# Конспект тренинговой программы

# «Пять шагов к победе над стрессом!»

Теги: стресс, стрессоустойчивость, саморегуляция, тренинги для педагогов,

# Автор: Власова Надежда Владимировна

# Структура тренинговой программы

Сегодня проблема стрессов в нашей жизни становится все более и более актуальной. Как помочь старшим школьникам и педагогам сформировать навыки саморегуляции об этом и рассказывает данная работа.

## Данная программа будет полезна в первую очередь педагогам-психологам при работе с педагогическим коллективом.

## Состав группы от 5 до 15 человек.

## Цель тренинга: развитие навыков саморегуляции для снижения уровня дистрессовых состояний за счет применения методов релаксации.

## Тренинг включает 6 занятий, в ходе которых поэтапно происходит формирование навыков саморегуляции.

### Структура тренинга в целом.

Каждый из блоков состоит из 2 занятий, первое из которых посвящено отработке, а второе закреплению шагов по снятию нервно-психического напряжения. Следует помнить, что количество занятий, предложенное в данной программе, является минимальным и в реальной практике не всегда достаточным. При проведении данного тренинга исходить, прежде всего, нужно из реализации потенциала каждого из шагов. Переходить к следующему шагу можно лишь после того, как цели и задачи предыдущего шага достигнуты в полном объеме, в противном случае тренинг будет неэффективным. Без снятия напряжения и достижения состояния покоя невозможен контакт с подсознание, а без устранения подсознательных причин стресса невозможно создать внутренний план действия направленный на достижение успеха без перегрузок.

### Структура тренинговых занятий.

Каждое из занятий тренинга состоит из следующих компонентов:

*1.* Игры и упражнения на сплочение группы: направлены на снятие психологических защитных механизмов и поддержание групповой динамики.

Действия по сплочению группы являются одним из ключевых принципов обеспечивающих достижение высоких результатов по реализации индивидуальных и групповых целей. В процессе осуществления этих мероприятий происходит отработка социально-психологической дистанции, коммуникативных навыков, прорабатываются и снимаются механизмы психологической защиты, образуется особый психологический контакт, который является основанием для генерализации индукции релаксационных состояний в группе – чем выше степень сплочения, тем выше уровень идентификации в группе, что значительно усиливает терапевтический потенциал программы. По поводу идентификации К. Рудестам [84,с.41] пишет: «Во-первых, члены группы решаются подвергнуться воздействию со стороны руководителя и партнеров и принять участие в работе группы. Во-вторых, члены группы идентифицируют себя со своими партнерами и с руководителем. Идентификация происходит в результате старания участников поддерживать желательные отношения в группе. В-третьих, члены группы присваивают групповой опыт». Поэтому меры направленные на активизацию групповой динамики и сплочение группы благоприятствуют не только удовлетворению базовых социальных потребностей индивида, что само по себе несет значительный коррекционный потенциал, но и способствуют расширению его личностного и социального опыта.

*2.* Ауторефлексия – реализует потенциал, заложенный в рефлексивно-оценочном компоненте континуума саморегуляции. Следует заметить, что используемые в тренинговых занятиях тесты, строго говоря, скорее особого рода тренинговые игры, цель которых актуализация самопознания и углубление рефлексии, способствующей через отреагирование снижению нервно-психического напряжения, нежели точные диагностические методики. Так программа включает в себя ряд увлекательных тестов, способствующих всестороннему раскрытию особенностей, влияющих на Ваше самочувствие, таких как: «Моё самочувствие», «Умеете ли вы быть счастливыми?», «Не витаете ли вы в облаках?», «Как у вас с чувством юмора?», «Как у вас соотносятся сердце и разум?», «Каков мой возрастной потенциал?».

*3.* Снятие напряжения (релаксация) направлено на реализацию регуляторно-волевых характеристик континуума саморегуляции, что является ключом к сохранению сил, здоровья и доступа к внутренним ресурсам организма. Программа позволяет овладеть такими механизмами доступа к ресурсам организма как контроль дыхания, мышечного тонуса, вегетативных реакций и работа с воображением. Этому посвящены такие методы релаксации как: «Морской берег», «Чистая вода».

*4.* Учет психофизиологических детерминант заключается в том, что данная программа включает в себя уникальную технологию альфа-релаксации, основанную на активизации альфа-ритмов головного мозга. Эта технология позволяет почти мгновенно в несколько раз усилить процессы оздоровления и восстановления, идущие в организме. Этому посвящен метод альфа-релаксации «Солнце – радость – покой».

*5.* Перепрограммирование – реализует потенциал ценностно-смысловых социально обусловленных детерминант. Это даёт возможность переключить организм на оптимальный режим работы, а также является гарантом от возвращения излишнего нервно-психического напряжения. Механизм перепрограммирования психологических установок позволяет избавиться от негативных состояний и по-новому взглянуть на реальность. В глубоком релаксационном состоянии открывается доступ к подсознательным структурам человека, куда и закладывается сжатая позитивная программа реагирования в кризисной ситуации. Если рассматривать этот процесс по Ухтомскому, она представляет собою своеобразную доминанту которая подавляет неэффективные способы реагирования. В структуру блока программирования встроен механизм фиксации позитивных релаксационных состояний «Кисти в замок», позволяющий в любой трудной критической ситуации получить приток энергии и покоя. Эта специальная модель получила в нейро-лингвистическом программировании название якоря, мы же для простоты и понятности употребления будим называть ее просто пусковым механизмом или стимулом.

Здесь логически возникают три вопроса:

* Что это такое?
* Для чего это нужно?
* Как это действует?

**Начнем по порядку:**

Пусковые механизмы это реальный, действенный и эффективный способ контроля своего состояния и инструмент воздействия на окружающих, открывающий очень большие возможности.

Научившись устанавливать и активизировать пусковые механизмы, вы сможете резко повысить эффективность собственных действий и возможных контактов с окружающими, что поможет вам в любой ситуации, например: улучшить отношения с другими людьми; повысить эффективность взаимодействия в коллективе; научиться сохранять ровное спокойное состояние; овладеть искусством мгновенной мобилизации всех жизненных ресурсов; т.е. вы сможете овладеть всем, что приведет вас к достижению вашей мечты.

Говоря популярным языком, механизм действия стимула прост, он основывается на известном способе образования условного рефлекса. Помните: загорается яркая лампочка, собаке дают пищу, начинает выделяться слюна, снова лампочка, снова еда, снова выделяется слюна, и снова лампочка, еда, слюна. Теперь загорается лампочка, еды нет, а слюна побежала. То же самое происходит с нами на каждом шагу во многих будничных ситуациях, когда те или иные стимулы вызывают у нас определенные реакции. Например, крестик, который мы ставим на руке, для того чтобы вспомнить важную информацию некоторое время спустя, или праздничный костюм, который будит в нас определённые состояния и т.д.

При этом, существует определённая закономерность, чем сильнее эмоциональный накал во время установки пусковой кнопки (или пускового механизма) и значимее для человека ситуация, тем меньше требуется повторений для закрепления пускового механизма. Например, ребёнку достаточно один раз сильно испугаться вечером в темноте, чтобы надолго закрепить страх темноты. То же самое относится и к любой другой ситуации, когда сильная эмоция закрепляется пусковым механизмом. Поясню:темнота  пугающие обстоятельства страхситуация закрепляется. Теперь достаточно срабатывания пускового механизма (темнота), чтобы вызвать присоединенную к нему реакцию (страх). Попытаться решить подобную ситуацию можно наложением более сильного стимула «Темнота + состояние радости». Что наглядно показано в работах А.И. Захарова.

Запускает ту или иную реакцию краткая программа (осознанная или не осознанная, в зависимости от ситуации), которая обычно функционирует на уровне подсознания и запускается через органы чувств. Например: «Каждый раз, когда я услышу голос моего руководителя, моя работоспособность будет повышаться». Или «Каждый раз, когда я открываю дверь, я чувствую как мой организм наливается силой» и т.д.

Как я уже сказал, очень часто, эти программы бывают, свернуты и не осознаваемы, проявляясь в связке: ощущение + состояние. Например: запах духов, которыми пользовалась любимая, даже годы спустя, будят в мужчине приятное настроение и заставляют улучшить отношение к тому человеку, который ими пользуется.

Ощущения к нам приходят через органы чувств и, по-видимому, сколько существует у человека органов чувств, столько существует и вариантов пусковых механизмов: зрительные, слуховые, тактильные, обонятельные, вкусовые, а также различные их сочетания. Вот пример визуально-вкусового пускового механизма: представьте, что перед вами на блюдце лежит лимон… постарайтесь увидеть его как можно ярче, реальнее… сочный лимон порезанный на дольки… вы берёте одну дольку и кладете её в рот и начинаете её жевать… жуёте, жуёте… б-р-р-р…

Почувствовали, как рот наполняется кислым вкусом? А если богатое воображение, то и слюнки побежали. Вот так… лимон воображаемый, а слюни реальные. Точно также действуют и другие наши ощущения и воспоминания.

Для более наглядного пояснения, в качестве практикума хочу привести предлагаемый последователями теории Джемса – Ланге метод хэппи-тренинга (очень простой, но действует безотказно).

Для начала устройтесь поудобнее перед зеркалом, возьмите себя за мочку левого уха и постарайтесь изобразить на лице выражение веселья: глаза прищурены, губы растянуты в улыбке. Мысленно считаем до семи и стараемся прислушаться к внутренним ощущениям. Теперь отпускаем мочку уха и изображаем маску гнева: брови сдвинуты, губы поджаты. Вновь считаем до семи, интенсивно концентрируясь на ощущениях. И снова изображаем радость (рука опять берется за мочку уха). В итоге должно получиться три гримасы гнева и четыре – радости. Затем, не отпуская мочки уха, вспомните какой-нибудь радостный эпизод из вашей жизни. Мысленно просматриваем его 20-25 секунд, медленно потирая мочку уха.

Ну что? Почувствовали прилив бодрости и веселья. Это только начало. Для установления стабильного контроля над настроением старайтесь заниматься регулярно. Вначале может быть трудно и непривычно. Но если вы проявите настойчивость, то очень скоро подсознательные стереотипы перестроятся, и вам достаточно будет просто прикоснуться к мочке левого уха, чтобы ощутить прилив бодрости и веселья. Для того чтобы легче было преодолеть установочную фазу выполнения упражнения, я рекомендую перед хеппи-тренингом провести небольшой сеанс альфа-релаксации «Солнце – Радость – Покой», и тогда, бодрость духа и отличное настроение станут вашими верными союзниками.

*6.* **Реализация пошагового алгоритма решения проблемы.** Такие технологические приемы как «источник напряжения» и «принятие решения» позволят распознать и устранить глубинные причины, приводящие нас к стрессу. Далее такие технологические приемы как «Киносъёмки» и «Путешествие в Тибет» которые основаны на медитативных механизмах защитят нас от возможности возвращения стрессовых состояний и создадут внутренний план действия, направленный на достижение успеха, счастья и крепкого здоровья. [Вачков И. 22; стр.42]. Чаще всего эти техники используются в целях обучения физической чувственной релаксации, умению избавляться от излишнего психологического напряжения, стрессового состояния и в результате сводятся к развитию навыков аутосуггестии и закреплении способов саморегуляции.

