

## ***Упражнения на снятие эмоционального напряжения***

### **«Борьба с гневом»**

#### Описание упражнения:

Сейчас вспомните, пожалуйста, какую-либо ситуацию, вызывающую у вас напряжение. Или же просто напишите на газетном листе такие слова как: злость, напряжение, стресс, нервозность. Возьмите газетный лист, скомкайте его и вложите в это все свое напряжение. А теперь как можно сильнее и как можно дальше киньте его.

### **«Лимон»**

#### Описание упражнения:

Закройте глаза. Перед вами стоит пустой стакан и лежит лимон. Возьмите и бросьте его так, чтобы он разделился на 2 части. Возьмите в правую руку половину лимона, которую необходимо выжать в стакан. Вы крепко сжимаете половинку лимона, чтобы из неё потек сок. Сжимайте лимон крепко, ведь вам необходимо выжать весь сок! Сильнее-еще сильнее! А теперь положите остатки на стол. Возьмите вторую половину лимона в левую руку и сделайте тоже самое – выжимайте сок из лимона до последней капли. Остатки положите на стол. А теперь 2-мя руками выжмите последние капли из остатков лимона. А теперь расслабьтесь.

### **«Сосулька»**

#### Описание упражнения:

Встаньте, руки поднимите вверх. Представьте, что вы – сосулька. Напрягите все мышцы своего тела. Запомните свои ощущения. Замрите в этой позе на 1-2 минуты. Затем представьте, что под воздействием солнечного тепла вы начинаете медленно таять. Расслабляйте постепенно кисти рук, затем мышцы плеч, шеи, корпуса и ног. Запомните ощущения в состоянии расслабления.

### **«Муха»**

#### Описание упражнения:

Сядьте удобно. Глаза закрыты. Мысленно представьте, что на ваше лицо пытается сесть муха. Она садится то на нос, то на лоб, то на рот, то на глаза. Задача – не открывая глаза и без помощи рук прогнать назойливую муху.

## **Релаксация по музыке**

### ***Медитативно-релаксационное упражнение***

#### **Релаксация по музыке «Прогулка по лесу»**

Представьте, что вы медленно идете по летнему теплему лесу. Ритм ваших мысленных шагов спокойный, размеренный, неторопливый. Вы дышите в такт своим 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, руки подставлены 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 выдохом. 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...

### **Релаксация по музыке “Дождь в джунглях”**

Давайте встанем в тесный круг друг за другом. Представьте, что вы оказались в джунглях. Погода сначала была великолепная, светило солнце, было очень жарко и душно. Но вот подул легкий ветерок. Прикоснитесь к спине впереди стоящего человека и совершайте легкие движения руками. Ветер усиливается (давление на спину увеличивается). Начался ураган (сильные круговые движения). Затем пошел мелкий дождь (легкие постукивания по спине партнера). А вот начался ливень (движение пальцами ладони вверх — вниз). Пошел град (сильные постукивающие движения всеми пальцами). Снова пошел ливень, застучал мелкий дождь, пронесся ураган, подул сильный ветер, затем он стал слабым, и все в природе успокоилось. Опять выглянуло солнце. А теперь повернитесь на 180 градусов и продолжим игру.

### **Релаксация по музыке “Храм тишины”**

Вообразите себя гуляющим на одной из улиц многолюдного и шумного города... Ощутите, как ваши ноги ступают по мостовой... Обратите внимание на других прохожих, выражения их лиц, фигуры... Возможно, некоторые из них выглядят встревоженными, другие спокойны... или радостны... Обратите внимание на звуки, которые вы слышите... Обратите внимание на витрины магазинов... Что вы в них видите?.. Вокруг очень много спешащих куда-то прохожих... Может быть, вы увидите в толпе знакомое лицо. Вы можете подойти и поприветствовать этого человека. А может быть, пройдете мимо...

