинули, просто вернитесь в него, останьтесь с ним снова наедине. Хотя бы пять минут подряд.

В конце концов наступает спонтанная и полная релаксация. Вы понимаете, что ваше тело – ваш друг. Вы чувствуете: «Я люблю свое тело». Просыпается любовь к себе. Она не придумана, не навязана вами себе самому, она внутри вас. Она – истинная.

Выходят из этого упражнения с блаженной улыбкой.

**Упражнение «Тибетский способ»**

Вся механика релаксации в том или ином виде добралась к нам с Востока.

Этот способ – с Тибета.

Мы расслабляем только лицо.

Лицо, которым мы защищаемся, с помощью которого скрываем свои чувства, подавляем истинное, разыгрываем ложное. Оно всегда в работе, в напряжении.

Не расслабляется само и нам не дает расслабиться. Отпустим его на свободу. Дадим ему отдохнуть.

Ладони мы наложим на лицо, как маску. Не прижимая, не надавливая, большие пальцы за мочки ушей, кожа ладоней чуть касается лица, так что чувствуем прикосновение и тепло ладоней на лице.

Плечи сами опустятся, шея ослабнет, лицо упадет в ладони, локти лягут на грудь.

Поза скорби и отчаяния на самом деле означает сейчас для нас совсем иное – нам не надо притворяться, можно дать лицу и душе отдохнуть.

Вечно напруженный под ухом желвак растекается. Лоб под пальцами разглаживается, рот приоткрывается, губы мягчают, веки и брови распускаются.

Пять минут сидим и дышим.

Мы закрыли лицо от публики. Его не видит никто. Не надо напрягаться, мягкое прикосновение ладоней защищает, каждую жилочку на лице можно распустить, расслабить.

Мягко дышим. Не надо следить, чтобы лицо было расслаблено. Оно расслабилось само.

Чувства, которые мы подавляем, отпускаются на волю. Некоторые в этот момент начинают плакать.

Чувства выходят на поверхность. Скрытое, подавленное, открывается. Чувства выходят наружу. Можно тихо говорить с собой.

Не хочется отнимать ладони от лица. Мы многое скрывали. Нам можно отдохнуть.

Освобожденные чувства нас больше не тревожат.

**Упражнение «Личный Эдем со всеми удобствами»**

Этот метод очень любят в Америке.

Представьте себя в самом комфортном месте.

Оно может быть где угодно и каким угодно.

Это может быть зимний сад в загородном доме.

Пляж на личной вилле у моря.

Летняя лесная поляна. Ванна джакузи. Палатка на берегу озера. Салон шикарного автомобиля. Космический корабль. Другая планета.

Главное, чтобы вам было комфортно, уютно, спокойно. Это место – только ваше. Сюда никто не войдет, вас не потревожит. Вы здесь наедине с собой и полностью защищены. Как в детстве в шалаше, на чердаке, в укромном углу сада, на дереве.

Можно рассмотреть это место, погладить рукой песок на пляже, послушать птиц в зимнем саду, сощурить глаз на солнце на лесной поляне, включить тихую музыку в салоне автомобиля.

Побудьте здесь минут десять. Почувствуйте, как вам хорошо и покойно.

Потом можно впустить кого-нибудь в ваше укромное место. Если захочется. Какое-нибудь очень домашнее животное. Пусть оно подойдет, лизнет вас в щеку, свернется клубком у ваших ног.

Может быть вам захочется пригласить друга. Близкого человека. Которому вы все можете рассказать. Которому вам хочется рассказывать про свои успехи и ошибки. Про свою вину. Про то что хотелось и не досталось. Про то, какой вы в сущности хороший и про то, что вам в себе не нравится. А он будет слушать, кивать и все понимать.

А не захотите никого пускать в это только свое место, и не надо.

Главное, чтобы оно у вас было и вам хотелось побывать там, и всегда можно было это сделать.

А когда будете уходить из этого места, не забудьте потянуться и глубоко вздохнуть. Так вы отделяете этот ваш личный уголок от остального мира.

Такая вот релаксация в личном Эдеме.

Порядок применения – ежедневно.

Минимальная доза – десять минут.

Желательное условие – чтобы вас никто не видел.

**Упражнение «Послушай смех сердца»**

Мы можем послушать, как звучат органы нашего тела, как они плачут и смеются. Правда, правда.

Сядьте, расслабьтесь, послушайте свое тело. Как звучат ваши органы?

Звук может быть любым. Какой услышите. Например:

Голова, как рой пчел.

Шея, как шуршащая листва.

Сердце, как дождь за окном.

Позвоночник – скрипит. Очень неприятно. Болезненно. Как старое ведро.

Органы, чей звук вам неприятен, послушайте подольше. Что-то там разладилось. Вы сидите и слушаете. Вот позвоночник скрипит. Чего он скрипит? Скрипит, потому, что спина болит. Послушайте его внимательно. Звук постепенно будет меняться.

Сначала скрип железа.

Потом входной двери.

Потом дворников по стеклу машины.

Потом скрип снега под валенками.

Вы просто сидите и слушаете, как звучит ваше тело. И то что скрипело, перестает, и боль уходит, и все звуки вашего тела вам нравятся, и вы расслабляетесь.

Можно слушать как ваше тело смеется и плачет.

Как им сегодня вашим органам? Спокойно, весело, грустно?

Голова сегодня молчит. Мягко, спокойно.

Гортань устало улыбается.

Живот что-то грустный. Послушайте его. Поговорите с ним, как с прихворнувшим ребенком. Обнадежьте. Дождитесь, когда он улыбнется.

В результате прослушивания и изменения звучания, эмоциональной окраски органов общая энергетика тела повышается. Приходит ощущение легкости, свободы, иногда – невесомости, полета.

И вы сами не заметите, как вам станет спокойнее.

*Рефлексия.*

**Релаксация «Волшебный остров»**

Сядьте поудобнее, закройте глаза. Расслабьтесь всем телом: почувствуйте, как уходит напряжение с ног….ступней…коленей…бедер, как расслабляется живот…грудь…плечи…шея. Осознайте, в каком положении находятся руки, и положите их так, как Вам хочется, как они будут отдыхать… Расслабьте голову и мышцы лица…

Сделайте глубокий вдох и с выдохом отпустите все мысли и переживания… Теперь просто слушайте мой голос и позвольте себе представлять и фантазировать…

Представьте себя на волшебном острове. Это может быть место, где Вы уже однажды побывали, которые видели на картинке. Вы – единственный человек на этом острове. Кроме Вас тут только звери, птицы и цветы. Какие звуки вы слышите? Какие запахи чувствуете? Вас окружают самые фантастические деревья. Высокие пальмы с тяжелыми кокосами, заросли цветущих кустарников, фруктовых деревьев. Вы чувствуете запах спелых, согретых жарким солнцем бананов, ароматных апельсинов.

Вы видите песчаный берег и прозрачную воду. Вода голубая и такая прозрачная, что видны дно и стайки экзотических рыбок. Рыбки сверкают на солнце, как маленькие серебряные монетки. Поплавайте в море. Какое оно? Вода в море очень теплая, но в то же время она освежает. Волны так приятно качают Вас. Можно просто полежать на воде и смотреть на небо, на пробегающие белоснежные облака, пусть все Ваши неприятности улетят вместе с облаками.

Захватите с собой это чувство свободы, уверенности т покоя и возвращайтесь.

Несколько раз глубоко вдохните и выдохните. Медленно откройте глаза.

*Рефлексия.*

**Релаксация «Лесная прогулка»**

Представьте себе самое начало осени. Днем еще по-летнему тепло, даже жарко. Только вечера стали прохладнее.

Сейчас день, теплый, солнечный.

Вы идете по неширокой проселочной дороге к лесу. Вот дорожка постепенно превращается в лесную тропинку. Она петляет между высокими соснами, стройными березками, гибкими, беспокойными осинками.

Трава невысокая, кое-где лежат опавшие листочки, окрашенные осенью в красноватые и желтые тона.

В лесу так тихо…..

Каждый шаг далеко слышен, но шорох листьев, негромкий треск веточек под ногой не нарушает лесное спокойствие и тишину. Летают птички, вы слышите звуки их песенок. Где-то мелькнул беличий рыжий хвостик, проскакал маленький зайчишка…

Вы идете по лесной тропинке, вам так хорошо и спокойно….

Вдыхаете запах смолистых сосен. Их стволы такие шершавые, теплые, кое-где поблескивают на солнце капли свежей смолы.