### Организация тренинга.

Данный тренинг рассчитан на 6 занятий по 1,5 – 2 часа каждое (в зависимости от особенностей группы). Однако, как я у же указывал выше, данные параметры минимальны и не являются жестко заданными, так как исходить нужно прежде всего из состояния группы и реализации потенциала каждого из шагов пяти-шаговой модели. При необходимости как продолжительность так и количество занятий может быть увеличено многократно. Исходя из принципа интериоризации, мы помним, что внутреннее формируется, через усвоение внешнего. Так, для обеспечения наиболее оптимальных внутренних изменений в психическом мире человека занимающегося релаксацией помимо всего прочего необходимо создать соответствующие внешние условия во время занятий. Для оптимизации этих условий необходимо учитывать следующие правила. Занятия должны проводиться в отдельном, теплом, полузатененном помещении, желательно имеющем звукоизоляцию и запирающимся изнутри. Так же желательно, чтобы в данном помещении имелись удобные кресла или кушетки. Занятия проводятся под тихую, способствующую релаксации музыку в стиле «Нью эйдж» («Enigma», «Deep Forest» и т.д.).

### Количественные и качественные характеристики группы.

Почему релаксационный тренинг в возрастном плане дает наиболее высокие результаты с людьми, начиная со старшего подросткового и юношеского возраста?

Ответ на этот вопрос заключает в себе комплекс причин. С одной стороны этот возраст характеризуется сензитивным периодом рефлексии. Ребенок отвечает для себя на вопросы:

* Кто я? (вопрос об определении).
* Зачем я? (вопрос о причинах).
* Для чего я? (вопрос о действиях) и т.д., что повышает степень осознанности отношения к занятия и результатам занятий.

С другой стороны это период осознания ответственности за свою жизнь, период профессионального самоопределения, что также может характеризовать этот период как период становления сознательного самоконтроля. Исходя из этого, следует сказать, что данный тренинг рассчитан на людей в возрасте от 15 лет и старше, переживающих состояние нервно-психического напряжения, стресса или начальную стадию депрессии.

Оптимальной является группа из 10 – 12 человек. Меньшее число участников ведет к замедлению групповой динамики, поскольку снижается активность группы в обсуждениях. Увеличение числа членов группы делает ее неустойчивой из-за снижения возможности контроля за групповыми процессами со стороны тренера.

### Вводное занятие

Цели занятия: 1. Снять нервно-психическое напряжение.

2. Овладеть навыком релаксации.

Упр. № 1. «Мои цели».

Цель: 1. Выявить ожидания от тренинга у участников группы.

2. Сформировать осознанное отношение к занятиям

Тренер коротко рассказывает о целях и задачах тренинга и просит участников поделиться собственными ожиданиями, сформулировать, чтобы они хотели получить от занятий.

Упр. №2. «Обсуждение и принятие правил групповой работы».

Цель: Установление норм и правил работы группы.

Группа во главе с тренером договаривается об основных правилах, соблюдение которых помогает получить максимально возможный результат. Так, тренер для объяснения предназначения правил может сказать следующее: В любом деле, мероприятии, или игре есть свои правила и законы. Они структурируют и организовывают совместную деятельность людей. Без правил невозможно никакое дело, так страна живет по конституции, в футболе нельзя брать мяч руками, а на перекрестке нельзя проезжать на красный свет светофора. Свои правила есть и у тренингов и нам сейчас как раз и предоставляется возможность их обсудить.

1. *Правило доверия.* В группе должна быть установлена атмосфера доверия. В качестве первого шага к созданию климата доверия предлагается принять единую форму общения на «ты».
2. *Общение по принципу «здесь и теперь».* Многие стремятся не говорить о том, что они чувствуют и думают, так как они боятся показаться смешными. Они предпочитают уйти в область общих рассуждений – срабатывает механизм «психологической защиты». Основная задача данного тренинга – превратить группу в своеобразное объемное зеркало, в котором бы каждый из участников смог бы лучше узнать себя, разглядеть свои индивидуальные особенности. Поэтому в группе следует говорить только о том, что волнует тебя именно сейчас, рассказывать о текущих чувствах.
3. *Правило Я-высказываний.* Участники группы отказываются от безликих высказываний, скрывающих собственную позицию типа: «большинство людей считают, что…» или «многие из нас думают…» Вместо этого следует произносить: «я считаю», «я думаю». Также следует сменить безадресные суждения типа «многие меня не поняли» на конкретные реплики: «Оля и Юра меня не поняли».
4. *Правило тайны.* Все, что происходит во время занятий в группе, ни в коем случае не выносится за ее пределы. Участники должны быть уверены, что никто не узнает об их переживаниях, которыми они поделились в группе. Это способствует духу искренности и самореализации.
5. *Правило приоритета положительных сторон личности.* Во время занятий (в ходе упражнения или его обсуждения) каждый стремится подчеркнуть, прежде всего, положительные качества человека, с которым общается. Девиз группы: «Каждому участнику – как минимум одно хорошее и доброе слово».
6. *Правило оценки поступков, а не личностей.* При обсуждении происходящего оценивают не личность участника, а его поведение и конкретные действия, избегая обобщенных оценок и высказываний типа: «Ты всегда говоришь неправду». Следует сказать: «Я думаю, что сейчас ты солгал».
7. *Правило максимизации контактов.* У каждого человека формируется своя система симпатий и привязанностей, но общаться в группе следует со всеми, особенно с теми, кого меньше всего знаем.
8. *Правило личной активности.* Каждый участник группы должен быть включен в ее работу. Поэтому группа договаривается о том, чтобы не было отказов от участия в упражнениях.
9. *Правило уважения к говорящему.* Когда кто-либо из группы высказывается, другие внимательно слушают его, давая ему возможность сказать то, что он хочет. Никто не перебивает говорящего, все молчат до тех пор, пока он не закончит, и лишь после этого высказывают свое мнение.
10. *Правило самоанализа (рефлексии).* В конце каждого упражнения или этюда, а тем более в конце занятия участники группы делятся с другими своим впечатлениями, мыслями, ощущениями, которые возникли у них во время работы. Режим самоанализа должен войти в привычку во время работы в группе.
11. *Правило откровенности.* Во время работы группы участники должны говорить только то, что чувствуют и думают по поводу происходящего. Если нет желания говорить искренно и откровенно, то лучше промолчать. Это правило означает открытое выражение своих чувств по отношению к действиям других и к самому себе. Никто не обижается, все испытывают чувство признательности и благодарности за искренность и откровенность.
12. *Правило дисциплины.* Каждый из участников группы берет на себя обязательство не пропускать и не опаздывать на занятия. В случае не выполнения этого правила, участник группы выполняет дополнительное задание, предложенное ему группой.

Упр. №3. «Раздели мою радость со мной».

Цель: 1. Снятие механизмов психологической защиты.

2. Сплочение группы.

Тренер: Мы начинаем нашу работу с традиционной процедуры знакомства. Сейчас каждый из вас оформит свою визитку, в ней он укажет свое тренинговое имя (можно взять любое). Визитку закрепите на груди.

У вас есть 3 минуты, чтобы сделать визитки и приступить к знакомству. За 10 минут вы должны подойти к возможно большему числу участников группы, поприветствовать каждого, начиная диалог словами: «здравствуй, раздели мою радость со мной…» Во время взаимных приветствий вам нужно рассказать о том, что вызывает у вас радость и поделиться своим состоянием.

Упр. №4. Тест «Моё самочувствие».

Цель: 1.Создание настроя на самопознание.

2. Расширение знаний о себе.

Тренер: Эффективность решения любой проблемы в очень большой степени зависит от того как мы её понимаем. Опыт показывает: чем более чутко и адекватно мы воспринимаем ситуацию, тем больше шансов для её позитивного решения. Поэтому, для более полного представления о своем состоянии я предлагаю заполнить следующий небольшой тест.

Вопросы:

1. У меня часто плохое настроение, я плачу.
2. При встрече с человеком я избегаю смотреть ему прямо в глаза.
3. Часто я выгляжу сердитым, подавленным.
4. Большинство людей, которых я знаю, разочаровали меня.
5. Я почти не интересуюсь тем, что для многих является очень важным в жизни.
6. Последнее время я очень редко бываю веселым, практически не смеюсь.
7. Я часто чувствую слабость, жалуюсь на жизнь своим близким и знакомым.
8. В настоящее время у меня нет собственной позиции по многим вопросам.
9. Я говорю, как правило, очень тихо, так, что меня с трудом понимают собеседники.
10. Часто я не знаю, как ответить на тот или иной вопрос собеседника и просто пожимаю плечами.

За каждый ответ «да» поставьте себе по одному баллу и суммируйте их.

Результат: 1-2 балла: Несмотря на все трудности, которые вы порою испытываете, вы привыкли видеть жизнь в розовых оттенках.

3-6 баллов: Ваше отношение к жизни, в целом, в норме, но иногда вы чувствуете усталость, скептически относитесь к происходящему.

7-10 баллов: Почти все, что с вами происходит, вы воспринимаете в черных тонах. Неужели все так плохо?

Упр. №5. Беседа «Введение в релаксацию».

Цель: Подготовка участников группы к релаксации.

Тренер: Ключом к успеху является наблюдение за признаками чрезмерного напряжения и стресса и, затем, работа над созданием баланса между напряжением, необходимым для стимуляции эффективной работы, и необходимостью быть достаточно расслабленным, чтобы чувствовать себя уверенно и спокойно. Итак, цель этого занятия – научиться реагировать на свое состояние. Когда вы почувствуете, что надвигается стрессовое состояние, вы сможете это уловить и предупредить. Для этого существует пяти-шаговый метод снятия внутреннего напряжения и стресса.

Первый шаг по устранению стресса есть осознание того, что вы испытываете состояние очень сильного беспокойства, и вам нужно ослабить свое напряжение.

Шаг 2. Постарайтесь как можно скорее закончить свои дела и провести некоторое время наедине с собой.

Шаг 3. Используйте успокаивающие упражнения. Уделите несколько минут сосредоточению внимания на своем дыхании, поочередно напрягайте и расслабляйте мышцы лица и тела, представляйте, что вы находитесь на берегу моря и успокаиваетесь, наблюдая за прибоем.

Шаг 4. Чтобы предотвратить возвращение тревожного состояния при возобновлении работы, спросите свой внутренний голос, что вы должны делать для того, чтобы оставаться расслабленной. Спрашивать себя следует в умиротворенном, расслабленном состоянии.

Шаг 5 состоит в том, чтобы отбросить беспокойство и страхи, связанные с достижением результата.

Первый и второй шаги зависят от личного жизненного опыта, умения сравнивать состояния напряжения и расслабления. Этот опыт появится в ходе занятий и не требует каких-либо особых мероприятий. А вот последующие шаги – третий, четвертый, и пятый – мы и будем отрабатывать на наших занятиях.

Итак, сегодня мы начинаем с третьего шага, направленного на снятие нервно психического напряжения.

Упр. №6. Релаксация «Морской берег».

Цель: Снятие нервно-психического напряжения.

Сейчас вы сосредоточите свое внимание на том, что, при дыхании воздух входит и выходит, входит и выходит, входит и выходит... Дышим медленно, при каждом выдохе мысленно повторяем: «Я расслаблена, я расслаблена…» Сконцентрируйте свое внимание на ступнях ног… сначала правой ноги… Мысленно направляйте воздух в ступню правой ноги… «подышите» правой ступней (пауза).