Остановитесь и подумайте, что вы чувствуете на этой шумной улице?.. Теперь поверните за угол и прогуляйтесь по другой улице... Это более спокойная улица. Чем дальше вы идете, тем меньше вам встречается людей... Пройдя еще немного, вы заметите большое здание, отличающееся по архитектуре от всех других... Вы видите на нем большую вывеску: “Храм тишины”... Вы понимаете, что этот *храм* — место, где не слышны никакие звуки, где никогда не было произнесено ни единого слова. Вы подходите и трогаете тяжелые резные деревянные двери. Вы открываете их, входите и сразу же оказываетесь окруженными полной и глубокой тишиной...Побудьте в этом храме... в тишине...Потратьте на это столько времени, сколько вам нужно...Когда вы захотите покинуть этот храм, толкните двери и выйдите на улицу. Как вы себя теперь чувствуете? Запомните дорогу, которая ведет к “Храму тишины”. Когда вы захотите, вы сможете возвращаться в него вновь.

### **Релаксация по музыке “Поплавок в океане”**

Это упражнение используется, когда вы чувствуете себя какое-то напряжение или когда вам необходимо контролировать себя, а вы боитесь, что потеряете контроль над собой (звуки моря).

Вообразите, что вы - маленький поплавок в огромном океане... У вас нет цели, компаса, карты, руля, весел... Вы движетесь туда, куда несет вас ветер и океанские волны... Большая волна может на некоторое время накрыть вас, но вы вновь выныриваете на поверхность... Попробуйте ощутить эти толчки и выныривания... Ощутите движение волны... тепло солнца... капли дождя... подушку моря под вами, поддерживающую вас... Какие еще ощущения возникают у вас, когда вы представляете себя маленьким поплавком в большом океане?”

### **Релаксация по музыке “Полное дыхание”**

Займите удобное положение, выпрямите спину. Закройте глаза. Сосредоточьтесь на своем дыхании. Воздух сначала заполняет брюшную полость, а затем вашу грудную клетку и легкие. Сделайте полный вдох, затем несколько легких, спокойных выдохов.

Теперь спокойно, без специальных усилий сделайте новый вдох.

Обратите внимание, какие части тела соприкасаются со стулом, полом. В тех частях тела, где поверхность поддерживает вас, постарайтесь ощутить эту поддержку немного сильнее. Вообразите, что стул (пол, кровать) приподнимаются, чтобы поддержать вас. Расслабьте те мышцы, с помощью которых вы сами поддерживаете себя.

Пульс стал меньше (ниже!)

### **“Кто похвалит себя лучше всех, или Памятка на “черный день”**

У каждого из людей случаются приступы хандры, “кислого” настроения, когда, кажется, что ты ничего не стоишь в этой жизни, ничего у тебя не получается. В такие моменты как-то забываются все собственные достижения, одержанные победы, способности, радостные события. А ведь каждому из нас есть чем гордиться.

Вот такой совет: **составьте памятку, в которую заносятся все ваши достоинства, достижения, способности.**

Во время приступов плохого настроения чтение памятки придает бодрости и позволяет оценивать себя более адекватно. Давайте сделаем подобную работу. Если захотите, можете потом прочитать друзьям свои памятки. Заполненные памятки останутся у вас.

***БЛАНК ПАМЯТКИ “Мои лучшие качества”***

<b>Мои лучшие черты</b>	<b>Мои способности и таланты</b>	<b>Мои достижения</b>

**Инструкция:** “Мои лучшие черты” — в эту колонку запишите черты или особенности своего характера, которые вам в себе нравятся и составляют вашу сильную сторону. “Мои способности и таланты” — сюда запишите способности и таланты в любой сфере, которыми вы можете гордиться.

“Мои достижения” — в этой графе записываются достижения в любой области. После того, как все запишут что-то в свои бланки, происходит обсуждение: Какое значение для вас имело выполнение этого упражнения? Что вы взяли себе на заметку и будете использовать?

**Пожелаем удачи друг другу!**