Если постараться, то можно найти несколько спелых ягод земляники….. Аккуратно, чтобы не раздавить, сорвите ягоды, подержите их на ладони, вдыхая необыкновенный земляничный аромат. Ягоды такие сладкие, прохладные. Вкус спелой земляники напоминает вам о приятных событиях в вашей жизни…..

А сколько в лесу грибов. Яркие шляпки подосиновиков видны издалека. Подберезовики и боровики лучше маскируются, их замечаешь, когда подойдешь к ним достаточно близко. Сорвите самый красивый грибок… вас охватывает чувство радости и гордости от удачной находки….

Вы можете набрать целое лукошко грибов, а можете просто ими любоваться, вдыхать ни с чем не сравнимый грибной запах.

Рядом с вами куст дикой, лесной смородины наклонил свои упругие ветки под тяжестью ягод. Попробуйте их яркий вкус, с чуть заметной кислинкой….

Так приятно гулять по лесу….

Воздух такой чистый, свежий, что немного кружится голова, дыхание глубокое, вы медленно вдыхаете, медленно выдыхаете….

На опушке леса еще много цветов. Это желтоглазые с длинными белыми ресничками ромашки, небесно-синие колокольчики. Когда они покачиваются от ветра, кажется, что они тихонько позванивают, и если прислушаться, можно различить красивую мелодию….

Здесь еще много других разных цветов.

Можно нарвать букет и подарить дорогому для вас человеку. Или оставить себе, поставить в вазу, и он долго еще будет напоминать вам о вашей лесной прогулке…..

Давайте развернемся и будем возвращаться по нашей тропинке обратно….

По пути останавливаться там, где вам особенно понравилось….

Попрощаться с лесными жителями, погладить шершавые стволы сосен, прижаться щекой к стволу березы, сорвать горсть смородины…………

Медленно тропинка выводит вас в город. ….

Вы можете вернуться обратно в лес, погулять там, когда захотите.

Он всегда поможет вам отдохнуть и восстановить душевные силы, набраться уверенности в себе и в завтрашнем дне.

*Рефлексия.*

**Релаксация «Заброшенный сад»**

Представьте, что вы входите в заброшенный сад. Там растет все, что вы пожелаете, там всегда лето и светит солнышко. Прогуляемся по тропинкам, полюбуемся на прекрасные цветы, вдохнем их аромат, погладим нежные прохладные лепестки, присядем у ручья, опустим руки в прохладную воду. Проплывающие рыбки собираются в стайки и кружатся на солнце. Они такие разные, яркие, любопытные. Подплывают так близко к пальцам, что кажется можно погладить рукой их серебристые спинки. Но чуть пошевели рукой, и они тут же стремительно уплывают в разные стороны.

Пойдем по саду дальше. В нашем тенистом саду так хорошо, что сюда набежали разные гости. Это смешной маленький зайчик. Он сидит под кустом рябины, слегка потряхивая длинными ушкам, и смотрит на вас доверчивыми глазами, он знает, что вы его друзья и не обидите его. Погладьте его пушистую спинку, потрогайте его нежные ушки, прохладный влажный носик. Посмотрите наверх, там скачет с ветки на ветку огненно-рыжая белка. Подойдите к ней поближе, насыпьте на ладошки орешки, протяните руку вверх и стойте тихо-тихо. Белка сама прыгнет к вам на ладошку. Запомните это приятное ощущение радости, счастья от общения с маленьким чудесным зверьком.

Посмотрите вокруг, какие еще гости пришли к вам в сад? Может, забежал бурый мохнатый медвежонок полакомиться сладкими сочными фруктами. Может, гордая лисица прошла, мягко ступая лапками по траве. А вот пробежал смешной пыхтящий ежик. Ежику очень нравится в вашем саду, ведь здесь так много фруктов, а ежик так любит яблоки. Нацепил на свою колючую спинку спелое желтое яблочко и побежал, стуча короткими лапками.

Улыбнитесь смешным гостям и пройдите по всему лесу, посмотрите, не нужно ли что-то поправить, убрать. Если нужно, посадите еще цветы, соберите с деревьев спелые сочные фрукты. Теперь побродите по тропинкам, наслаждайтесь прекрасными деревьями, цветами, вдыхайте их аромат.

Вы можете вернуться в сад в любое время, когда захотите. Здесь всегда покой и тишина. Вы можете отдыхать и набираться сил.

Теперь пора возвращаться. Несколько раз глубоко вдохните и выдохните. Медленно откройте глаза.

*Рефлексия.*

**Релаксационное упражнение «Полёт к звезде»**

Когда рождается человек, то на небе загорается его звезда, чтобы светить ему весь его век. Она горит так ярко, что её спасательной энергии хватает на долгие-долгие годы, она оберегает нас, спасает, даёт надежду и силы.

И сегодня я предлагаю совершить вам путешествие, но это будет необычное путешествие, мы совершим полёт к звезде, к своей звезде.

Сядьте поудобнее и закройте глаза. Сделайте глубокий вдох и выдох…

Вы чувствуете, как ваши ноги  постепенно отрываются от земли, а тело становится невесомым, очень лёгким… и вы начинаете медленно-медленно подниматься вверх, к небу. Посмотрите вниз: всё, что раньше вас окружало (дома…, улицы…, деревья…, парки…, машины…) всё становится маленьким, едва заметным.

А если вы поднимите голову вверх, то увидите всё то, что раньше казалось недосягаемым, далёким. Вот - приближающееся небо. Вы летите сквозь пушистые облака, потрогайте их руками, пусть их прохлада останется на ваших ладонях. Вы стремительно летите мимо холодных комет, а сейчас пролетаете мимо солнца. Почувствуйте его приятное тепло, пусть оно согреет вас. Вы путешествуете по огромному небесному миру, встречаете различные звёзды… А где же Ваша звезда?.. Вот…она… Посмотрите, какая она? Большая или маленькая? Холодная как лёд или горячая, как пламя костра? Какого она цвета? Может быть голубая, жёлтая, красная?.. Кокой она формы? Круглая или остроконечная?

Дотроньтесь до своей звезды и попросите у неё всё то, в чём вы нуждаетесь, что вам так необходимо: попросите добра, счастья, спокойствия, здоровья, умиротворения, хорошего настроения…

А теперь обязательно улыбнитесь ей и поблагодарите свою звезду за всё: за то, что она просто существует, она ваша, светит только для вас, что она сопровождает вас всю жизнь, что она даёт вам силы и энергию…

А теперь нам необходимо возвращаться домой. Попрощайтесь со своей звездой и пообещайте, что теперь, в минуты грусти, отчаяния, тревоги вы будете помнить, что у вас есть ОНА…, вы будете помнить, что это - источник сил, энергии, света, добра…

Почувствуйте, как постепенно тяжелеют ваши ноги, а тело становится грузным… вы начинаете свой путь обратно, домой. Вы летите сквозь пушистые облака, потрогайте их руками, пусть их прохлада останется на ваших ладонях. Вы стремительно летите мимо холодных комет, а сейчас пролетаете мимо Солнца.

Если вы поднимите голову вверх, то увидите всё то, что раньше казалось огромным, могущественным (звёзды, кометы, планеты, облака), постепенно становится всё меньше и меньше… Вот – приближающаяся Земля. Реки, озёра, луга, парки, дома, люди… всё - становится более крупным, более заметным…

Сохраните в памяти эти чувства, которые вы испытали сегодня… И пусть ваша звезда далеко, но каждый раз, как только вы устали, или у вас грустное настроение, или вам просто нужны свежие силы…просто навестите ее, совершите это необычное путешествие…

Когда я досчитаю до 5, вы сможете открыть глаза и снова оказаться в этой комнате…

*Рефлексия.*

**«Путешествие»**

Милые друзья, согласитесь, что иногда мы очень устаем и нам хочется отдохнуть. *(Пауза.)*

Сядьте ( лягте ) удобно, закройте глаза и постарайтесь представить себе необычное путешествие.

Давайте 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 вы живете, на широкую дорогу...

Путь наш далек, дорога тяжела, мешок давит на плечи, устали и стали тяжелыми руки, ноги.

О – ох! Как хочется отдохнуть! Давайте так и сделаем.

Снимем мешок, ляжем на землю.

*Глубоко вдохнем: вдох* (задержать на 3 секунды) - *выдох* (подождать 3 секунды) - *повторить 3 раза.*

Чувствуете, как пахнет земля? Свежий запах трав, аромат цветов наполняет дыхание.

Земля забирает вашу усталость, тревоги, обиды, наполняет тело силой, свежестью *(пауза).*

Вы встаете, надо идти дальше. Поднимите мешок, почувствуйте, - правда, ведь, он стал легче?...