Теперь поднимаемся выше и выдыхаем воздух в правую голень… «Дышим» правой голенью… Поднимаемся еще выше. Вдыхаем и выдыхаем воздух в правое бедро. Концентрируем внимание на дыхании в правой ноге. Вдыхаем и выдыхаем воздух в правую ногу (пауза)…

Переносим внимание на левую ступню… Мысленно направляйте воздух в ступню правой ноги… «подышите» правой ступней (пауза).

Теперь поднимаемся выше и выдыхаем воздух в правую голень… «Дышим» левой голенью… Поднимаемся еще выше… Вдыхаем и выдыхаем воздух в левое бедро… Концентрируем внимание на дыхании в левой ноге. Вдыхаем и выдыхаем воздух в левую ногу (пауза).

«Дышим» обеими ногами одновременно, мысленно повторяя на каждое дыхание «…расслаблена, расслаблена…»

Переносим внимание на кисти рук, сначала правой руки… Мысленно направляем выдыхаемый воздух в кисть правой руки… Переносим внимание выше, концентрируемся на предплечье правой руки… мысленно направляем воздух в предплечье правой руки... Поднимаемся выше, плечом правой руки... «дышим» правой рукой (пауза).

Теперь концентрируем свое внимание на кисти левой руки … Переносим внимание выше, концентрируемся на предплечье левой руки… мысленно направляем воздух в предплечье левой руки... Поднимаемся выше, плечом левой руки... «дышим» левой рукой (пауза).

«Дышим» обеими руками, на выдохе повторяем: «расслаблена… расслаблена…»

И переносим все свое внимание на область живота… Мысленно выдыхаем в область живота… «Подышите» животом, на выдохе повторяем: «расслаблена… расслаблена…»(пауза).

Теперь концентрируемся в области груди… мысленно выдыхаем воздух в область сердца… И, наконец, переносим свое внимание в область головы, и концентрируемся на мысленном выдыхании воздуха в голову, мысленно повторяем: «расслаблена… расслаблена…» (пауза).

И переходим на более глубокий уровень релаксации… Для начала напрягите изо всех сил все мышцы своего тела… напрягите ступни… голени… бедра… сожмите кисти рук… предплечья… плечи… напрягите мышцы живота… груди… спины… стисните зубы… напрягите лицо… напрягите все мышцы тела… И теперь расслабьте их, расслабьте, насколько это возможно…

Обратите внимание на разницу между напряжением и расслаблением (пауза). И снова максимально напрягите все тело от ступней до макушки… И снова максимально расслабляем все тело… И снова максимально напрягите все тело от ступней до макушки… И снова максимально расслабляемся (пауза).

И переходим на еще более глубокий уровень релаксации… Теперь начиная со ступней и, продвигаясь к голове, концентрируемся на каждой части тела, внушая себе тепло и расслабление… При этом мысленно говорим про себя: «Мои пальцы ног теплые и расслабленные»… Поднимаемся выше и говорим: «Мои ступни теплые и очень расслабленные»… еще выше «мои голени теплые и расслабленные».… «Мои бедра теплые и расслабленные» (пауза).

Поднимаемся выше… «Мои кисти рук теплые и расслабленные»… «Мои предплечья теплые и расслабленные» (пауза).

И концентрируемся на области живота: «Мой живот теплый и полностью расслабленный»… Поднимаемся выше … «Вся моя грудная клетка очень теплая и полностью расслаблена»… И еще выше... «Мышцы лица полностью расслаблены… Голова теплая, легкая и свободная…»(пауза).

Зафиксируйте состояние релаксации: «Сейчас я абсолютно спокойна, расслабленна и полностью готова ко всему, что произойдет» (пауза).

И переходим на еще более глубокий уровень релаксации… Представьте себя на берегу моря… Обратите внимание на волны, наблюдайте за их приливом и отливом… приливом и отливом, приливом и отливом… Вы слышите крики чаек, шум прибоя… Почувствуйте теплый песок под ногами…В это время Вы почувствуете, как Вы все больше… и больше успокаиваетесь… Затем, когда вы почувствуете абсолютное спокойствие, покиньте берег и возвращайтесь… Откройте глаза… Возвращаемся в бодрое состояние…

Упр. №7. Беседа «Введение в Альфа-релаксацию».

Цель: Знакомство с альфаматикой – методом мгновенного расслабления.

Наше самочувствие напрямую связано с тем, в каком состоянии находится наш организм, а то состояние, в котором находится наш организм напрямую связано с нашим самочувствием. Поэтому, управляя нашим самочувствием, мы легко сможем и управлять состоянием организма. Одним из наиболее доступных, весьма эффективных и очень полезных средств в этом деле является релаксация. «Посредником» между самочувствием и состоянием организма является головной мозг, а точнее тот режим, в котором он работает. В обычном режиме сознания мозг работает с частотой около 20 герц – это так называемые *бетта-ритмы*. Однако снижение активности головного мозга до 10 герц (*альфа-ритмы*) позволяет многократно усилить процессы оздоровления и восстановления, идущие в организме, и при этом быстро перепрограммировать работу мозга, что сразу же скажется на значительном улучшении самочувствия и состояния нашего организма. Такое переключение работы головного мозга на режим альфа-ритмов и называется *альфа-релаксацией*. Благодаря альфа-релаксации вы легко и быстро достигнете существенных и устойчивых изменений, применяя упражнения, которые мы сейчас освоим.

Упр. №8. Альфа-релаксация «Солнце – радость – покой».

Цель: Овладение навыком быстрого снятия нервно-психического напряжения.

Сядьте в удобную позу, позвоночник прямой. Убедитесь, что вам тепло. Кончик языка прижат к альвеолам за верхними зубами. Внутренний взгляд направьте вверх и влево. Дышите животом. Руки лежат на коленях, ладонями вверх или сцеплены в замок. Сделайте глубокий вдох и во время выдоха мысленно представляйте себе яркое солнце и повторяйте 3 раза: «Солнце» (пауза). «Солнце» (пауза). «Солнце» (пауза).

Сделайте глубокий вдох и во время выдоха мысленно повторяйте слово «радость» и представляйте себе любой образ, который у вас ассоциируется с радостью. «Радость» (пауза). «Радость» (пауза). «Радость» (пауза).

Сделайте глубокий вдох и во время выдоха мысленно представляйте тот образ, который ассоциируется у вас с покоем, и повторяйте: «Покой» (пауза). «Покой» (пауза). «Покой» (пауза).

Теперь вы находитесь на уровне альфа-ритмов, который вы научитесь использовать для улучшения вашего самочувствия и вашей жизни. Чтобы помочь вам выйти на более глубинный, здоровый и «расслабленный» уровень сознания, я сейчас буду считать от 1 до 10 и давать вам установку на каждый счет.

Упр. № 9. Альфа-релаксация «Чистая вода».

Цель: Углубление и закрепление навыков снятия нервно-психических перегрузок.

На каждый следующий счёт вы почувствуете, что погружае5тесь все глубже, расслабляетесь всё больше. Вы перейдёте на более сильные, здоровые и энергетически насыщенные уровни сознания.

Что бы полная релаксация сознания шла более эффективно, мы будим использовать зрительный образ чистой прозрачной голубой воды – воды, которая медленно пройдёт по всему телу и расслабит и успокоит и омоет и душу, и нервы и тело.

Старайтесь не думать ни о чём и внимательно слушать мой голос, чем внимательнее вы будите меня слушать, тем глубже и эффективнее будет релаксация.

Итак, я начинаю счет…

1. Представьте, что приятный поток теплой прозрачной живительной воды проникает через вашу макушку, снимает напряжение с верхней части головы и лба. Почувствуйте, как этот поток растворяет напряжение вашего сознания, оставляя приятные расслабленные ощущения.
2. Представьте, что чистая приятная вода омывает глаза… расслабляет глаза… почувствуйте, что потоки живительной влаги спускаются ниже… слегка приоткройте губы…расслабьтесь…сделайте глубокий вдох и медленный выдох. Выдыхая, расслабьтесь еще глубже…
3. Почувствуйте, как приятные, нежные потоки воды опускаются ниже, охватывают заднюю часть шеи, расслабляя мышцы шеи и плеч… Почувствуйте, как погружаетесь еще глубже…
4. Представьте, как прозрачная, живительная, чистая вода проникает в руки, расслабляя их, успокаивая, исцеляя…нежные потоки воды движутся к запястьям… Почувствуйте, как руки и ладони наливаются тяжестью…Расслабьте обе ладони…Ощутите покалывание в пальцах… расслабьтесь, почувствуйте, как напряжение через пальцы вытекает из тела…
5. Расслабляемся, все глубже и глубже… представьте, как этот приятный живительный поток воды снова поднимается к шее и плечам, полностью расслабляя эту область… Почувствуйте, как заботливые руки нежно массируют шею и плечи… Представьте, как живительная вода медленно проникает внутрь груди… Все органы грудной клетки расслабляются…
6. Прозрачная вода теперь движется к желудку и органам пищеварения, расслабляя, успокаивая, исцеляя…
7. Расслабляющая приятная влага теперь движется к органам малого таза, расслабляя их, переходит в бедра… Почувствуйте, как ощущение расслабления распространяется все ниже, ниже и ниже…
8. Ощущение расслабленности приближается к коленям… Расслабьтесь… Состояние релаксации все глубже и глубже… Теплая очищающая вода разливается по телу все ниже и ниже… расслабляются оба колена…
9. Все глубже и глубже состояние релаксации… Почувствуйте, как приятный теплый поток воды нежно опускается к ногам… Расслабляются щиколотки, ступни… Расслабляются пальцы ног… Расслабляются подошвы… При расслаблении вы можете ощутить легкое покалывание в обеих ступнях…

10. Теперь вы полностью расслаблены…Вы находитесь в состоянии глубокой релаксации… Каждый раз, расслабляя тело и сознание, вы будете быстрее и легче получать доступ к состоянию релаксации… Быстрее и легче, чем в этот раз.

Упр. №10. Программирование в состоянии релаксации позитивных установок.

Цель: 1. Зарядка организма энергией.

2. Создание оптимальных программ работы организма.

Чтобы помочь вам выйти на более глубинные, здоровые и расслабленные уровни сознания, я буду считать от трех до одного и хлопну в ладони. В этот момент используйте все свое воображение, чтобы зрительно представить себя перенесенной в то место, где вам когда-то было хорошо и спокойно. Поверьте, что вы действительно там. Постарайтесь увидеть то, что вы увидели бы… услышать то, что вы услышали бы… Почувствуйте вкус, запах, ощущения… Три…(пауза)… Два… (пауза)…

На счет один вы перенесетесь на место релаксации. Вы глубоко дышите и погружаетесь еще глубже. Один…(хлопок ладонями). Расслабьтесь… (пауза 30 сек.)… Вдохните глубоко и погружайтесь еще глубже…

Мысленно повторяем за мной новую программу здоровья и восстановления: «Я верю в то, что могу легко и быстро восстанавливаться после работы. После работы я чувствую бодрость и энергию во всем теле. Я полна сил и энергии, у меня энергичные и здоровые нервы, у меня неутомимое, молодое, богатырское сердце» (повт. 3 раза). Сейчас мы программируем позитивный пусковой механизм «Кисти в замок». Чтобы заставить себя расслабиться, мысленно произнесите: «Каждый раз, когда я соединю свои кисти в замок, я незамедлительно перейду к приятному, расслабленному состоянию тела и сознания» (повторить 3 раза). В этот момент соедините кисти в замок и расслабьтесь. Теперь медленно ослабьте нажим пальцев в замке и почувствуйте себя еще более расслабленным.

