

ТРЕНИНГ НА ТЕМУ: САМОРЕГУЛЯЦИЯ

Цель: научиться расслабляться и пробуждать в себе чувства. Научиться на время уходить от своих проблем, чтобы потом вернуться к ним с новыми силами.

Рекомендации педагогам при проведении занятий:

Настроить ребят на серьезную работу. Создать атмосферу, безопасную для раскрепощения всех участников. Недопустимы смешки и шутки, так как они могут разрушить настрой группы. Для проведения занятий нужны мягкие подстилки или удобные стулья; спокойная, лирическая музыка или кассеты со звуками природы.

Путешествие в мир фантазии

Все участники садятся, а лучшие ложатся таким образом, чтобы чувствовать себя удобно и спокойно. Для того, чтобы группа настроилась, вслух зачитывается «Формула покоя»:

Ты тяжело и расслабленно лежишь на полу (или на кровати, кресле, диване).

Ты совершенно осознанно и интенсивно ощущаешь свое тело.

Ты очень тяжелый, расслабленный и спокойный.

Твои плечи и руки очень тяжелые.

Твой затылок очень тяжелый.

Твое лицо совершенно расслаблено и спокойно.

Ты расслабляешься.

Ты снимаешь с себя все напряжение.

Ты совершенно спокоен и расслаблен.

Затем ведущий начинает само «путешествие». Он спокойным голосом очень медленно читает или рассказывает историю, делая паузу после каждой строчки.

Путешествие на воздушном шаре

Ты на большом широком лугу. Ты бежишь по этому лугу голыми ногами.

Ступнями ты чувствуешь траву. Ты ощущаешь траву, землю – теплую, как солнце.

Вдали на лугу ты видишь большой воздушный шар. Ты удивленно идешь к нему.

Наконец, ты дошел до него. Он большой, он слегка покачивается на ветру, удерживаемый канатом.

Ты видишь большую плетеную корзину. Ты останавливаешься перед ней и забираешься в корзину.

Ты поднимаешься вверх – все выше. Ты ощущаешь воздух, который с шелестом обтекает тебя.

Тихо – здесь, наверху, совершенно тихо.

Ты ощущаешь свое дыхание – совершенно спокойное и ровное.

Вдох и выдох – вдох и выдох. Ты совершенно спокоен.

Шар поднимается выше – все выше и выше. Луг под тобой становится все меньше.

Он кажется нарисованным разными красками. Люди машут руками – они, как точки.

Шар медленно, плавно летит дальше. Он парит над лесом.

Ели – темная зелень. Лиственные деревья – густая и светлая зелень.

Там внизу блестит вода – небольшая река или озеро.

Деревня, как из книги сказок. Как – будто собранная из игрушечного конструктора.

Ты видишь животных на лугу. Белые точки – утки, гуси.

Далеко на горизонте поднимаются высокие большие горы. Ты двигаешься к ним.

Ты подлетаешь к ним совсем близко. Ты проплываешь на своем шаре над ними.

Маленький клочок снега лежит в темной расщелине.

Вершины гор так близко, что тебе кажется, что ты можешь дотронуться до них.

Все дышит покоем. Ты совершенно спокоен.

Только нежный шелест воздуха сопровождает тебя. Твое дыхание абсолютно спокойное и ровное.

Ты совершенно спокоен и расслаблен. Ты паришь – ты очень легкий.

Внутри тебя покой. Наступает вечер – опускаются сумерки.

Пора снова спускаться на землю. Ты находишь место, где ты хочешь приземлиться.

Затем ты медленно и осторожно спускаешься вниз.

Ты снова на земле – ты хорошо себя чувствуешь. Ты совершенно спокоен и расслаблен.

В конце любой из историй нужно проговорить «Возращение»: теперь глубоко вдохни, сожми руки в кулаки, вытяни руки, потянись всем телом, зевни и открой глаза.

Прогулка в лесу

Вы стоите на лесной тропинке, покрытой мхом.

Вы ощущаете свободу и спокойствие.

Вы оглядываетесь по сторонам, смотрите на землю.

Вы видите почву, мох, траву, растения.

Вы чувствуете запах земли, травы.

Вы идете дальше и останавливаетесь перед большим деревом.

Ваш взгляд медленно скользит по стволу дерева и останавливается на его кроне.

Вы смотрите на его ветви.

Листья тихонько шелестят, и через крону дерева проглядывает небо.

Вы идете дальше и думаете о дереве.

Вдалеке вы видите просвет.

Вы идете к нему.

И вот вы уже пришли, перед вами открывается поляна, светлая, зеленая и солнечная.

Вы идете по поляне и чувствуете под ногами траву.

Вы ложитесь на эту траву.

Вы слышите стрекотание кузнечиков и щебетание птиц.

Вы видите ярко-голубое небо над головой и чувствуете прикосновение теплых лучей солнца.

Вы лежите и наслаждаетесь покоем.

Вы спокойны, ваши мышцы расслаблены, вы наслаждаетесь этим чувством.

Вы медленно открываете глаза.

«Возвращение».

Прогулка по берегу моря

Представьте себе, что вы идете гулять к морю.

Перед вами простирается белый бесконечный песчаный пляж.

Вы стоите босиком и чувствуете, как ваши ноги медленно проваливаются в теплый мягкий песок.

Вы полностью расслаблены и спокойны.

Вы вдыхаете полной грудью свежий, чистый морской воздух.

Вы опускаетесь на колени и набираете в руки песок.

Медленно, очень медленно вы просыпаете мелкий, сверкающий песок через пальцы.

Вы сидите здесь, на теплом песке, и слышите только шум моря.

Вы снова встаете и спокойно идете дальше.

Веет легкий приятный ветерок.

Вы чувствуете, как он ласкает ваше лицо.

Вы падаете в теплый песок, ион подхватывает вас.

Вы лежите спокойно, не двигаясь, и ощущаете под собой тепло песка.

Запомните эту картину и возьмите ее с собой обратно в комнату.

Вы полностью расслаблены, спокойны и счастливы.

Вы полны свежих сил и снова готовы к работе.

«Возвращение».

Замечательно, мы все вернулись из необыкновенного путешествия. Каждый по-своему хорошо попутешествовал. Если кто-то хочет немного рассказать о том, что он видел и чувствовал, мы с удовольствием послушаем.

Поинтересуйтесь у ребят, смогли ли они расслабиться и полностью отдаться своей фантазии. Как они себя теперь чувствуют, есть ли какие-нибудь изменения, если да, то какие.

Автор: учитель математики и информатики МОУ лицея №19 Боряева Наталья Валериевна