Вы идете по полю среди цветов, стрекочут кузнечики, жужжат пчелы, радостно поют птицы. *(Пауза.)*

Впереди прозрачный ручеек. Вода в нем целебная, вкусная. Вы наклоняетесь к нему, опускаете ладошки в воду и пьете с удовольствием чистую и прохладную водичку. Чувствуете, как она плавно растекается по всему телу, очищает горлышко, животик...

Внутри приятно и свежо, вы ощущаете легкость и свободу во всем теле... Хорошо!

Войдите в воду. Она приятно ласкает ноги, пяточки, ступни, пальчики... Вы прыгаете с камушка на камушек, вам легко, мешок не мешает, он становится легче и легче. *(Пауза.)*

Разноцветные брызги разлетаются и блестящими капельками освежают лицо, лоб, щеки, шею, все тело. Вот здорово!

Вы легко перебрались на другой берег. Никакие препятствия тебе не страшны! *(Пауза.)*

На гладкой зеленой травке стоит чудесный белый домик. Дверь открыта и приветливо приглашает вас войти. Вы входите в домик. Перед вами печка, можно посушиться.

Вы садитесь рядом с ней и рассматриваете яркие язычки пламени. Они весело подпрыгивают, танцуя; подмигивают угольки. Приятное тепло ласкает личико, руки, тело, ноги... *(Пауза.)*

Становится уютно и спокойно. Добрый огонь забирает все ваши печали, усталость, грусть... Ваш мешок опустел. *(Пауза.)*

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 мешок радостью, добром, любовью...

Все это богатство вы отнесете домой и поделитесь им со своими родными, друзьями, знакомыми. *(Пауза не более 30 секунд.)*

Теперь вы можете открыть глаза и улыбнуться - вы дома, и мы все вас очень любим...

*Рефлексия.*

**«Поплавок в океане»**

*Назначение: используется, когда клиент чувствует напряжение или когда ему необходимо контролировать себя, и он боится, что «выйдет из-под контроля»*

«Вообразите, что вы маленький поплавок в огромном океане...

У вас нет цели, компаса, карты, руля, вёсел...

Вы движетесь туда, куда несут вас ветер и океанские волны...

Большая волна может на некоторое время накрыть вас, но вы вновь выныриваете на поверхность...

Попытайтесь ощутить эти толчки и выныривания...

Ощутите движение волны... тепло солнца... капли дождя... подушку моря под вами, поддерживающую вас...

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

Далее в течение 5-7 минут клиенты слушают музыку, погруженные в свои мысли, фантазируя.

*Рефлексия.*

Описать свои ощущения, мысли, образы, которые возникали во время сеанса.

**«Маяк»**

*Назначение: упражнение «Маяк» хорошо помогает в тех случаях, когда человек чувствует себя беззащитным, уязвимым, «покинутым».*

«Представьте маленький скалистый остров вдали от континента...

На вершине острова – высокий, крепко поставленный маяк...

Вообразите себя этим маяком, стоящим на скалистом острове...

Ваши стены такие толстые и прочные, что даже сильные ветры, постоянно дующие на острове, не могут покачнуть вас...

Из окон вашего верхнего этажа вы днем и ночью, в хорошую и плохую погоду посылаете мощный пучок света, служащий ориентиром для судов...

Помните о той энергетической системе, которая поддерживает постоянство вашего светового луча, скользящего по океану, предупреждающего мореплавателей о мелях и являющегося символом безопасности для людей на берегу...

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

Далее в течение 5-7 минут клиент слушает музыку, погруженный в свои мысли и фантазирование…….

*Рефлексия.*

Попросить клиента описать свои ощущения, мысли, образы, которые возникали во время сеанса.

**Релаксация «Прогулка»**

*Цели: снятие эмоциональной нагрузки, стресса; повышение настроения, работоспособности человека, избавление его от усталости, тревог, переживаний; визуальное, звуковое и вербальное благотворное воздействие.*

«Сядьте так, чтобы вам было удобно. Проверьте: ваша поза спокойна, комфортна. Никто не мешает вам*,* ничто не стесняет вашего дыхания. Спина откинута на спинку кресла, руки - в удобном положении на коленях. Закройте глаза.

Прислушайтесь к ритму вашего дыхания. Вы дышите ровно и спокойно. Вы дышите ровно и размеренно Ритм вашего дыхания удобен вам. Вы делаете вдох - и медленный, плавный, глубокий выдох... Вдох - медленный выход... Сосредоточьтесь на дыхании. Вдох - и медленный, спокойный выдох...

А теперь представьте, что вы медленно идете по летнему теплому лесу. Ритм ваших мысленных шагов спокойный, размеренный, неторопливый. Вы дышите в такт вашим шагам - медленно и ровно. Вы вдыхаете чистый приятный лесной воздух. Каждый ваш вдох - и мягкие струи воздуха наполняют ваши легкие... Весь ваш организм… Вы слышите пение птиц, легкое движение листвы, вы настраиваетесь на отдых, покой, расслабление.

Представьте, что сейчас вы подошли к лесной поляне. Вы решили немного отдохнуть и удобно устраиваетесь на мягкой, теплой траве... Сейчас вы полулежите, прислонившись к стволу дерева... Ваши ноги, туловище, рукиподставлены солнечным лучам, а лицо находится в тени. Мысленно посмотрите на себя как бы со стороны: Вы удобно расположились на траве, ваше тело впитывает солнечный свет, ваше лицо - в тени дерева, и только мягкие солнечные блики, проходя сквозь листву, едва заметно касаются вашего лица. Ваше дыхание ровное и спокойное.. Вы настроились на отдых и расслабление...

Постепенно, с каждым выдохом, вы начинаете чувствовать мягкое тепло в области солнечного сплетения. Каждый выдох - и солнечное сплетение наполняется внутренним теплом... Представьте, что теплые солнечные лучи согревают ваше тело, как будто проникают внутрь и образуют вокруг солнечного сплетения мягкую теплую зону... Каждый выдох - и приятные волны тепла и расслабления от солнечного сплетения растекаются по всему вашему телу... Выдох - и теплые волны растекаются в стороны, по мышцам грудной клетки, к спине... Выдох - и приятное тепло наполнило руки... Выдох - расслабляющая теплота спустилась вниз, к ногам, до кончиков пальцев ног... Прислушайтесь к себе, почувствуйте теплую зону в солнечном сплетении очень отчетливо. Проследите распространение тепла по всему телу с каждым выходом. Вы отдыхаете...

А сейчас ваше внимание сосредоточилось на ногах. Солнечные лучи согревают ступни ног, мышцы икр и голеней, мышцы бедер...

Вы чувствуете приятное распространение тепла от кончиков пальцев ног до нижней части живота... Солнечное тепло проникает внутрь, и ваши ноги постепенно становятся теплыми и приятно-тяжелыми... Прислушайтесь к этим ощущениям тепла и тяжести. Ваши ноги теплые, очень теплые и тяжелые. Ноги полностью расслаблены. Ноги отдыхают...

Вы чувствуете, как теплая волна от прогретых ног и нижней части живота поднимается вверх, сливается с теплом в области солнечного сплетения, затекает на грудную клетку, постепенно достигая плеч... Солнечные лучи мягко поглаживают ваше тело...

Сейчас наше внимание остановилось на руках. Представьте, что вы повернули кисти рук ладонями к солнечному свету. Вы как будто ловите ладонями теплые лучи. Ваши ладони становятся теплыми, очень теплыми... Вы мысленно поворачиваете кисти, и теперь солнечные лучи поглаживают тыльные поверхности кистей рук..., вы отчетливо чувствуете тепло, мягко пульсирующее в каждом пальце, в ладонях... Постепенно теплая волна поднимается вверх по рукам, к плечам. Ваши руки становятся теплыми, очень теплыми... Одновременно вы чувствуете мягкую расслабленную тяжесть в руках. Ваши руки теплые и тяжелые... Руки отдыхают...

Волна тепла и расслабления достигла плеч - солнечные лучи согревают ваши плечи. Впитывая тепло, плечи становятся мягкими, расслабленными, теплыми... Тепло и расслабление поднимаются от области плеч к основанию шеи... Мышцы шеи постепенно теплеют, расслабляются... Вы отчетливо чувствуете, как ваши плечи и шея, залитые приятным солнечным светом, расслабляются все полнее и полнее... Ваши плечи и шея, теплые и расслабленные... Плечи и шея отдыхают...