Каждый раз, применяя метод «Кисти в замок», вы попадаете на глубинные релаксационные уровни сознания и тела… Быстрее и легче, чем в предыдущий раз. Этот метод можно применять в тот момент, когда вам необходимо мгновенно расслабиться. Он сработает, даже если не закрывать глаза и заниматься своими обычными делами. Теперь вы твердо знаете, что ваше спокойствие и здоровье в ваших руках.

Сейчас я начну считать от 5 до 1. На счет «один» вы откроете глаза и совершенно проснетесь, вы полны энергии и чувствуете себя молодой и здоровой. 5... 4... Начинаем постепенно выходить из состояния релаксации... 3... Голова легкая, чистая... Ваши зрение и слух улучшаются с каждым разом… 2… Вы чувствуете себя бодрой, отдохнувшей…1… Вы молоды и здоровы, как никогда.

Упр. №11. «Прощание».

Цель: 1.Сплочение группы.

2. Поддержание групповой динамики.

Сейчас у вас есть 5 минут на то, чтобы попрощаться. Подойдите друг к другу и пожелайте что-нибудь приятное, подержитесь за руки, посмотрите друг другу в глаза.

##### Второе занятие

Цель занятия: Отработка и закрепление достигнутых во вводном занятии навыков и состояний.

Упр. №1. «Раздели мою радость со мной».

Цель: 1. Снятие механизмов психологической защиты.

2. Сплочение группы.

Тренер: Нашу работу на первом занятии мы начали со знакомства и обмена радостью, теперь эта процедура станет для нас традиционным приветствием и будет открывать все наши занятия.

Итак, сейчас вы должны подойти к возможно большему числу участников группы, поприветствовать каждого, начиная диалог словами: «здравствуй, раздели мою радость со мной…» Во время взаимных приветствий вам нужно рассказать о том, что вызывает у вас радость и поделиться своим состоянием.

Упр. №2. «Репортер»

Цель: 1. Сплочение группы.

2. Создание настроя на сотрудничество и доверие в группе.

Тренер: Представьте себе, что вы репортер одной знаменитой и очень влиятельной газеты и вам дали поручение подготовить материал о самом лучшем человеке на земле, герое года, то есть о вашем соседе с права. Сейчас у вас есть три минуты на подготовку и обдумывания репортажа, после чего каждый из нас представит свой шедевр.

Упр. №3. Тест «Умеете ли вы быть счастливыми?»

Цель: Усиление рефлексии, создание настроя на внутреннее состояние.

Тренер: Склонность к стрессу зависит от вашего отношения к жизни, видите ли вы всё в черных тонах или вы абсолютно счастливый человек. От этого будет зависеть и ваше здоровье и ваш жизненный успех, подумать об этом нам поможет следующий тест. Выберите, пожалуйста, на каждый вопрос, один из трёх вариантов ответов.

1. Когда порой задумываетесь над прожитой жизнью, приходите к выводу, что:

А. Всё было скорее плохо, чем хорошо.

Б. Было скорее хорошо, чем плохо.

В. Всё было отлично.

1. В конце дня обыкновенно:

А. Недовольны собой.

Б. Считаете, что день мог бы пройти и лучше,

В. Отходите ко сну с чувством удовлетворения.

1. Когда смотрите в зеркало, думаете:

А. «О боже время беспощадно».

Б. «А что, совсем еще не плохо!..».

В. «Всё прекрасно!».

1. Если узнаете о крупном выигрыше кого-то из знакомых, думаете:

А. «Ну мне-то никогда не повезёт!».

Б. «А, чёрт! Почему же не я?».

В. «Однажды так повезет и мне!».

1. Если узнаете по радио, узнаете из газет о каком либо происшествии, говорите себе:

А. «Вот так однажды будет и со мной!».

Б. «К счастью, меня эта беда миновала!».

В. «Эти репортеры умышленно нагнетают страсти!».

1. Когда пробуждаетесь утром, чаще всего:

А. Ни о чем не хочется думать.

Б. Взвешиваете, что «день грядущий вам готовит».

В. Довольны, что начался новый день, и могут быть новые сюрпризы.

1. Думаете о ваших приятелях:

А. Они не столь интересны и отзывчивы, как хотелось бы.

Б. Конечно и у них есть недостатки, но в целом они вполне терпимы.

В. Замечательные люди!

1. Сравнивая себя с другими, находите, что:

А. «Меня недооценивают!».

Б. «Я не хуже остальных!».

В. «Гожусь в лидеры и это, пожалуй, признают все!».

1. Если ваш вес увеличился на четыре-пять килограммов:

А. Впадаете в панику.

Б. Считаете, что в этом нет ничего особенного.

В. Тут же переходите на диету, усиленно занимаетесь физическими упражнениями.

1. Если вы угнетены:

А. Клянете судьбу.

Б. Знаете, что плохое настроение пройдет.

В. стараетесь развлечься.

Оцените каждый ответ «А» - 0 очков, «Б» - 1 очко, «В» - 2 очка.

Если вы набрали в пределах 17 – 20 очков, то вы, наверное, до того счастливый человек, что прямо не верится, что это возможно! Радуетесь жизни, не обращаете внимание на неприятности и житейские невзгоды. Человек вы жизнерадостный, нравитесь окружающим своим оптимизмом, но.… Не слишком ли поверхностно и легковесно относитесь ко всему происходящему? Может быть, немного скепсиса и трезвости вам не повредят?

Если вы набрали в пределах 13 – 16 очков, то, скорее всего, вы оптимально счастливый человек, и радости в вашей жизни явно больше чем печали. Вы добры, хладнокровны, у вас трезвый склад ума и легкий характер, не паникуете, сталкиваясь с трудностями, трезво их оцениваете. Окружающим с вами удобно.

В том случае если набранные вами баллы располагаются в пределах между 8 –12 очков, то правильно будет сказать, что счастье и несчастье для вас выражается известной формулой «5050». Если хотите склонить чашу весов в свою пользу, старайтесь не пасовать перед трудностями, встречайте их стоически, опирайтесь на друзей, не оставляйте их в беде.

Если же вам повезло набрать всего 0 – 7 очков, то можно сказать, что вы привыкли на все смотреть сквозь черные очки, считаете, что судьба уготовила вам учесть человека невезучего, и даже иногда бравируете этим. А стоит ли? Старайтесь больше времени проводить в обществе веселых, оптимистически настроенных людей. Хорошо бы чем-то увлечься, найти «хобби».

Упр. №4. Релаксация «Морской берег».

Цель: Снятие нервно-психического напряжения.

Тренер: Сейчас вы сосредоточите свое внимание на том, что, при дыхании воздух входит и выходит (3р.). Дышим медленно, при каждом выдохе мысленно повторяем: «Я спокойна, я расслаблена…» Сконцентрируйте свое внимание на ступнях ног… сначала правой ноги… Мысленно направляйте воздух в ступню правой ноги, «подышите» правой ступней (пауза).

Теперь поднимаемся выше и выдыхаем воздух в правую голень… «Дышим» правой голенью (пауза)…Поднимаемся еще выше. Вдыхаем и выдыхаем воздух в правое бедро. Концентрируем внимание на дыхании в правой ноге. Вдыхаем и выдыхаем воздух в правую ногу (пауза)…

Переносим внимание на левую ступню…(аналогично).

«Дышим обеими ногами одновременно, мысленно повторяя на каждое дыхание «…расслаблена, расслаблена…»

Переносим внимание на кисти рук, сначала правой руки.… Мысленно направляем выдыхаемый воздух в кисть правой руки… Переносим внимание выше, концентрируемся на предплечье правой руки, мысленно направляем воздух в предплечье правой руки... Поднимаемся выше, «дышим» плечом правой руки...

Теперь концентрируем свое внимание на кисти левой руки (аналогично)…

«Дышим» обеими руками, на выдохе повторяем: «расслаблена… расслаблена…»

И переносим свое внимание на область живота.… Мысленно выдыхаем в область живота… «Подышите» животом.… Теперь концентрируемся в области груди… мысленно выдыхаем воздух в область сердца.… И, наконец, переносим свое внимание в область головы, концентрируемся на мысленном выдыхании воздуха в голову, мысленно повторяем: «расслаблена… расслаблена…»

И переходим на более глубокий уровень релаксации.… Для начала напрягите все мышцы своего тела… напрягите ступни… голени… бедра… сожмите кисти рук… предплечья… плечи… напрягите мышцы живота… груди… спины… стисните зубы… напрягите лицо… напрягите все мышцы тела.… И теперь расслабьте их, расслабьте, насколько это возможно…

Обратите внимание на разницу между напряжением и расслаблением.… И снова максимально напрягите все тело от ступней до макушки.… И снова максимально расслабляем все тело… (и еще один раз повт.)

И переходим на еще более глубокий уровень релаксации.… Начиная со ступней и, продвигаясь к голове, концентрируемся на каждой части тела, внушая себе тепло и расслабление.… При этом мысленно говорим про себя: «Мои пальцы ног теплые и расслабленные»… Поднимаемся выше и говорим: «Мои ступни теплые и расслабленные» и т. д.… до «Мышцы лица полностью расслаблены… Голова легкая и свободная…»

И переходим на еще более глубокий уровень релаксации… Представьте себя на берегу моря… Обратите внимание на волны, наблюдайте за их приливом и отливом… Вы слышите крики чаек, шум прибоя… Почувствуйте песок под ногами… Вы все больше и больше успокаиваетесь… Когда вы почувствуете абсолютное спокойствие, покиньте берег и возвращайтесь,… Откройте глаза… Возвращаемся в бодрое состояние…

Упр. №4. Закрепительная беседа «Введение в Альфа-релаксацию».

Цель: Знакомство с альфоматикой – методом мгновенного расслабления.

Как мы уже говорили на прошлом занятии, альфа ритмы являются проявлением снижения активности головного мозга до частоты около 8 - 12 Гц. Следует напомнить, что это снижение частоты весьма плодотворно сказывается на восстановлении энергетического потенциала головного мозга и всего организма, открывается доступ к подсознательным ресурсам психики и появляется возможность перепрограммировать жизненный сценарий. И наиболее легкий и удобный доступ к активизации альфа-ритмов обеспечивает метод альфа-релаксации. Суть его заключается в том, что как психические состояния так и состояния организма находят свое отражение, то есть, проецируются в определенных зонах мозга, через которые и осуществляется их связь. Поэтому, занимая определенную позу, настраиваясь на определенны ритм дыхания, используя определенные глазодвигательные, эмоциональные и когнитивные паттерны мы приобретаем возможность практически мгновенного доступа к ресурса мозга.

Упр. №6. Альфа-релаксация «Солнце – радость – покой».

Цель: Овладение навыком быстрого снятия нервно психического напряжения.

Тренер: Сядьте в удобную позу, позвоночник прямой. Убедитесь, что вам тепло. Кончик языка прижат к альвеолам за верхними зубами. Внутренний взгляд направьте вверх и влево. Дышите животом. Руки лежат на коленях, ладонями вверх или сцеплены в замок. Сделайте глубокий вдох и во время выдоха мысленно представляйте себе яркое солнце и повторяйте 3 раза: «Солнце» (пауза). «Солнце» (пауза). «Солнце» (пауза).

Сделайте глубокий вдох и во время выдоха мысленно повторяйте слово «радость» и представляйте себе любой образ, который у вас ассоциируется с радостью. «Радость» (пауза). «Радость» (пауза). «Радость» (пауза).

