**Снятие эмоционального напряжения**

**мини-тренинг для учеников**

**Цель:** снять эмоциональное напряжение для укрепления психологического здоровья ученика.

**Задачи:**

* познакомить участников тренинга с некоторыми приёмами психологической саморегуляции;
* создать благоприятные условия для продуктивной работы над собой;
* совершенствовать развитие личностных качеств, стабилизируя внутреннюю душевную гармонию.

**Необходимые материалы:** – проектор, компьютер, карандаши, фломастеры, краски, кисти, бумага, ручки.

**Продолжительность** – 45 минут.

**Ход занятия:**

Звучит музыка. Участники занятия заходят в кабинет, садятся в круг.

1. **Упражнение «Передай по кругу»**

**Цель:** объединить участников группы.

**Инструкция:** сейчас вы будете передавать друг другу по кругу невидимые предметы, будьте аккуратны, не уроните то, что вам передали.

Передайте маленького котенка, горячую картошку, розу с шипами, тяжелый камень, родниковую воду.

**Рефлексия:** легко ли вам было передавать воображаемый предмет?

1. Расслабляемся

В случаях, когда человек испы­тывает напряжение, можно помочь себе, расслабившись при помощи простых приемов, которые помогут не только почувствовать себя комфортнее и спокойнее, но и создать условия для более взвешен­ного, обдуманного поведения, не наносящего ущерба интересам дру­гого человека.

**А.**

* Сядем поудобнее. Спина расслаблена, опираемся на спинку сту­ла, руки спокойно лежат на коленях. Можно закрыть глаза. Сделаем по десять глубоких медленных вдохов и выдохов. Чтобы замедлить их, вдыхая, сосчитаем про себя до семи, а выдыхая — до девяти. Мож­но и не считать — смотря как легче. Начнем.

По окончании:

* Теперь можно открыть глаза. Расскажем, что испытали, что по­чувствовали, выполняя это упражнение. Можно, я начну?

Ведущий в данном случае показывает, как можно говорить о своих чувствах, стараясь описать то, что испытал, поподробнее.

**Б.**

* Другой способ расслабиться можно было бы назвать «волшеб­ное слово». Например, когда мы волнуемся, мы можем произнести это волшебное слово и почувствуем себя немного увереннее и спо­койнее. Это могут быть разные слова: «покой», «тишина», «нежная прохлада», любые другие. Главное, чтобы они помогали вам. Давайте попробуем.

По окончании ведущий спрашивает, какие «волшебные слова» по­добрал каждый из участников и что он почувствовал.

**В.**

Еще один способ успокоиться и расслабиться. Вспомните или вообразите себе ситуацию, которая обычно вызывает у вас волнение, напряжение. Произнесите про себя несколько утверждений о том, что вы чувствуете себя уверенно, спокойно. Но эти утверждения должны быть положительными. Например, «Я спокоен» и т. д. Начнем.

По окончании ведущий спрашивает, кто какие словосочетания использовал, что почувствовал, и просит рассказать, если не трудно, о том, какие ситуации вспомнились.

**Г.**

Вверх по радуге

Детей просят встать, закрыть глаза, сделать глубокий вдох и пред­ставить, что, вдыхая, они взбираются вверх по радуге, а выдыхая — съезжают с нее, как с горки. Упражнение повторяется 3 раза. После этого желающие делятся впечатлениями. Затем упражнение повто­ряется еще раз с открытыми глазами, причем количество повторений увеличивается до семи. После краткого обсуждения впечатлений учащимся предлагают простые способы расслабления (например, максимально напрячь все мускулы, а затем расслабить их). Указыва­ется на значение каждого из этих упражнений или их комплекса для регуляции собственных эмоциональных состояний.

1. Автопилот

— Это задание, которое поможет вам еще лучше разобраться в себе и настроиться на радостную и продуктивную жизнь в дальнейшем.

Вы должны записать не менее десяти фраз-установок типа: «Я ум­ный!», «Я сильный!», «Я обаятельная!», «Я красивая!» и т. п.

Естественно, эти установки должны относиться непосредствен­но к вам, отражать ваши жизненные цели и стремление стать именно таким.

Отнеситесь к этому заданию серьезно, так как жизнь человека во многом определяется именно тем, что он о себе думает, что он чаще всего себе говорит. Ни в коем случае не пишите фраз, подчеркиваю­щих ваши слабости и недостатки. Это должна быть оптимистическая программа будущего, своеобразный автопилот, который поможет вам в любых жизненных ситуациях.

1. «Чувствую-себя-хорошо»
* Назовите 5 ситуаций, вызывающих ощущение: «чувствую-се­бя-хорошо». Воспроизведите их в своем воображении,
* опишите своё поведение, когда вам хорошо, как вы ведёте себя в этот момент. Напишите,
* какие эмоции вы испытываете в момент, когда вам хорошо;
* о чём вы думаете в этот момент;
* что вы ощущаете на физическом уровне.