Вы прислушиваетесь к себе: сейчас все ваше тело, согретое теплыми лучами, мягкое и расслабленное... Приятная теплота, покой и расслабление во всем теле. Вы отдыхаете:

А теперь ваше внимание - на области лица. Вы мысленно полулежите на мягкой травке так, что ваше лицо находится в тени дерева. Вы чувствуете только еле заметные солнечные блики, проходящие сквозь крону дерева... Представьте: легкий ветерок чуть колышет листву, и ваше лицо ласкают нежные отсветы солнечных лучей... Вы улыбаетесь себе... Мышцы лица расслабляются все полнее и полнее... Подбородок чуть опускается вниз, щеки становятся мягкими, губы расслабляются... Веки мягко прикрывают глаза, мышцы вокруг глаз полностью расслаблены... Ваше лицо сейчас ровное и спокойное... Ваш лоб ровный и разглаженный... Представьте: вы чувствуете легкое дуновение приятного, освежающего ветерка, и ваш лоб ощущает легкую прохладу. Лоб становится ровным и приятно - прохладным... Прислушайтесь к своим ощущениям: ваше лицо расслабленное и спокойное, ваш лоб приятно - прохладен, все ваше лицо отдыхает...

Улыбнитесь мысленно еще раз: ощущение покоя и отдыха вам приятно. Сейчас вы совершенно расслаблены. Прислушайтесь к себе: ощущение расслабления глубокое и полное... Вы отдыхаете... Вы отдыхаете...

(Пауза 2 - 3 минуты)

Вы отдыхаете... Вы полностью сосредоточены на ощущении глубокого отдыха... Ваша поза удобна и комфортна... Вы спокойны и расслаблены... Прислушайтесь к себе: сейчас ваше тело стало очень легким... почти невесомым... Вы как будто растворены в окружающем воздухе - настолько легко ваше тело... Представьте, что вы мысленно приподнимаетесь и как будто открываетесь от земли. Легкий поток воздуха подхватывает вас, и вы плавно покачиваетесь на воздушной волне...

Вы настолько легки, что движения вашего тела подчинены ритму дыхания: на вдох воздушный поток чуть приподнимает вас вверх, на выдохе - слегка опускает вниз... Прислушайтесь к ритму вашего дыхания и мысленно покачивайтесь в такт дыханию. Вдох - вы чуть приподнимаетесь вверх, выдох - опускаетесь вниз... Вдох - вверх, выдох - вниз...

Вы чувствуете, что хорошо и полно отдохнули. Вы расслабили основные мышечные группы вашего тела. Вы восстановили свои силы.

Прислушайтесь к себе: времени, отведенного на отдых и расслабление, было вполне достаточно, и вы чувствуете желание проснуться, потянуться, вернуться к активному бодрствованию, к продолжению работы.

Вы спокойны и уверены в себе: вы ощущаете прилив сил и энергии. Обратите внимание - ритм вашего дыхания меняется. Сейчас вы делаете более глубокий вдох и более короткий и энергичный выдох. Вдох становится глубоким и долгим, а выдох - как можно короче и резче.

Сейчас вы мысленно вновь идете по лесной тропинке, но теперь ритм ваших шагов становится быстрым и энергичным.

Вы дышите глубоко и энергично в такт воображаемым шагам.

Ваш вдох глубокий и полный, выдох - энергичный и резкий. Вдох - глубокий, выдох - энергичный!

Вы отдохнули! Вы полны сил и энергии! У вас отличное настроение!

*Рефлексия.*

***Релаксация «У реки»***

*Цели: снятие эмоциональной нагрузки, стресса; повышение настроения, работоспособности человека, избавление его от усталости, тревог, переживаний; визуальное, звуковое и вербальное благотворное воздействие.*

Ребята, предлагаю вам лечь на ковер. Ложимся на спину, руки свободно лежат вдоль туловища. Хорошо, если вы закроете глаза.

Дыхание ровное, спокойное. Вдох-выдох (2 раза).

Расслабляются мышцы лица, плеч, туловища, рук, ног. Вдох-выдох.

Представьте, что мы гуляем по берегу широкой, могучей реки (Пауза.)

Ваши ноги касаются сухого теплого песка и слегка утопают в нем.

Вы вдыхаете свежий речной воздух.

Можете опуститься на колени и порисовать на песке (Пауза.)

Присмотритесь, какого цвета, формы, величины получился твой рисунок. (Пауза.).

Вы пересыпаете песок из одной руки в другую, песок медленно струится между пальцами (Пауза.)

Вы ложитесь на песок и видите голубое небо. Вам хорошо и приятно.

Прислушайтесь, как течет река.

Вы успокаиваетесь и чувствуете уверенность в себе.

Хорошо нам отдыхать, но пора уже вставать.

Проснулись, потянулись и улыбнулись.

Открываем глаза и возвращаемся в нашу группу.

*Рефлексия.*

***Релаксация «Ручей»***

*Цели: снятие эмоциональной нагрузки, стресса; повышение настроения, работоспособности человека, избавление его от усталости, тревог, переживаний; визуальное, звуковое и вербальное благотворное воздействие.*

Сегодня мы отправляемся на красивую поляну.

Представьте себе, что перед вами красивая поляна. На поляне растут душистые травы.

Они колышутся под теплым ветерком, что-то шепчут вам на ухо.

Постарайтесь услышать, что они вам шепчут.

Может быть, они хотят рассказать вам о волшебном ручье.

Вы слышите плеск воды ручья.

Вы идете по мягким травам к ручью и видите, как струится прозрачная чистая вода по камешкам. A в воде плавают удивительные рыбки.

Рассмотри этих рыбок. Какие они?

Вы спокойно и с интересом смотрите на них.

Они улыбаются вам, они чувствуют себя уютно и безопасно.

Вы опускаете руку в прохладную воду ручейка и ощущаете красивые камушки, которые лежат на дне маленького ручейка.

Вам приятно, вы расслаблены и спокойны.

Покажите ладошки солнышку, вы чувствуете, как тепло входит в ладошки и струится по всему телу.

*Рефлексия.*

***Релаксация «На облаке»***

*Цели: снятие эмоциональной нагрузки, стресса; повышение настроения, работоспособности человека, избавление его от усталости, тревог, переживаний; визуальное, звуковое и вербальное благотворное воздействие.*

Вы лежите на берегу синего озера.

Ощущаете легкость в руках, в теле, чувствуете, как свежий ветерок подхватывает вас и поднимает медленно и плавно к синему небу.

Ветерок ласкает ваши волосы, овевает свежим дыханием лицо.

Вы чувствуете на своем лице прикосновение ветерка.

Вы видите облака.

Рассмотрите их. Какого они цвета, формы, кого они вам напоминают?

Вы медленно опускаетесь на пушистое прохладное облако.

Вокруг мелькают разноцветные огоньки - это ваши мысли, которые радуются вам и подмигивают своим светом.

На вашем лице спокойная улыбка.

Вы спокойны ирасслаблены.

Облако медленно опускает вас на берег синего озера.

Вы спокойны, раскованы, расслаблены.

*Рефлексия.*

**Релаксация «Волшебное путешествие»**

*Цели: снятие эмоциональной нагрузки, стресса; повышение настроения, работоспособности человека, избавление его от усталости, тревог, переживаний; визуальное, звуковое и вербальное благотворное воздействие.*

(Дети ложатся на пол.Обе руки вытянуты вдоль туловища, кисти рук положены на пол )

( Взрослые располагаются в креслах. Обе руки лежат на подлокотниках, кисти свободно свисают )

Закрываем глаза, дышим спокойно: вдох-выдох.

Вы совершенно спокойны.

Спокойствие распространяется по всему телу.

Вы раскованы, расслаблены, совершенно спокойны.

Представьте себе, что мы отправляемся в волшебное путешествие.

Перед вами лежит тропинка. Она уходит вдаль. Идти по этой тропинке легко и приятно.

Вы ощущаешь своими босыми ногами теплую, сухую землю.

Легкий ветерок колышет твои волосы.

Воздух прозрачен и свеж. Вы вдыхаете запах удивительных цветов, которые растут на лугу.

Рассмотрите эти цветы.

Что напоминают они вам?

Вы идешь по этому лугу, срываете букет цветов.

Вы чувствуете себя спокойно и безопасно.

Вы ложитесь в зеленую травку, которая пахнет летом.

Смотрите в синее небо, на облака, которые проплывают перед вами.

Вы совершенно спокойны.

Приготовьтесь к тому, чтобы потянуться.

Вытягиваемся как кошка, глубоко вдохнем и резко выдохнем, после этого откроем глаза.