Сделайте глубокий вдох и во время выдоха мысленно представляйте тот образ, который ассоциируется у вас с покоем, и повторяйте: «Покой» (пауза). «Покой» (пауза). «Покой» (пауза).

Упр. № 7. Альфа-релаксация «Чистая вода».

Цель: Углубление и закрепление навыков снятия нервно-психических перегрузок.

Чтобы помочь вам выйти на более глубинный, здоровый и «расслабленный» уровень сознания, я сейчас буду считать от 1 до 10, и давать вам установку на каждый счет.

На каждый следующий счёт вы почувствуете, что погружаетесь, все глубже, расслабляетесь всё больше. Вы перейдёте на более сильные, здоровые и энергетически насыщенные уровни сознания.

Что бы полная релаксация сознания шла более эффективно, мы будим использовать зрительный образ чистой прозрачной голубой воды – воды, которая медленно пройдёт по всему телу и расслабит и успокоит и омоет и душу, и нервы и тело.

Старайтесь не думать ни о чём и внимательно слушать мой голос, чем внимательнее вы будите меня слушать, тем глубже и эффективнее будет релаксация.

Итак, я начинаю счет…

1. Представьте, что приятный поток теплой прозрачной живительной воды проникает через вашу макушку, снимает напряжение с верхней части головы и лба. Почувствуйте, как этот поток растворяет напряжение вашего сознания, оставляя приятные расслабленные ощущения.
2. Представьте, что чистая приятная вода омывает глаза… расслабляет глаза… почувствуйте, что потоки живительной влаги спускаются ниже… слегка приоткройте губы…расслабьтесь…сделайте глубокий вдох и медленный выдох. Выдыхая, расслабьтесь еще глубже…
3. Почувствуйте, как приятные, нежные потоки воды опускаются ниже, охватывают заднюю часть шеи, расслабляя мышцы шеи и плеч… Почувствуйте, как погружаетесь еще глубже…
4. Представьте, как прозрачная, живительная, чистая вода проникает в руки, расслабляя их, успокаивая, исцеляя…нежные потоки воды движутся к запястьям… Почувствуйте, как руки и ладони наливаются тяжестью…Расслабьте обе ладони…Ощутите покалывание в пальцах… расслабьтесь, почувствуйте, как напряжение через пальцы вытекает из тела…
5. Расслабляемся, все глубже и глубже… представьте, как этот приятный живительный поток воды снова поднимается к шее и плечам, полностью расслабляя эту область… Почувствуйте, как заботливые руки нежно массируют шею и плечи… Представьте, как живительная вода медленно проникает внутрь груди… Все органы грудной клетки расслабляются…
6. Прозрачная вода теперь движется к желудку и органам пищеварения, расслабляя, успокаивая, исцеляя…
7. Расслабляющая приятная влага теперь движется к органам малого таза, расслабляя их, переходит в бедра.… Почувствуйте, как ощущение расслабления распространяется все ниже, ниже и ниже…
8. Ощущение расслабленности приближается к коленям… Расслабьтесь… Состояние релаксации все глубже и глубже… Теплая очищающая вода разливается по телу все ниже и ниже… расслабляются оба колена…
9. Все глубже и глубже состояние релаксации… Почувствуйте, как приятный теплый поток воды нежно опускается к ногам… Расслабляются щиколотки, ступни… Расслабляются пальцы ног… Расслабляются подошвы… При расслаблении вы можете ощутить легкое покалывание в обеих ступнях…

10. Теперь вы полностью расслаблены…Вы находитесь в состоянии глубокой релаксации… Каждый раз, расслабляя тело и сознание, вы будете быстрее и легче получать доступ к состоянию релаксации… Быстрее и легче, чем в этот раз.

Упр. №8. Программирование в состоянии релаксации позитивных установок.

Цель: 1. Зарядка организма энергией.

2. Создание оптимальных программ работы организма.

Тренер: Чтобы помочь вам выйти на более глубинные, здоровые и расслабленные уровни сознания, я буду считать от трех до одного и хлопну в ладони. В этот момент используйте все свое воображение, чтобы зрительно представить себя перенесенной в то место, где вам когда-то было хорошо и спокойно. Поверьте, что вы действительно там. Постарайтесь увидеть то, что вы увидели бы… услышать то, что вы услышали бы.… Почувствуйте вкус, запах, ощущения… Три…(пауза)… Два… (пауза)…

На счет один вы перенесетесь на место релаксации. Вы глубоко дышите и погружаетесь еще глубже. Один…(хлопок ладонями). Расслабьтесь… (пауза 30 сек.)… Вдохните глубоко и погружайтесь еще глубже…

Мысленно повторяем за мной новую программу здоровья и восстановления: «Я верю в то, что могу легко и быстро восстанавливаться после работы. После работы я чувствую бодрость и энергию во всем теле. Я полна сил и энергии, у меня энергичные и здоровые нервы, у меня неутомимое, молодое, богатырское сердце» (повт. 3 раза). Сейчас мы программируем позитивный пусковой механизм «Кисти в замок». Чтобы заставить себя расслабиться, мысленно произнесите: «Каждый раз, когда я соединю свои кисти в замок, я незамедлительно перейду к приятному, расслабленному состоянию тела и сознания» (повторить 3 раза). В этот момент соедините кисти в замок и расслабьтесь. Теперь медленно ослабьте нажим пальцев в замке и почувствуйте себя еще более расслабленным.

Каждый раз, применяя метод «Кисти в замок», вы попадаете на глубинные релаксационные уровни сознания и тела… Быстрее и легче, чем в предыдущий раз. Этот метод можно применять в тот момент, когда вам необходимо мгновенно расслабиться. Он сработает, даже если не закрывать глаза и заниматься своими обычными делами. Теперь вы твердо знаете, что ваше спокойствие и здоровье в ваших руках.

Сейчас я начну считать от 5 до 1. На счет «один» вы откроете глаза и совершенно проснетесь, вы полны энергии и чувствуете себя молодой и здоровой. 5... 4... Начинаем постепенно выходить из состояния релаксации... 3... Голова легкая, чистая... Ваши зрение и слух улучшаются с каждым разом… 2… Вы чувствуете себя бодрой, отдохнувшей…1… Вы молоды и здоровы, как никогда.

Упр. №9. «Прощание».

Цель: 1.Сплочение группы.

2. Поддержание групповой динамики.

Тренер: Сейчас у вас есть 5 минут на то, чтобы попрощаться. Подойдите друг к другу и пожелайте что-нибудь приятное, подержитесь за руки, посмотрите друг другу в глаза.

##### Третье занятие

Цели занятия: 1. Снять нервно-психическое напряжение.

1. Выявление и снятие подсознательных детерминант стресса и постстрессовых состояний.

Упр. №1. «Раздели мою радость со мной».

Цель: 1. Снятие механизмов психологической защиты.

2. Сплочение группы.

Тренер: По сложившейся у нас традиции вам нужно подойти к возможно большему числу участников группы, поприветствовать каждого, начиная диалог словами: «здравствуй, раздели мою радость со мной…» Во время взаимных приветствий вам нужно рассказать о том, что вызывает у вас радость и поделиться своим состоянием.

Упр. №2. «Я очень хороший – мы очень хорошие!»

Цель: 1. Сплочение группы.

2. Повышение веры в собственные силы.

Тренер: Один из участников (а затем по очереди и все остальные) выходит в центр круга и произносит по очереди слова «Я»… «очень»… «хороший»…

Так: сначала шёпотом и делает один шаг к центру круга, потом громко и ещё один шаг к центру, становится в центр и максимально громко с полной отдачей сил. После того как это выполнят все участники тренинга, все берутся за вытянутые руки и тихо произносят «Мы»… «очень»… «хорошие»… и делают шаг к центру круга, повторяют эту же фразу в полный голос, и еще один шаг к центру круга, образовав плотное кольцо, с максимальной громкостью «мы»… «очень»… «хорошие».

Упр. №3. Тест «Не витаете ли вы в облаках?»

Цель: Усиление рефлексии, создание настроя на внутреннее состояние.

Тренер: Для того, что бы овладеть навыком самоконтроля, умения снимать напряжение и не допускать его вновь большую роль играет воображение. Предлагаемый тест помогает нам разобраться в этом вопросе. В зависимости от степени согласия с вопросом ставьте ответ «да» или «нет».

1. Получив газету, просматриваете ли вы её, прежде чем начать читать?
2. Едите ли вы больше обычного, когда расстроены?
3. Думаете ли о своих делах во время еды?
4. Храните ли любовные письма?
5. Интересует ли вас психология?
6. Боитесь ли вы ездить на большой скорости?
7. Избегаете ли вы мыслей о смерти ?
8. Любите ли вы помечтать перед сном лежа в постели?
9. Способны ли вы сильно устать и после восьмичасового сна?
10. Читаете ли любовные романы?
11. Делитесь ли с другими личными трудностями?
12. Избегаете ли одиночества?
13. Бывает ли так, что из-за неприятностей вы заболеваете?
14. Случалось ли вам в задумчивости проезжать нужную остановку?
15. Возникало ли у вас желание жить в другом городе?
16. Считаете ли вы характер человека наследственной чертой?
17. Ходите ли вы часто в кино, особенно если в репертуаре фильмы о любви?

За каждый положительный ответ запишите себе по пять баллов. Подсчитайте баллы.

*От 75 до 85 баллов*. Пожалуй, вы прячетесь от действительности. Не мешало бы хоть изредка взглянуть в глаза реальности. Это поможет лучше ориентироваться в жизни и несколько оградить себя от неприятностей.

*От 55 до 75 баллов.* Ваши мечты не всегда сообразуются с правдой жизни. Вам это мешает, но не уделяйте этому слишком много внимания и душевных сил. И не ищите совершенного решения всех жизненных проблем. Ведь звезды сияют даже тогда, когда их не видно.

*От 30 до 50 баллов.* Вы смогли установить равновесие между иллюзиями и реальностью. И хотя вам все же свойственна некоторая мечтательность, и даже сентиментальность, вы вполне соизмеряете её с действительными возможностями.

*От 5 до 30 баллов.* Вы чрезмерно заземлены, прагматичны. Не хватает романтичности, она пошла бы вам на пользу. Жизнь конечно вещь серьёзная, но иногда и чувство юмора помогает преодолеть препятствия.

Далее необходимо обсудить последующие действия, направленные на более глубокое и полное решение проблемы. Начать это можно следующим образом. Тренер: Для более глубокого и долговременного решения вам нужно предпринять дополнительные шаги для того, чтобы разобраться, что вы делаете такого, что приводит вас в напряженное состояние и узнать, как вы можете избавиться от этого источника напряжения, прибегнув к альтернативной мере. Итак, сегодня следующий, четвертый шаг на пути к удаче.

Упр. №4. Релаксация «Морской берег».

Цель: Снятие нервно-психического напряжения.

Тренер: Сейчас вы сосредоточите свое внимание на том, что при дыхании, воздух входит и выходит (3р.). Дышим медленно, при каждом выдохе мысленно повторяем: «Я спокойна, я расслаблена…» Сконцентрируйте свое внимание на ступнях ног… сначала правой ноги.… Мысленно направляйте воздух в ступню правой ноги, «подышите» правой ступней (пауза).