 А теперь ещё раз прочитайте и запомните чувства, ощущения, которые возникли. Теперь представьте, что вы кладете эти чувства в надежное место и можете достать их оттуда, ко­гда пожелаете...

Краткое обсуждение выполнения задания.

1. **«Розовый куст»**

Инструкция:

Введение

*- С древних времен и на Востоке и на Западе определенные цветы считались символами Высшего человеческого "Я". В Китае таким цветком был «Золотой цветок", в Индии и на Тибете — лотос, в Европе и Персии — роза. Примером этому могут служить «Песнь о розе» французских трубадуров, «веч­ная роза», так замечательно воспетая Данте, роза, изобра­женная в середине креста и являющаяся символом целого ряда духовных традиций.*

Порядок выполнения

1. Сядьте поудобнее, закройте глаза, сделайте несколько глубоких вдохов и выдохов и расслабьтесь.

2. Представьте себе розовый куст с большим количеством цветов и нераспустившихся бутонов... Теперь переведите свое внимание на один из бутонов. Он еще совсем закрыт, окружен зеленой чашечкой, но на самом его верху уже заме­тен розовый кончик. Полностью сосредоточьте свое внимание на этом образе, держите его в центре вашего осознавания.

3. Теперь очень медленно зеленая чашечка начинает раскрываться. Уже видно, что она состоит из отдельных чаше листиков, которые постепенно отходя друг от друга, загибаются книзу, открывая розовые лепестки, которые все еще остаются закрытыми. Чашелистики продолжают раскрываться, и вы уже видите весь бутон целиком.

4. Теперь уже и лепестки тоже начинают раскрываться медленно разворачиваясь до тех пор, пока не превращаются в полностью расцветший цветок... Почувствуйте как пахнет эта роза, ощутите ее характерный, только ей одной присущий аромат.

5. Теперь представьте себе, что на розу упал луч солнца. Он отдает ей свое тепло и свет... В течение некоторого времени продолжайте удерживать в центре своего внимания розу, ос­вещенную солнцем.

6. Загляните в самую сердцевину цветка. Вы увидите, как там появляется лицо мудрого существа. Оно преисполнено понимания и любви к вам.

7. Поговорите с ним о том, что для вас является важным в данный момент жизни. Не стесняясь, спросите о том, что вас сейчас больше всего волнует. Это могут быть какие-то жизненные проблемы, вопросы выбора и направления движения. Используйте это время для того, чтобы выяснить все, что необходимо. (Здесь даже можно прерваться и записать то, что вы узнаете. Попытайтесь развить и углубить те откровения, которые были вам даны).

8. Представьте себе, что вы стали этой розой. Осознайте, что роза и мудрое существо всегда с вами и что вы в любое время можете обратиться к ним и восполь­зоваться какими-то их качествами. *Символически* — вы и есть эта роза, этот цветок. Та же сила, которая вдыхает жизнь во Вселенную и создала розу, дает вам возможность развить в себе вашу самую заветную сущность и все, что из нее исходит.

*Обычно Высшее «Я» символизируется уже распустив­шимся цветком, и хотя этот образ по своей природе статичен, его визуализация может служить хорошим стимулом и про­буждать силу. Но еше более стимулирует процессы в высших сферах нашего сознания динамический образ цветка — раз­витие от бутона до раскрывшейся розы.*

*Такой динамический символ соответствует внутренней действительности, которая лежит в основе развития и рас­крытия человека и всех процессов природы. В нем сливаются воедино свойственная всему живому энергия и напряжение, исходящее изнутри человека, которое велит ему участвовать в процессе постоянного роста и эволюции. Эта внутренняя жизненная сила и есть то средство, которое полностью высво­бождает наше сознание и ведет к открытию нашего духовного центра, нашего Высшего «Я».*

1. Мой портрет в лучах солнца

— Нарисуйте солнце, в центре солнечного круга напишите свое имя или нарисуйте свой портрет. Затем вдоль лучей напишите все свои достоинства, все хорошее, что вы о себе знаете. Постарайтесь, чтобы было как можно больше лучей.

Это будет ответ на вопрос: «Почему я заслуживаю уважения?»

**Упражнение « Аплодисменты»**

**Инструкция:** встаньте в круг, один из вас выходит в центр круга, а остальные ему бурно аплодируют и продолжают это делать ровно столько, сколько он захочет, затем, поблагодарив группу, возвращается в круг. После этого выходит следующий участник.

**Рефлексия занятия:**

– Самым полезным для меня было…

– Мне понравилось…

– Я чувствую…

**Спасибо за работу! Всего вам доброго! До встреч!**