*Рефлексия.*

**«ПЛЫВЕМ В ОБЛАКАХ»**

Сядьте ( лягте ) и займите удобное положение. Закройте глаза.

Дышите легко и медленно.

Вообразите, что вы находитесь на природе, в прекрасном месте.

Теплый, тихий, летнийвечер.

Вы лежите на траве. Вам прият­но, и вы чувствуете себя хорошо.

Вы абсолютно спокойны.

Вы смотрите вверхна проплывающие в небе облака — такие белые, большие, пушистые облака в прекрасном голубом небе.

Вокруг все тихо и спокойно, вам тепло и уютно.

Вы дышите свободно.

С каждым вдохом и выдохом вы начинаете медленно и плавно подниматься над зем­лей, в воздух, все выше и выше, к самым облакам.

Ваши ручки легкие-легкие, ваши ножки легкие, все ваше тело становится легким, как облачко.

Вот вы подплываете к самому большому и пушистому, к самому красивому облаку на небе. Всё ближе и ближе.

Вы поднимаетесь еще выше на самую верхушку облака и мягко утопаете в нем.

И вот вы уже лежите на этом облаке, чувствуете, как оно нежно гладит вас, это пушистое и нежное облако... (пауза — поглаживание детей).

Оно поглаживает вас...

Теперь вы плывете на вершине большого пушистого облака.

Ваши руки и ноги свободно раскинуты в стороны, вам лень ше­велиться.

Вам хорошо и приятно. Вы расслаблены и спокойны…

Вы отдыхаете……

Облако медленно вместе с вами начинает опускаться все ниже и ниже, пока не достигнет земли.

Вот облачко уже опустило вас на полянку.

Наконец, вы благополучно растянулись на земле, а ваше обла­ко вернулось к себе домой на небо.

Оно улыбается вам, а вы улыбае­тесь ему. Улыбнитесь своему облачку.

Потянитесь и на счет «три» откройте глаза. Вы хорошо отдохнули на облачке.

У вас прекрасное настроение. Сохраните его на весь день.

*Рефлексия.*

**«ОТДЫХ НА МОРЕ»**

Сядьте ( лягте ) в удобное положение, закройте глаза и слушай­те мой голос.

Представьте себе, что вы находитесь в прекрасном месте на берегу моря.

Чудесный летний день, мягкий песок.

Небо голубое, солнце теп­лое.

Вокруг все спокойно и тихо, вы дышите ровно и легко.

Вы чувствуете себя абсолютно счастливы­ми.

Мягкие волны докатываются до ваших ног, ласково гладят их, и вы ощущаете приятную свежесть морской воды. ... (пауза — поглаживание детей).

Появляется ощущение обдувающего все тело легкого и све­жего ветерка.

Воздух чист и прозрачен.

Приятное ощущение свежести и бодрости охватывает все тело: лоб, лицо, шею, плечи, спину, живот, руки, ноги.

Вы чувствуете, как тело становится легким-легким и послушным.

Вам дышится легко и свободно.

Настроение становится бодрым и жизнерадостным, хочется встать и двигаться.

Потянитесь и на счет «три» откройте глаза.

1, 2, 3, ..

Открываем глаза.

Вы полны сил и энергии.

Постарайтесь сохранить эти ощущения па весь день.

*Рефлексия.*

**Визуализация “Радуга”**

Цель: снятие психоэмоционального напряжения; создание позитивного фона работы в группе; оптимизация готовности к общению.

Материалы: кисти, краски, мелки, бумага разного цвета и формата, магнитофон, аудиокассета со спокойной музыкой.

Конечно же, вы все не один раз видели радугу. И помните, как пахнет воздух в то время, когда вы наблюдаете на небе радугу

Сейчас вы представите радугу, увидите ее цвета. Сядьте на край стула или устройтесь удобно на коврике. Поставьте плотно ступни ног на пол. Руки опустите вдоль тела или положите на колени. Закройте глаза. Сосредоточьте внимание на дыхании. Дышите глубоко и спокойно…

И теперь, когда вы расслабились, представьте, что весь зал наполнен красным воздухом. Внутренним зрением посмотрите на этот сияющий красный воздух, окружающий вас, вдохните его свежесть. Если хотите, можете дотронуться до этого красного сияния или почувствовать его удивительный аромат.

Представьте себе, что весь зал наполнился оранжевым воздухом. Вы можете вдыхать этот цвет, дотрагиваться до него. Оранжевый воздух пахнет апельсином. Почувствуйте этот запах.

Смотрите, воздух вокруг вас стал желтым! Наслаждайтесь светящимся желтым воздухом. Вы как будто купаетесь в лучах солнца! Вдыхайте это желтое сияние. Прикоснитесь к нему…

Цвет окружающего воздуха снова изменился. Теперь он излучает зеленый свет. Это цвет первых весенних листьев. Вы как будто окунулись в весну! Почувствуйте ее прекрасную свежесть и аромат…

Чудеса продолжаются. Воздух вокруг заиграл всеми оттенками голубого цвета. Прикоснитесь к цвету бездонного утреннего неба! Наслаждайтесь сияющей голубизной! Представьте, что ваши руки – крылья. Медленно парите в голубом пространстве.

Но вот воздух постепенно сгущается, и его голубой цвет плавно переходит в синий. Это цвет моря! От него невозможно оторвать взгляд! Синий воздух кажется более плотным. Мысленно попробуйте раздвинуть его руками, как воду.

И, наконец, воздух в нашем зале окрашивается в фиолетовый цвет. Прикоснитесь к нему руками и почувствуйте глубину. Вдохните цвет вечерней прохлады…

А теперь мысленно представьте себе, как вы выходите из последнего цвета радуги и видите свет, который наполняет этот зал.

Внутренним зрением медленно осмотрите зал, почувствуйте стул, на котором сидите, коврик, на котором лежите. Мысленно стряхните остатки всех цветов и откройте глаза.

Нарисуйте свои чувства и ощущения, используя различные цвета.

*Рефлексия*: Поделитесь своими чувствами. Как менялись ваши чувства во время визуализации; после рисования? Какой цвет был самым приятным? Ощущали вы запахи? Возникло ли ощущение полета, парения?

**«ОТДОХНЕМ»**

Лягте на коврики, на спину.

Руки вытянуты вдоль туловища, ноги прямые, не скрещены.

Устраивайтесь поудобнее и закрывайте глаза.

Мысленно повторяйте за мной.

Ощущение приятного покоя и отдыха охватывает мое тело и распространяется по нему.

Я спокоен.

Я отдыхаю.

Отдыхают мои руки, отдыхают мои ноги, отдыхает моя нервная система.

Мне лень шевелиться.

Мое дыхание совершенно спокойно.

Мне дышится легко и свободно.

Мои руки расслаблены и теплеют.

Я дышу легко и непринужденно.

Каждый новый вдох сни­мает напряжение, успокаивает меня и приносит приятное рас­слабление.

Чувство приятного покоя наполняет меня изнутри.

Я отдыхаю.

Мое тело полностью расслаблено.

Приятная лень разливается по всему телу.

Я наслаждаюсь полным покоем и отдыхом, который прино­сит мне силы и уверенность в себе.

Я становлюсь спокойным, жизнерадостным.

У меня хоро­шее настроение.

Я наслаждаюсь приятным покоем и отдыхом, который при­носит мне силы и уверенность в себе.

Пять, четыре, три, два, один. Откройте глаза. Сядьте. Со­храните наполнившее вас ощущение покоя и хорошего настро­ения на весь день.

*Рефлексия.*

**" На берегу моря"**

Представьте, что вы находитесь на берегу тропического острова...

Вокруг растут пальмы, перед вами чистое зеленовато-прозрачное море... Песок белый и теплый...

Вы не видите ничьих следов... вы первый человек, ступивший на этот осетров...

Небо над вами темно-голубое, легкий ветерок смягчает жар солнечных лучей, он поднимает маленькие волны и раскачивает листья пальм из стороны в сторону...

Вы чувствуете лучи солнца на коже и хотите двигаться...

Вы бежите по воде вдоль берега, брызги воды охлаждают разгоряченное тело.

Вы чувствуете свою силу и удивляетесь тому, что вам хочется двигаться еще быстрее.

Большими прыжками вы перемещаетесь по пляжу и чувствуете — чтобы взлететь, вам достаточно раскинуть руки...

Невидимая сила поднимает вас выше и выше...

Вы управляете своим полетом с помощью легких движений рук и ног... Позади вы видите зеленый остров, окруженный ожерельем белого песка, в центре острова поднимаются холмы...