Теперь поднимаемся выше и выдыхаем воздух в правую голень… «Дышим» правой голенью (пауза)…Поднимаемся еще выше. Вдыхаем и выдыхаем воздух в правое бедро. Концентрируем внимание на дыхании в правой ноге. Вдыхаем и выдыхаем воздух в правую ногу (пауза)…

Переносим внимание на левую ступню…(аналогично).

«Дышим обеими ногами одновременно, мысленно повторяя на каждое дыхание «…расслаблена, расслаблена…»

Переносим внимание на кисти рук, сначала правой руки… Мысленно направляем выдыхаемый воздух в кисть правой руки… Переносим внимание выше, концентрируемся на предплечье правой руки, мысленно направляем воздух в предплечье правой руки... Поднимаемся выше, «дышим» плечом правой руки...

Теперь концентрируем свое внимание на кисти левой руки (аналогично)…

«Дышим» обеими руками, на выдохе повторяем: «расслаблена… расслаблена…»

И переносим свое внимание на область живота… Мысленно выдыхаем в область живота… «Подышите» животом… Теперь концентрируемся в области груди… мысленно выдыхаем воздух в область сердца… И наконец переносим свое внимание в область головы, концентрируемся на мысленном выдыхании воздуха в голову, мысленно повторяем: «расслаблена… расслаблена…»

И переходим на более глубокий уровень релаксации… Для начала напрягите все мышцы своего тела… напрягите ступни… голени… бедра… сожмите кисти рук… предплечья… плечи… напрягите мышцы живота… груди… спины… стисните зубы… напрягите лицо… напрягите все мышцы тела… И теперь расслабьте их, расслабьте, насколько это возможно…

Обратите внимание на разницу между напряжением и расслаблением… И снова максимально напрягите все тело от ступней до макушки… И снова максимально расслабляем все тело… (и еще один раз повт.)

И переходим на еще более глубокий уровень релаксации… Начиная со ступней и продвигаясь к голове, концентрируемся на каждой части тела, внушая себе тепло и расслабление… При этом мысленно говорим про себя: «Мои пальцы ног теплые и расслабленные»… Поднимаемся выше и говорим: «Мои ступни теплые и расслабленные» и т. д… до «Мышцы лица полностью расслаблены… Голова легкая и свободная…»

И переходим на еще более глубокий уровень релаксации… Представьте себя на берегу моря… Обратите внимание на волны, наблюдайте за их приливом и отливом… Вы слышите крики чаек, шум прибоя… Почувствуйте песок под ногами… Вы все больше и больше успокаиваетесь… Когда вы почувствуете абсолютное спокойствие, покиньте берег и возвращайтесь… Откройте глаза… Возвращаемся в бодрое состояние…

Упр. №5. Альфа-релаксация «Солнце – радость – покой».

Цель: Овладение навыком быстрого снятия нервно-психического напряжения и подготовка к упр. «источник напряжения».

Сядьте в удобную позу, позвоночник прямой. Убедитесь, что вам тепло. Кончик языка прижат к альвеолам за верхними зубами. Внутренний взгляд направьте вверх и влево. Дышите животом. Руки лежат на коленях, ладонями вверх или сцеплены в замок. Сделайте глубокий вдох и во время выдоха мысленно представляйте себе яркое солнце и повторяйте 3 раза: «Солнце» (пауза). «Солнце» (пауза). «Солнце» (пауза).

Сделайте глубокий вдох и во время выдоха мысленно повторяйте слово «радость» и представляйте себе любой образ, который у вас ассоциируется с радостью. «Радость» (пауза). «Радость» (пауза). «Радость» (пауза).

Сделайте глубокий вдох и во время выдоха мысленно представляйте тот образ, который ассоциируется у вас с покоем, и повторяйте: «Покой» (пауза). «Покой» (пауза). «Покой» (пауза).

Упр. №6. «Источник напряжения».

Цель: Выявление через контакт с подсознанием, причин вызывающих нервно-психическое напряжение.

Тренер: И сейчас, когда вы находитесь в приятном расслабленном состоянии альфа-релаксации, и с каждым ударом сердца погружаетесь в него всё глубже и глубже, и открываются ваши скрытые возможности, представьте что вы приехали в секретный исследовательский институт и в этом институте разрабатываются секретные компьютерные технологии… и вот вы идете по длинному коридору… и внутри у вас с каждым шагом начинает появляться внутреннее волнение… волнение, потому что вам предстоит узнать ответ на вопрос который вас так давно беспокоил… вы идете по коридору и вот коридор заканчивается и вы подходите к герметичной двери на которой замечаете табличку: «Электронный мозг вселенной»… вы открываете дверь и входите в ярко освещенное помещение… осмотритесь по сторонам… вот он перед вами тот, который может ответить на все ваши вопросы… он понимает ваш голос и хранит всю мудрость мира… спросите у него в чём причина вашего излишнего внутреннего напряжения? Или задайте ему вопрос: «почему я бываю так напряжена?»… внимательно выслушайте ответ или прочтите его на внутреннем экране… поблагодарите электронный мозг за помощь, попрощайтесь с ним и вернитесь по коридору обратно…

Упр. №7. Альфа-релаксация «Солнце – радость – покой».

Цель: Овладение навыком быстрого снятия нервно-психического напряжения и подготовка к упр. «принятие решения».

Тренер: Сядьте в удобную позу, позвоночник прямой. Убедитесь, что вам тепло. Кончик языка прижат к альвеолам за верхними зубами. Внутренний взгляд направьте вверх и влево. Дышите животом. Руки лежат на коленях, ладонями вверх или сцеплены в замок. Сделайте глубокий вдох и во время выдоха мысленно представляйте себе яркое солнце и повторяйте 3 раза: «Солнце» (пауза). «Солнце» (пауза). «Солнце» (пауза).

Сделайте глубокий вдох и во время выдоха мысленно повторяйте слово «радость» и представляйте себе любой образ, который у вас ассоциируется с радостью. «Радость» (пауза). «Радость» (пауза). «Радость» (пауза).

Сделайте глубокий вдох и во время выдоха мысленно представляйте тот образ, который ассоциируется у вас с покоем, и повторяйте: «Покой» (пауза). «Покой» (пауза). «Покой» (пауза).

Упр. №8. «Принятие решения».

Цель: Выявление через контакт с подсознанием, необходимых действий для снятия чрезмерного нервно-психическое напряжение.

Тренер: И вот сейчас погружаясь в приятное состояние альфа-релаксации, всё глубже и глубже и чувствуя прилив покоя и отдыха и приятного тепла во всем теле, вы слышите все звуки и мой голос, и вы замечаете что снова идете по длинному коридору секретного исследовательского института и вы знаете что в этом институте разрабатываются секретные компьютерные технологии… и вот вы идете и все вам здесь уже знакомо… Вы видите знакомые стены коридора, слышите звук собственных шагов, чувствуете температуру воздуха… и останавливаетесь перед знакомой дверью, и читаете табличку: «Электронный мозг вселенной»… открываете дверь и входите в комнату, вы знаете, что здесь вы получите ответы на все ваши самые сокровенные вопросы… и вы вспоминаете тот ответ, который получили во время последнего посещения… и чтобы устранить известные вам причины перегрузок спросите его о том как лучше всего избавится от причин вызывающих перенапряжение? Или задайте следующий вопрос: «что мне нужно сделать, чтобы снять напряжение и быть спокойной?»… внимательно выслушайте ответ или прочтите его на внутреннем экране… чтобы получить больше информации, задайте еще один вопрос: «что мне еще нужно сделать чтобы быть спокойной?»… также внимательно выслушайте ответ или прочтите его на внутреннем экране… поблагодарите электронный мозг за помощь, попрощайтесь с ним и вернитесь по коридору обратно… откройте глаза…

Упр. № 9. Альфа-релаксация «Чистая вода».

Цель: Углубление и закрепление навыков снятия нервно-психических перегрузок.

Чтобы помочь вам выйти на более глубинный, здоровый и «расслабленный» уровень сознания, я сейчас буду считать от 1 до 10 и давать вам установку на каждый счет.

На каждый следующий счёт вы почувствуете, что погружаетесь все глубже, расслабляетесь всё больше. Вы перейдёте на более сильные, здоровые и энергетически насыщенные уровни сознания.

Что бы полная релаксация сознания шла более эффективно, мы будим использовать зрительный образ чистой прозрачной голубой воды – воды, которая медленно пройдёт по всему телу и расслабит и успокоит и омоет и душу и нервы и тело.

Старайтесь не думать ни о чём и внимательно слушать мой голос, чем внимательнее вы будите меня слушать, тем глубже и эффективнее будет релаксация.

Итак, я начинаю счет…

1. Представьте, что приятный поток теплой прозрачной живительной воды проникает через вашу макушку, снимает напряжение с верхней части головы и лба. Почувствуйте, как этот поток растворяет напряжение вашего сознания, оставляя приятные расслабленные ощущения.
2. Представьте, что чистая приятная вода омывает глаза… расслабляет глаза… почувствуйте, что потоки живительной влаги спускаются ниже… слегка приоткройте губы…расслабьтесь…сделайте глубокий вдох и медленнный выдох. Выдыхая, расслабьтесь еще глубже…
3. Почувствуйте, как приятные, нежные потоки воды опускаются ниже, охватывают заднюю часть шеи, расслабляя мышцы шеи и плеч… Почувствуйте, как погружаетесь еще глубже…
4. Представьте, как прозрачная, живительная, чистая вода проникает в руки, расслабляя их, успокаивая, исцеляя…нежные потоки воды движутся к запястьям… Почувствуйте, как руки и ладони наливаются тяжестью…Расслабьте обе ладони…Ощутите покалывание в пальцах… расслабьтесь, почувствуйте, как напряжение через пальцы вытекает из тела…
5. Расслабляемся, все глубже и глубже… представьте, как этот приятный живительный поток воды снова поднимается к шее и плечам, полностью расслабляя эту область… Почувствуйте, как заботливые руки нежно массируют шею и плечи… Представьте, как живительная вода медленно проникает внутрь груди… Все органы грудной клетки расслабляются…
6. Прозрачная вода теперь движется к желудку и органам пищеварения, расслабляя, успокаивая, исцеляя…
7. Расслабляющая приятная влага теперь движется к органам малого таза, расслабляя их переходит в бедра… Почувствуйте, как ощущение расслабления распространяется все ниже, ниже и ниже…
8. Ощущение расслабленности приближается к коленям… Расслабьтесь… Состояние релаксации все глубже и глубже… Теплая очищающая вода разливается по телу все ниже и ниже… расслабляются оба колена…
9. Все глубже и глубже состояние релаксации… Почувствуйте, как приятный теплый поток воды нежно опускается к ногам… Расслабляются щиколотки, ступни… Расслабляются пальцы ног… Расслабляются подошвы… При расслаблении вы можете ощутить легкое покалывание в обеих ступнях…

10. Теперь вы полностью расслаблены…Вы находитесь в состоянии глубокой релаксации… Каждый раз, расслабляя тело и сознание, вы будете быстрее и легче получать доступ к состоянию релаксации… Быстрее и легче, чем в этот раз.

Упр. №10. Программирование в состоянии релаксации позитивных установок.

Цель: 1. Зарядка организма энергией.

2. Создание оптимальных программ работы организма.