Вы удивляетесь своему спокойствию и ощущению счастья...

Потоки ветра уносят вас, и вы становитесь все более легким и спокойным... Вы скользите по воздуху и наслаждаетесь тишиной...

Вы думаете о том, что должны чувствовать большие морские птицы, летящие в небе... солнце над собой... море и песок внизу... уносимые силой ветра, который помогает им описывать круги в небе...

На какое-то мгновение вы забываете про время и не можете сказать, сколько минут длится ваш полет...

Вы обнаруживаете, что с помощью тончайших движений своего тела вы можете управлять полетом...

Какой-то шум напоминает вам, что пора возвращаться.

Может быть, вы услышали крик морской птицы или равномерный шум прибоя пробудил вас от погруженности в себя...

Вы спускаетесь на землю по большой спирали все ниже и ниже, пока не начинаете скользить вдоль береговой линии...

Чтобы замедлить темп, вы используете руки...

Ногами вы чувствуете песок под собой, ваш полет переходит в быстрый бег, и вы радуетесь успешному приземлению...

Вы бежите по воде... и краски вокруг становятся ярче... вода еще больше вас освежает...

Вам хочется лечь на песок, закрыть глаза и отдохнуть...

Может быть иногда мечты становятся явью...»

*Рефлексия*

**Медитативная техника «Судно, на котором я плыву»**

А теперь пойдем дальше... Вы не торопясь идете по дороге и вот уже слышите шум моря – волны накатываются на берег и снова отбегают. И этот звук нельзя спутать ни с чем. Еще поворот, и перед вами во всю ширь, в полмира – вечно подвижная поверхность моря. Звук прибоя здесь слышен гораздо отчетливей, вы чувствуете на губах соленый привкус брызг и видите порт, полный кораблей. Каких только судов здесь нет! Смешались времена и страны в этом волшебном порту. Тут и огромные современные океанские лайнеры, и индейские челноки, выдолбленные из ствола дерева, и древнегреческие пироги, и галеоны испанских конкистадоров, и пиратские шхуны, и катера, и яхты, и рыбацкие баркасы, и изящные бригантины, и плоскодонки, и катамараны. Вплоть до атомоходов, авианосцев и «Наутилуса» капитана Немо...

Вы идете вдоль пирсов и любуетесь всем этим разнообразием форм, красок, оснасток. Знайте, что любое из этих судов может стать вашим. Выберите себе то, что наиболее подходит вам, что нравится вам, что отвечает вашим потребностям и представлениям о нужном именно вам судне... Осмотрите внимательно то, что вы выбрали. Это громадный фрегат или обычная парусная лодка? А может быть, легкий моторный катер? Какова форма этого судна? Обтекаемая, устремленная вперед, рассчитанная на скорость? Или это тяжеловесная, но прочная конструкция, способная выдержать любой шторм? В какой цвет окрашены борта вашего судна? Есть ли у него якорь? А может быть, он вам совсем не нужен? Прочитайте надпись на борту корабля. Каково его название? Какими буквами написано это название?

Взойдите на ваше судно. Кто встречает вас там? Или на борту никого нет? Как выглядит встречающий? Прислушайтесь: он что-то говорит вам... Осмотрите судно изнутри. Если это достаточно большой корабль, не торопясь обойдите его. Загляните в каюты и в рубку... Подымитесь на капитанский мостик... Прогуляйтесь по палубам, спуститесь в трюм... Что вы увидели во всех этих частях своего судна? Зайдите в каюту, которую будете занимать вы. Или просто определите какое-то место для себя на своем судне. Посмотрите – здесь лежит сложенный в несколько раз лист бумаги. Разверните его. Это карта. На ней обозначена цель вашего первого плавания. Что это за цель? Есть ли название пункта назначения?

Отправляйтесь в свое плавание. Ваше судно покидает порт... Все дальше и дальше берег... Вот уже и скрылись за горизонтом верхушки самых высоких мачт кораблей, оставшихся в порту. Вы в море на своемсудне, вы сами выбрали свои путь в этом безбрежном морском пространстве

Вы двигаетесь к своей цели... Далеко ли она? Что вас ждет на пути? Не знаю... Сейчас вы увидите продолжение своего фильма о собственном плавании. Смотрите...

Ведущий замолкает. Пусть воображение участников поработает без всяких подсказок в течение одной-двух минут.

Но пора сделать остановку в нашем плавании. Направьте свое судно в ближайшую гавань... Вот и завершается на сегодня ваше путешествие. Вы спускаетесь по трапу. Прежде чем уйти, оглянитесь, посмотрите еще раз на свое судно, запомните, каким вы оставляете его сегодня. Наверное, вы еще не раз будете возвращаться на него, чтобы продолжать и дальше свое плавание. Помните, что оно будет всегда ждать вас у пирса... Вы уходите дальше и дальше от своего судна... И вновь переноситесь сюда, в эту комнату, начинаете ощущать свое тело...

Сейчас я начну считать от семи до одного. С каждой следующей цифрой вы станете все больше выходить из состояния расслабленности – вплоть до того момента, когда я назову цифру «один» и вы встанете отдохнувшими, бодрыми, полными новых сил и энергии.

*Рефлексия*

При обсуждении эффектов упражнения, помимо рефлексии состояния, хорошо получить ответы на такие вопросы:

* Какое судно вы выбрали для своего плавания? Опишите его.
* В какой цвет оно оказалось окрашенным?
* Как оно называется?
* Встретил ли вас кто-либо на борту судна?
* Что сказал вам встречающий?
* Что любопытного обнаружили вы при осмотре судна?
* Какова цель вашего плавания, зафиксированная на карте?
* Увидели ли вы название конечного пункта?
* Какая стояла погода при вашем выходе из порта?
* Что произошло с вами во время плавания?

Рассказы участников могут оказаться очень интересными, насыщенными неожиданными деталями и яркими подробностями. Почти наверняка на ведущего обрушатся вопросы типа: «А что означают слова капитана судна? А почему мой корабль назывался именно так? В чем смысл событий, произошедших со мной в плавании?». Нам представляется, что ведущему лучше воздержаться от оценок и интерпретаций, посоветовав участникам самим поразмышлять о символике образов, подаренных им подсознанием.

**«Приятные воспоминания»**

*Упражнение проводится на фоне звучания спокойной музыки, звуков природы (плеск моря, журчание воды или пение птиц).*

«Сядьте или лягте поудобнее, закройте глаза. Сделайте три глубоких вдоха и выдоха...

С каждым вздохом вы чувствуете, что становитесь всё легче и легче, как будто вы парите в воздухе...

Делая сейчас новый глубокий вдох, постарайтесь почувствовать, как вы наполняетесь ощущением лёгкости и света. Задержите на мгновение дыхание на вдохе... А теперь выдохните сильно, одним движением весь воздух вместе со всей когда-то накопившейся усталостью, напряжением, неприятностями (15 секунд). Ощутите, как это здорово, когда вы чувствуете себя в полной безопасности, когда вампросто хорошо от того, что вы удобно сидите и спокойно и глубоко дышите.

А сейчас вы видите солнце, посылающее свой тёплый свет с безоблачного ясного неба на землю. Представьте себе, что с каждым вдохом вы вбираете солнечное тепло, с каждым вдохом вы чувствуете, как солнце наполняет вас тёплым светом, и вы становитесь всё легче и легче, всё светлее и светлее.

Теперь вы легко можете вспомнить то время, когда вы чувствовали себя счастливыми. Постарайтесь вызвать в памяти такой момент, когда вы были абсолютно счастливы... Вспомните такой день, когда вы пережили что-то такое, что хотели бы повторять вновь и вновь. Представьте себе это событие во всех его деталях так, будто оно происходит сейчас.

Постарайтесь отметить, что именно вы переживаете в этом счастливом воспоминании. Вы сейчас одни или вместе с кем-то? Что вы при этом ощущаете? Что вы видите, слышите? Что вы делаете в это время? А другие? (30 секунд.)

А теперь после того как я сосчитаю до десяти, вы можете вернуться к нам добрыми и отдохнувшими. Сохраните это воспоминание, чтобы освежать его в памяти всякий раз, когда вы этого пожелаете. Потянитесь, немного напрягите и расслабьте всё тело и на счёт 10 откройте глаза.

1, 2, 3, ..., 10.

Возможно, потом предложить нарисовать своё счастливое воспоминание или описать его несколькими предложениями. Писать нужно так, как будто всё происходит прямо сейчас, в настоящий момент (10-15 минут).

*Рефлексия*

**Релаксация на тему «Прогулка по роще»**

Включается релаксационная музыка «Горные настроения» и спокойным, монотонным голосом читается следующий текст:

«Выберите удобную позу. Расслабьтесь. Закройте глаза.

Представьте себе лето ... вы заходите в рощу ... глубоко вдыхаете свежий воздух ... чувствуете запах деревьев ... опьяняющий запах цветов ... Вокруг вас летают красивые бабочки ... прелестно поют птицы ... Вам нравится находиться в этой роще ... Ваши мысли освобождаются ... вы не думаете ни о чём ... вы наслаждаетесь природой ... Вы гуляете по роще ... рассматриваете листья деревьев ... различные цветы ... На душе у вас легко и свободно ... счастье переполняет вас... вам хочется улыбаться ... и вы улыбаетесь ... природа чувствует ваше спокойное и радостное состояние души ... и она радуется вместе с вами… дует лёгкий ветерок, играя с вашими волосами ... солнышко улыбается вам сквозь ветви деревьев ... сияет на ваших щечках ...

Вы слышите, как неподалёку журчит ручей ... вы подходите к ручью и видите, как вода поблескивает на солнце ... вы опускаете свои руки в воду ... чувствуете прохладу ... Вы плескаетесь руками в ручье ... гладите его поверхность ... набираете в руки воду ... а потом выливаете её обратно в ручей ... Вам всё так же легко и свободно ... вы дышите глубоко и ровно ...

Побыв у ручья, вы отправляетесь дальше гулять по роще ... Вам нравится гулять по этой роще, вы чувствуете себя в безопасности ... Прогуливаясь, вам захотелось снять свою обувь ... побродить босиком ... вы ощущаете мягкость зелёной травы под своими ногами ... Вы дышите глубоко и ровно ...

Вам нравится в роще ... нравится голубое небо ... игривые лучики солнышка ... пение птиц ... аромат травы и цветов ... журчание воды ... все это наполняет вас добротой и любовью ...

С ощущением счастья, спокойствия и уверенности в себе, вы возвращаетесь с прогулки.

Глубокий вдох ... теперь выдох.

Можете открыть глаза.

*Рефлексия*

**Вопросы для обратной связи:**

* Как вы себя чувствуете?
* Какие чувства и ощущения испытывали во время релаксации?
* Вам чего-нибудь не хватало?
* Хотелось бы вам, чтобы кто-нибудь еще был с вами в роще?

**«Березовая роща»**

Сядьте удобно, руки положите удобно

Давайте почувствуем, что такое напряжение, выполним несколько упражнений:

* улыбка «Рот до ушей», почувствуйте напряжение, расслабьтесь
* глазами посмотрите в потолок, почувствуйте напряжение мышц лба, расслабьтесь
* упражнение для рук, ног – напрягите и расслабьте
* закройте глаза, сядьте поудобнее, максимально удобно, почувствуйте тепло в стопах. Это тепло идет вверх, вы ощущаете его в голенях, бедрах, пояснице
* вы спокойны, сердце бьется равномерно
* ощутите полный покой…… полный покой……. полный покой

Теперь представьте себе, что вы идете по краю города к березовой роще, идете по утоптанной дорожке, неторопливо уверенно углубляетесь в рощу, наблюдая, как чередуются деревья, с легким шорохом падают вниз листочки.

Они ложатся на дорожку, наполняя воздух мягким прозрачным звуком.

Вы чувствуете приятные знакомые запахи, наполняющие прозрачный лес.

Над головой чистое небо.

Вас обвивает тихий ветерок.

Скоро вы выходите к небольшой поляне, вы идете босиком по траве, она обволакивает вас своим теплом, теплые потоки воздуха обтекают вас.

Вас пронизывает тепло.

Над вами светлое небо.

Верхушки деревьев легко покачиваются.

Представьте, что вы парите над лесом.

Горизонт размывается.

Над вами бесконечная голубизна, под вами – отдыхающая земля.

Земля притягивает вас.

Ваше внимание привлекает звук полета шмеля.

Вы видите как он перелетает с цветка на цветок.

Вы улыбаетесь, вам радостно, вас наполняет бодрость.

Вы расправляете плечи, раскидываете руки, поднимаетесь и легким шагом идете по земле.

Сейчас я буду считать от одного до пяти, на счет 5 вы откроете глаза

* 1, 2, 3, 4, 5(голос сначала тихий, потом громче)

*Рефлексия*

**Достань звезду**

"Достать с неба звезду" означает в нашем языке сделать что-то невозможное, добиться фантастического успеха, осуществить мечту. Что ж, сейчас мы с вами этим и займемся, используя свое воображение.

Надо удобно сесть и закрыть глаза. Дальше , как и раньше, будем пробовать представлять и делать то, о чем я вам рассказываю.

"Представьте себе, что вы стоите на поляне.

Над вами - темное ночное небо, все усыпанное звездами.

Они светят так ярко, что кажутся совсем близко.

Поляна залита мягким, нежно-голубым светом.

Люди говорят, что, когда звезда падает, нужно загадать желание, и оно обязательно сбудется.

Еще говорят, что звезду нельзя достать.

Но может быть, они просто не пробовали?

Найди те на небе мысленным взглядом самую яркую звезду.

О какой вашей й мечте она напоминает?

Хорошенько представьте себе, чего бы вы хотели. ……

А теперь глубоко вздохните и, затаив дыхание и постарайтесь дотянуться до звезды.

Это не просто: тянись изо всех сил, напряги руки, встань на носочки.

Так, еще немного, вы уже почти достали ее.

Есть! Ура!

Выдохните и расслабьтесь, ваше счастье в твоих руках!

Положи свою звезду перед собой в красивую корзинку.

Порадуйтесь, глядя на нее.

Вы сделали что-то очень важное.

Теперь можно немного отдохнуть….

Снова мысленно посмотрите на небо.

Есть ли там еще звезды, напоминающие вам о других заветных мечтах?

Если есть, то внимательно присмотрись к выбранному светилу.

А теперь вдохните и тянись к своей новой цели!

Таким образом можно повторить несколько раз, пока еще остаются какие-то важные мечты и желания.

*Рефлексия.* Обсудить картины, возникшие в воображении и можно даже поделиться с загаданными мечтами.

Примечание. Это упражнение сочетает в себе оба способа [релаксации](http://www.psychologos.ru/articles/view/relaksaciya): и мысленную [медитацию](http://www.psychologos.ru/articles/view/meditaciya_dvoe_zn__chto_etozpt_zachem_i_kak_vop_zn_), и чередование сильного напряжения с расслаблением.

Кроме этого в нем есть важный психологический смысл - она настраивает на достижение успеха, учит верить в неограниченность своих возможностей, не отказываться от мечты!

**Моя жемчужина**

Предлагаю вам сесть и расслабиться.

Закройте глаза и несколько раз глубоко вдохните и выдохните. Теперь я приглашаю вас в путешествие по внутренним просторам.

Музыкальное сопровождение : мелодия, включающая звуки моря.

Душа каждого человека похожа на море.

она светлая и спокойная, солнечные блики светятся на ее поверхности, радуя окружающих.

То налетит шторм, волны клокочут, крушат и сметают все, что подвернулось на их пути.

В эти моменты окружающие могут бояться моря и избегать его.

Но какая бы погода ни была, на дне моря все иначе.

Давайте попробуем опуститься в прозрачную бирюзовую толщу воды.

Видите, мимо вас проплывают стайкой маленькие блестящие рыбки?

А вот морская звезда.

Плывем еще глубже.

Там, на самом дне моря, лежит истинное сокровище вашей души.

Это жемчужина.

Только ты можешь взять ее в руки.

Подплывите ближе и рассмотрите ее.

Какой она излучает свет?

Какие у нее размеры?

На чем она лежит?

Возьми ее аккуратно в руки.

Такие жемчужины есть в душе и у других людей, но нигде нет даже двух одинаковых.

Слышите звуки?

Наверное, она хочет сказать вам что-то важное о вас самих!

Послушай ее внимательно, ведь она знает, что вы уникальный, хороший, особенный. Вы хорошо расслышали, что она вам поведала?

Если да, то бережно опустите жемчужину снова на дно твоей души.

Поблагодари ее за то, что вы можете чувствовать себя счастливым.

Что ж, пора плыть обратно.

Когда я посчитаю до десяти, вы подплывете к поверхности моря, вынырните и откроете глаза.

1, 2, ……10

*Рефлексия.*

Примечание. Это упражнение незаметно выполнит сразу две задачи: снятие мышечного и эмоционального напряжения и поднятие самооценки, веры в свою уникальность и нужность.