Тренер: Чтобы помочь вам выйти на более глубинные, здоровые и расслабленные уровни сознания, я буду считать от трех до одного и хлопну в ладони. В этот момент используйте все свое воображение, чтобы зрительно представить себя перенесенной в то место, где вам когда-то было хорошо и спокойно. Поверьте, что вы действительно там. Постарайтесь увидеть то, что вы увидели бы… услышать то, что вы услышали бы… Почувствуйте вкус, запах, ощущения… Три…(пауза)… Два… (пауза)…

На счет один вы перенесетесь на место релаксации. Вы глубоко дышите и погружаетесь еще глубже. Один…(хлопок ладонями). Расслабьтесь… (пауза 30 сек.)… Вдохните глубоко и погружайтесь еще глубже…

Мысленно повторяем за мной новую программу здоровья и восстановления: «На протяжении всего дня я сохраняю абсолютное самоуправление. Абсолютное подчинение всех действий достижению наибольшего результата своей работы. Во всякой обстановке я сохраняю выдержку и самообладание, чем труднее и тяжелей становится обстановка, тем лучше, более комфортно и уверенно я себя чувствую, так как энергия трудностей поддерживает и питает меня, создает стимул для жизни» (повт. 3 раза). Сейчас мы программируем позитивный пусковой механизм «Кисти в замок». Чтобы заставить себя расслабиться, мысленно произнесите: «Каждый раз, когда я соединю свои кисти в замок, я незамедлительно перейду к приятному, расслабленному состоянию тела и сознания» (повторить 3 раза). В этот момент соедините кисти в замок и расслабьтесь. Теперь медленно ослабьте нажим пальцев в замке и почувствуйте себя еще более расслабленным.

Каждый раз, применяя метод «Кисти в замок», вы попадаете на глубинные релаксационные уровни сознания и тела… Быстрее и легче, чем в предыдущий раз. Этот метод можно применять в тот момент, когда вам необходимо мгновенно расслабиться. Он сработает, даже если не закрывать глаза и заниматься своими обычными делами. Теперь вы твердо знаете, что ваше спокойствие и здоровье в ваших руках.

Сейчас я начну считать от 5 до 1. На счет «один» вы откроете глаза и совершенно проснетесь, вы полны энергии и чувствуете себя молодой и здоровой. 5... 4... Начинаем постепенно выходить из состояния релаксации... 3... Голова легкая, чистая... Ваши зрение и слух улучшаются с каждым разом… 2… Вы чувствуете себя бодрой, отдохнувшей…1… Вы молоды и здоровы, как никогда.

Упр. №11. «Прощание».

Цель: 1.Сплочение группы.

2. Поддержание групповой динамики.

Тренер: Сейчас у вас есть 5 минут на то, чтобы попрощаться. Подойдите друг к другу и пожелайте что-нибудь приятное, подержитесь за руки, посмотрите друг другу в глаза.

##### . Четвёртое занятие

Цель занятия: Отработка и закрепление достигнутых на предыдущих занятиях навыков и состояний.

Упр. №1. «Раздели мою радость со мной».

Цель: 1. Снятие механизмов психологической защиты.

2. Сплочение группы.

Тренер: По сложившейся у нас традиции вам нужно подойти к возможно большему числу участников группы, поприветствовать каждого, начиная диалог словами: «здравствуй, раздели мою радость со мной…» Во время взаимных приветствий вам нужно рассказать о том, что вызывает у вас радость и поделиться своим состоянием.

Упр. №2. «Доверительное падение».

Цель: 1. Снятие механизмов психологической защиты.

2. Сплочение группы.

Тренер: сейчас один из участников тренинга становится спиной к группе, а все остальные встают у него за спиной, и подставляют руки, он же переносит вес на пятки, и начинает падать назад. Задача для группы: подхватить его. Задача для падающего: максимально расслабиться. Задача для всех: будучи готовыми, упасть или подхватить падающего обратите внимание на свои чувства.

Упр. №3. Тест «Как у вас с чувством юмора?»

Цель: Усиление рефлексии, создание настроя на внутреннее состояние.

Тренер: Мы продолжаем нашу традицию самопознания всех сфер жизни которые влияют на наше психическое состояние, и сегодня мы исследуем в какой степени у нас сформировано чувство юмора, ведь не секрет что юмор одно из эффективнейших средств в борьбе с чрезмерным нервно-психическим напряжением. В зависимости от степени согласия ставьте «да» или «нет» отвечая на следующие вопросы:

1. Любите ли вы смеяться?
2. Умеете ли вы с юмором выходить из неприятных ситуаций?
3. Согласны ли вы с мнением, что брак – самое смешное в мире?
4. Смеетесь ли вы наедине с самим собой, когда читаете или смотрите по телевизору что-нибудь смешное?
5. Если вы заметили что, вас обманывают, можете не показать вида?
6. Рассказывают ли ваши родные, друзья анекдоты, веселые истории?
7. Если вы находитесь в компании, то хотите выглядеть самым остроумным, быть центром внимания?
8. Когда вы в плохом настроении, не раздрожает ливас смех окружающих?
9. Любите ли вы комедию?
10. Считаете ли вы себя человеком с чувством юмора?

Теперь посчитайте количество утвердительных ответов. Если вы поставили «Да» на шесть и более вопросов, то у вас чувством юмора все в порядке. Оно здорово помогает вам в трудные периоды жизни.

Если у вас пять и менее ответов «Да», то с чувством юмора у вас плоховато. Быть может это одна из причин и возникающих у вас нервно- психических перегрузок и личной неудовлетворенности своим состоянием.

Упр. №4. Релаксация «Морской берег».

Цель: Снятие нервно-психического напряжения.

Тренер: Сейчас вы сосредоточите свое внимание на том, что, при дыхании воздух входит и выходит (3р.). Дышим медленно, при каждом выдохе мысленно повторяем: «Я спокойна, я расслаблена…» Сконцентрируйте свое внимание на ступнях ног… сначала правой ноги… Мысленно направляйте воздух в ступню правой ноги, «подышите» правой ступней (пауза).

Теперь поднимаемся выше и выдыхаем воздух в правую голень… «Дышим» правой голенью (пауза)…Поднимаемся еще выше. Вдыхаем и выдыхаем воздух в правое бедро. Концентрируем внимание на дыхании в правой ноге. Вдыхаем и выдыхаем воздух в правую ногу (пауза)…

Переносим внимание на левую ступню…(аналогично).

«Дышим обеими ногами одновременно, мысленно повторяя на каждое дыхание «…расслаблена, расслаблена…»

Переносим внимание на кисти рук, сначала правой руки… Мысленно направляем выдыхаемый воздух в кисть правой руки… Переносим внимание выше, концентрируемся на предплечье правой руки, мысленно направляем воздух в предплечье правой руки... Поднимаемся выше, «дышим» плечом правой руки...

Теперь концентрируем свое внимание на кисти левой руки (аналогично)…

«Дышим» обеими руками, на выдохе повторяем: «расслаблена… расслаблена…»

И переносим свое внимание на область живота… Мысленно выдыхаем в область живота… «Подышите» животом… Теперь концентрируемся в области груди… мысленно выдыхаем воздух в область сердца… И наконец переносим свое внимание в область головы, концентрируемся на мысленном выдыхании воздуха в голову, мысленно повторяем: «расслаблена… расслаблена…»

И переходим на более глубокий уровень релаксации… Для начала напрягите все мышцы своего тела… напрягите ступни… голени… бедра… сожмите кисти рук… предплечья… плечи… напрягите мышцы живота… груди… спины… стисните зубы… напрягите лицо… напрягите все мышцы тела… И теперь расслабьте их, расслабьте, насколько это возможно…

Обратите внимание на разницу между напряжением и расслаблением… И снова максимально напрягите все тело от ступней до макушки… И снова максимально расслабляем все тело… (и еще один раз повт.)

И переходим на еще более глубокий уровень релаксации… Начиная со ступней и, продвигаясь к голове, концентрируемся на каждой части тела, внушая себе, тепло и расслабление… При этом мысленно говорим про себя: «Мои пальцы ног теплые и расслабленные»… Поднимаемся выше и говорим: «Мои ступни теплые и расслабленные» и т. д.… до «Мышцы лица полностью расслаблены… Голова легкая и свободная…»

И переходим на еще более глубокий уровень релаксации.… Представьте себя на берегу моря.… Обратите внимание на волны, наблюдайте за их приливом и отливом… Вы слышите крики чаек, шум прибоя.… Почувствуйте песок под ногами… Вы все больше и больше успокаиваетесь.… Когда вы почувствуете абсолютное спокойствие, покиньте берег и возвращайтесь.… Откройте глаза.… Возвращаемся в бодрое состояние…

Упр. №5. Альфа-релаксация «Солнце – радость – покой».

Цель: Овладение навыком быстрого снятия нервно-психического напряжения и подготовка к упр. «источник напряжения».

Тренер: Сядьте в удобную позу, позвоночник прямой. Убедитесь, что вам тепло. Кончик языка прижат к альвеолам за верхними зубами. Внутренний взгляд направьте вверх и влево. Дышите животом. Руки лежат на коленях, ладонями вверх или сцеплены в замок. Сделайте глубокий вдох и во время выдоха мысленно представляйте себе яркое солнце и повторяйте 3 раза: «Солнце» (пауза). «Солнце» (пауза). «Солнце» (пауза).

Сделайте глубокий вдох и во время выдоха мысленно повторяйте слово «радость» и представляйте себе любой образ, который у вас ассоциируется с радостью. «Радость» (пауза). «Радость» (пауза). «Радость» (пауза).

Сделайте глубокий вдох и во время выдоха мысленно представляйте тот образ, который ассоциируется у вас с покоем, и повторяйте: «Покой» (пауза). «Покой» (пауза). «Покой» (пауза).

Упр. №6. «Источник напряжения».

Цель: Выявление через контакт с подсознанием, причин вызывающих нервно-психическое напряжение.

Тренер: И сейчас, когда вы находитесь в приятном расслабленном состоянии альфа-релаксации, и с каждым ударом сердца погружаетесь в него всё глубже и глубже, и открываются ваши скрытые возможности, представьте что вы приехали в секретный исследовательский институт и в этом институте разрабатываются секретные компьютерные технологии… и вот вы идете по длинному коридору… и внутри у вас с каждым шагом начинает появляться внутреннее волнение… волнение, потому что вам предстоит узнать ответ на вопрос который вас так давно беспокоил… вы идете по коридору и вот коридор заканчивается и вы подходите к герметичной двери на которой замечаете табличку: «Электронный мозг вселенной»… вы открываете дверь и входите в ярко освещенное помещение… осмотритесь по сторонам… вот он перед вами тот который может ответить на все ваши вопросы… он понимает ваш голос и хранит всю мудрость мира… спросите у него в чём причина вашего излишнего внутреннего напряжения? Или задайте ему вопрос: «почему я бываю так напряжена?»… внимательно выслушайте ответ или прочтите его на внутреннем экране… поблагодарите электронный мозг за помощь, попрощайтесь с ним и вернитесь по коридору обратно…

Упр. №7. Альфа-релаксация «Солнце – радость – покой».

Цель: Овладение навыком быстрого снятия нервно-психического напряжения и подготовка к упр. «принятие решения».

Тренер: Сядьте в удобную позу, позвоночник прямой. Убедитесь, что вам тепло. Кончик языка прижат к альвеолам за верхними зубами. Внутренний взгляд направьте вверх и влево. Дышите животом. Руки лежат на коленях, ладонями вверх или сцеплены в замок. Сделайте глубокий вдох и во время выдоха мысленно представляйте себе яркое солнце и повторяйте 3 раза: «Солнце» (пауза). «Солнце» (пауза). «Солнце» (пауза).