**«Зимняя дорога».**

Музыкальное сопровождение: Г. В. Свиридов. Музыка к кинофильму «Метель».

 Закройте глаза... Расслабьтесь...

Перед вами дальняя дорога. Морозное утро.

На солнце серебрится снег.

По широкому белоснежному полю бежит тройка.

Под полозьями саней скрипит снег.

Легкий морозец румянит ваши щеки.

Сани подпрыгивают на ухабах.

Вам легко и привольно.

Вдали темнеет лес.

Вам свободно дышится.

Родная природа радует глаз и вашу душу.

Душа, как и тройка, как бы становится крылатой: летит и летит вперед по белому, блестящему и серебристому ковру.

Где-то в вышине голубизна неба.

Привольно, просторно, спокойно.

Только снег скрипит под полозьями саней.

Тревоги и заботы остались позади.

Не будем думать о том, что осталось позади.

Главное — что теперь и что будет.

Теперь вам очень хорошо, хорошо, хорошо.

Вы спокойны и счастливы.

Вы устремлены в будущее.

Вы уверены в будущем.

А тройка мчится вперед...

Глубоко вздохнули... Просыпайтесь. Открывайте глаза.

*Рефлексия*

**Музыкальная релаксация**

*Записи музыкальных произведений:*

*Ф. Шопен «Нок­тюрн № 2».*

*Э. Григ «Рассвет», балет «Пер Гюнт».*

*Л.Бетховен «Лунная соната»*

*Л.Бетховен «Симфония ля минор»   
Ф.Шуберта со словами «Песнь моя летит с мольбою…»*

*«Баркаролла» (песня лодочника).*

*П. Чайковский. «Апрель. Подснежник»*

*Мазурки и прелюдии Шопена*

*“Ноктюрн соль-минор” Шопена*

*Вальсы Штрауса и мелодии Рубинштейна*

*Бах «Концерт ре минор для скрипки» и «Кантата №21»*

*Барток Соната для фортепиано и Квартет №5*

*«Аве Мария» Ф. Шуберта*

*“Колыбельная” Брамса;*

*“Свет луны” Дебюсси.*

*Франц Шуберт - Серенада (D-Moll)*

*Тимофей Докшицер (Труба)*

*Oasis de Détente et Relaxation - Duduk (Music calme)*

*Gentle Instrumental Music Paradise - Only Time*

*Gentle Instrumental Music Paradise - Aromatherapy (Nature Sound)*

*Chris Botti - When I Fall In Love (Album Version) (Album Version)*

*Anthony Miles - Crystal Deva*

*Релакс - У камина*

*Classical Study Music, Studying Music, Relaxing Music, Claude Debussy - Clair De Lune*

**Используемая литература:**

1. Вачков И.О. О «синдроме профессионального выгорания» и технике безопасности в работе.2003г.
2. Грэхэм X. Визуализация. Практическое руководство. СПб.: Питер, 2001. .
3. Зинкевич Т.Д., Михайлов А. М. Волшебный источник: Опыт психодиагностики и психокоррекции. СПб.: СМАРТ, 1996г.
4. Клюева Н.В. Технологии работы психолога. М.: ТЦ «Сфера», 2000г.
5. Кривцов С.В. Тренинг. М. 1997г
6. Кряжева Н.Л. Развитие эмоционального мира детей. Ярославль: Академия развития, 1996г.
7. Митина Л.М. Психология профессионального развития. М.: Флинта: Московский психолого-социальный институт, 1998г.
8. Нестеровский Е. Б. Что такое аутотренинг. М.: Знание, 1984г.
9. Бенсон Г. Чудо релаксации / Г. Бенсон . - М., 2004.
10. Зиналиева Н.К., Тайсаева С.Б. Релаксационные упражнения как условие снижения тревожности у студентов-психологов / Н.К. Зиналиева., С.Б. Тайсаева. - //Проблемы и инновации современного общества III Международная научно-практическая конференция. - г. Астрахань, 2011.
11. *Цзен, Н. В.* Психотренинг: Игры и упражнения / Н. В. Цзен, Ю. В. Лакомое. — М., 1988.
12. Лобзин, В. С. Аутогенная тренировка / С. В. Лобзин, М. М. Решетников. — Л., 1986.
13. Лебедева Л. Полезная экспрессия // Школьный психолог № 45, 2002. С.8-9.
14. Левченко И.Ю. Патопсихология. – М., 2002.
15. Образцова Л. Как бороться с неврозами. – СПб., 2001.
16. Самоукина Н.В. Игры в школе и дома: Психотехнические упражнения и коррекционные программы. – М.: Новая школа, 1993.
17. Свядощ А.М. Неврозы. – М., 1982.
18. Цзен Н.В., Пахомов Ю.В. Психотехнические игры в спорте. – М., 1985.
19. БассетЛючинда. Только без паники. Как избавиться от чрезмерной тревоги. СПб.: Питер, 1997.
20. Беляев Г.С., Лобзин B.C. и др. Психогигиеническаясаморегуляция. СПб.: ЗАО «Изд-во «Питер», 1997.
21. Березин Ф.Б. Психическая и психофизиологическая адаптациячеловека. Л.: Медицина, 1988.
22. Березин Ф.Б. Психическая и психофизиологическая интеграция //
23. Буянов М.И. Психотерапия неврозов у детей и подростков. М.: Просвещение, 1976.
24. Вяткин Б.А. Управление психическим стрессом в спортивных соревнованиях. М.: Физкультура и спорт, 1981.
25. Габдреева Г.Ш. Формирование способности к самоуправлению психическим состоянием у студентов с высоким уровнем тревожности: Дисс. канд. психол. наук. М., 1990.
26. Гаврилова Т.П. Личностная тревожность и проблемы подростков // Психологическая наука и образование. 1997. № 3.
27. Гаранян Н.Г., Холмогорова А.Б. Групповая психотерапия неврозов с соматическими масками // Московский психотерапевтический журнал. 1994. №2.
28. Гарбузов В.И. Практическая психотерапия. СПб.: АО «Сфера», 1994.
29. Гордецова Н.М. Взаимосвязь тревожности ожиданий, психодинамической тревожности и социометрического статуса у старших дошкольников // Проблемы интегрального исследования индивидуальности. Вып. 2. Пермь, 1978.
30. Гормин А.С. Факторы формирования тревоги у подростков в инновационном учебном заведении: Дисс. канд. психол. наук. -Нижний Новгород, 1997.
31. Дашкевич О.В. Эмоциональная регуляция деятельности в экстремальных условиях. М.: Просвещение, 1985.
32. Диагностика и регуляция эмоциональных состояний. Сб. Материалов Всесоюзного симпозиума / Под общей ред. А.Я.Чебыкина. М.: Просвещение, 1990. 4.1.
33. Жариков Е.С. Психологические средства стрессоустойчийости. М.: Наука, 1990.
34. Захаров А.И. Психотерапия неврозов у детей и подростков. Л.: Медицина, 1982.
35. Захаров А.И. Неврозы у детей и подростков. Л.: Медицина, 1988.
36. Захарова Л.Н. Сергиюк П.И., Кузьминова М.П. Тревога, эмоциональная напряженность и стресс в профессиональной деятельности учителя // Психология человека в условиях социальной нестабильности.-М., 1994.
37. Крупнов А.И. и др. Рекомендации и упражнения по саморегуляции и самокоррекции свойств личности. Учебно-методическое пособие. М.: Просвещение, 1995.
38. Кулагин Б.В. Психология и психофизиология тревожности как свойства и состояния// Физиология человека. 1981. Т.7. №5. С.917-928.
39. Лазарус Р. Теории стресса и психофизиологические исследования. Эмоциональный стресс / Под ред. В.Леви. Л.: Медицина, 1970. С. 178209.
40. Левитов Н.Д. Психическое состояние беспокойства, тревоги// Вопр. психологии. 1969. № 1. С. 131-138. .
41. Леонова А.Б., Кузнецова А.С. Психопрофилактика стрессов. М.: Изд-во Моск. ун-та, 1993.I
42. Менегетти А. Музыка души. Введение в онто психологическую музыкотерапию. - СПб.: Паллада, 1992.
43. Мясищев В.Н. Личность и неврозы. Л.: Изд-во Ленингр. ун-та, 1960.
44. Наенко Н.И. О некоторых вопросах изучения психологической напряженности // Психологические исследования. 1973. № 4.
45. Шабанова Т.Д. Тревожность и способы ее регуляции в профессиональной деятельности учителя: Дисс.канд. психол. наук. Н. Новгород, 1998.