Сделайте глубокий вдох и во время выдоха мысленно повторяйте слово «радость» и представляйте себе любой образ, который у вас ассоциируется с радостью. «Радость» (пауза). «Радость» (пауза). «Радость» (пауза).

Сделайте глубокий вдох и во время выдоха мысленно представляйте тот образ, который ассоциируется у вас с покоем, и повторяйте: «Покой» (пауза). «Покой» (пауза). «Покой» (пауза).

Упр. №8. «Принятие решения».

Цель: Выявление через контакт с подсознанием, необходимых действий для снятия чрезмерного нервно-психическое напряжение.

Тренер: И вот сейчас погружаясь в приятное состояние альфа-релаксации, всё глубже и глубже и чувствуя прилив покоя и отдыха и приятного тепла во всем теле, вы слышите все звуки и мой голос, и вы замечаете что снова идете по длинному коридору секретного исследовательского института и вы знаете что в этом институте разрабатываются секретные компьютерные технологии… и вот вы идете и все вам здесь уже знакомо… Вы видите знакомые стены коридора, слышите звук собственных шагов, чувствуете температуру воздуха… и останавливаетесь перед знакомой дверью, и читаете табличку: «Электронный мозг вселенной»… открываете дверь и входите в комнату, вы знаете, что здесь вы получите ответы на все ваши самые сокровенные вопросы… и вы вспоминаете тот ответ, который получили во время последнего посещения… и чтобы устранить известные вам причины перегрузок спросите его о том как лучше всего избавится от причин вызывающих перенапряжение? Или задайте следующий вопрос: «что мне нужно сделать, чтобы снять напряжение и быть спокойной?»… внимательно выслушайте ответ или прочтите его на внутреннем экране… чтобы получить больше информации, задайте еще один вопрос: «что мне еще нужно сделать чтобы быть спокойной?»… также внимательно выслушайте ответ или прочтите его на внутреннем экране… поблагодарите электронный мозг за помощь, попрощайтесь с ним и вернитесь по коридору обратно… откройте глаза…

Упр. № 9. Альфа-релаксация «Чистая вода».

Цель: Углубление и закрепление навыков снятия нервно-психических перегрузок.

Чтобы помочь вам выйти на более глубинный, здоровый и «расслабленный» уровень сознания, я сейчас буду считать от 1 до 10 и давать вам установку на каждый счет.

На каждый следующий счёт вы почувствуете, что погружае5тесь все глубже, расслабляетесь всё больше. Вы перейдёте на более сильные, здоровые и энергетически насыщенные уровни сознания.

Что бы полная релаксация сознания шла более эффективно, мы будим использовать зрительный образ чистой прозрачной голубой воды – воды, которая медленно пройдёт по всему телу и расслабит и успокоит и омоет и душу и нервы и тело.

Старайтесь не думать ни о чём и внимательно слушать мой голос, чем внимательнее вы будите меня слушать, тем глубже и эффективнее будет релаксация.

Итак, я начинаю счет…

1. Представьте, что приятный поток теплой прозрачной живительной воды проникает через вашу макушку, снимает напряжение с верхней части головы и лба. Почувствуйте, как этот поток растворяет напряжение вашего сознания, оставляя приятные расслабленные ощущения.
2. Представьте, что чистая приятная вода омывает глаза… расслабляет глаза… почувствуйте, что потоки живительной влаги спускаются ниже… слегка приоткройте губы…расслабьтесь…сделайте глубокий вдох и медленный выдох. Выдыхая, расслабьтесь еще глубже…
3. Почувствуйте, как приятные, нежные потоки воды опускаются ниже, охватывают заднюю часть шеи, расслабляя мышцы шеи и плеч… Почувствуйте, как погружаетесь еще глубже…
4. Представьте, как прозрачная, живительная, чистая вода проникает в руки, расслабляя их, успокаивая, исцеляя…нежные потоки воды движутся к запястьям… Почувствуйте, как руки и ладони наливаются тяжестью…Расслабьте обе ладони…Ощутите покалывание в пальцах… расслабьтесь, почувствуйте, как напряжение через пальцы вытекает из тела…
5. Расслабляемся, все глубже и глубже… представьте, как этот приятный живительный поток воды снова поднимается к шее и плечам, полностью расслабляя эту область… Почувствуйте, как заботливые руки нежно массируют шею и плечи… Представьте, как живительная вода медленно проникает внутрь груди… Все органы грудной клетки расслабляются…
6. Прозрачная вода теперь движется к желудку и органам пищеварения, расслабляя, успокаивая, исцеляя…
7. Расслабляющая приятная влага теперь движется к органам малого таза, расслабляя их, переходит в бедра… Почувствуйте, как ощущение расслабления распространяется все ниже, ниже и ниже…
8. Ощущение расслабленности приближается к коленям… Расслабьтесь… Состояние релаксации все глубже и глубже… Теплая очищающая вода разливается по телу все ниже и ниже… расслабляются оба колена…
9. Все глубже и глубже состояние релаксации… Почувствуйте, как приятный теплый поток воды нежно опускается к ногам… Расслабляются щиколотки, ступни… Расслабляются пальцы ног… Расслабляются подошвы… При расслаблении вы можете ощутить легкое покалывание в обеих ступнях…

10. Теперь вы полностью расслаблены…Вы находитесь в состоянии глубокой релаксации… Каждый раз, расслабляя тело и сознание, вы будете быстрее и легче получать доступ к состоянию релаксации… Быстрее и легче, чем в этот раз.

Упр. №10. Программирование в состоянии релаксации позитивных установок.

Цель: 1. Зарядка организма энергией.

2. Создание оптимальных программ работы организма.

Тренер: Чтобы помочь вам выйти на более глубинные, здоровые и расслабленные уровни сознания, я буду считать от трех до одного и хлопну в ладони. В этот момент используйте все свое воображение, чтобы зрительно представить себя перенесенной в то место, где вам когда-то было хорошо и спокойно. Поверьте, что вы действительно там. Постарайтесь увидеть то, что вы увидели бы… услышать то, что вы услышали бы… Почувствуйте вкус, запах, ощущения… Три…(пауза)… Два… (пауза)…

На счет один вы перенесетесь на место релаксации. Вы глубоко дышите и погружаетесь еще глубже. Один…(хлопок ладонями). Расслабьтесь… (пауза 30 сек.)… Вдохните глубоко и погружайтесь еще глубже…

Мысленно повторяем за мной новую программу здоровья и восстановления: «На протяжении всего дня я сохраняю абсолютное самоуправление. Абсолютное подчинение всех действий достижению наибольшего результата своей работы. Во всякой обстановке я сохраняю выдержку и самообладание, чем труднее и тяжелей становится обстановка, тем лучше, более комфортно и уверенно я себя чувствую, так как энергия трудностей поддерживает и питает меня, создает стимул для жизни» (повт. 3 раза). Сейчас мы программируем позитивный пусковой механизм «Кисти в замок». Чтобы заставить себя расслабиться, мысленно произнесите: «Каждый раз, когда я соединю свои кисти в замок, я незамедлительно перейду к приятному, расслабленному состоянию тела и сознания» (повторить 3 раза). В этот момент соедините кисти в замок и расслабьтесь. Теперь медленно ослабьте нажим пальцев в замке и почувствуйте себя еще более расслабленным.

Каждый раз, применяя метод «Кисти в замок», вы попадаете на глубинные релаксационные уровни сознания и тела… Быстрее и легче, чем в предыдущий раз. Этот метод можно применять в тот момент, когда вам необходимо мгновенно расслабиться. Он сработает, даже если не закрывать глаза и заниматься своими обычными делами. Теперь вы твердо знаете, что ваше спокойствие и здоровье в ваших руках.

Сейчас я начну считать от 5 до 1. На счет «один» вы откроете глаза и совершенно проснетесь, вы полны энергии и чувствуете себя молодой и здоровой. 5... 4... Начинаем постепенно выходить из состояния релаксации... 3... Голова легкая, чистая... Ваши зрение и слух улучшаются с каждым разом… 2… Вы чувствуете себя бодрой, отдохнувшей…1… Вы молоды и здоровы, как никогда.

Упр. №11. «Прощание».

Цель: 1.Сплочение группы.

2. Поддержание групповой динамики.

Тренер: Сейчас у вас есть 5 минут на то, чтобы попрощаться. Подойдите друг к другу и пожелайте что-нибудь приятное, подержитесь за руки, посмотрите друг другу в глаза.

##### Пятое занятие

Цель занятия: Снятие нервно-психического напряжения связанного с достижением желаемого результата.

Упр. №1. «Раздели мою радость со мной».

Цель: 1. Снятие механизмов психологической защиты.

2. Сплочение группы.

Тренер: По сложившейся у нас традиции вам нужно подойти к возможно большему числу участников группы, поприветствовать каждого, начиная диалог словами: «здравствуй, раздели мою радость со мной…» Во время взаимных приветствий вам нужно рассказать о том, что вызывает у вас радость и поделиться своим состоянием.

Упр. №2. «Мои состояния».

Цель: Актуализация «я-состояний» в прошлом, настоящем и будущем, активизация самопознания.

Тренер: Сейчас нам предоставляется возможность образовать большой тренинговый круг и последовательно обменятся предложениями. Начинать фразу нужно с определенных слов, которые сейчас будут названы. Упражнение будет состоять из трех серий начинать или заканчивать которые, необходимо только по команде. Старайтесь не думать над окончанием фразы, говорите первое, что приходит в голову. Если что-то затрудняетесь сказать быстро, сразу передайте ход по кругу следующему игроку, если повторно подошла ваша очередь говорить, можно назвать тоже что и в первый раз, либо что-то другое в зависимости от желания:

Серия 1. Раньше я …

Серия 2. На самом деле я…

Серия 3. Скоро я…

Упр. №3. «Мои мотивации».

Цель: Актуализация «я-мотиваций» в прошлом, настоящем и будущем, усиление диагностических процессов мотивации, активизация процессов волевой регуляции.

Тренер: Это упражнение выполняется аналогично предыдущему. Начинать фразу нужно с определенных слов, которые сейчас будут названы. Упражнение будет состоять из трех серий начинать или заканчивать которые, необходимо только по команде. Старайтесь не думать над окончанием фразы, говорите первое, что приходит в голову. Если что-то затрудняетесь сказать быстро, сразу передайте ход по кругу следующему игроку, если повторно подошла ваша очередь говорить, можно назвать тоже что и в первый раз, либо что-то другое в зависимости от желания:

Серия 1. Я никогда…

Серия 2. Я хочу, но наверное не смогу…

Серия 3. Если я действительно захочу, то…

Упр. №4. Тест «Как у вас соотносятся сердце и разум?»

Цель: Усиление рефлексии, создание настроя на внутреннее состояние.

Тренер: Мы продолжаем исследовать причины, которые могут вызывать у нас состояние внутреннего напряжения, для того, чтобы снять их, постарайтесь наиболее искренние отвечать на поставленные вопросы.

1. Верите ли вы в любовь с первого взгляда?

А. Да, конечно.

Б. Нет, любовь возникает, если есть родство душ.

В. Иногда, но такое чувство, как правило быстро тает.

1. В кафе за вами кто-то заинтересованно наблюдает. Что вы будите делать?

А. Подойду к нему и спрошу, свободно ли место за его столиком.

Б. Ничего, но мне очень захочется, чтобы он (она) оставил меня в покое.

В. Если он (она) мне нравится, найду способ дать ему (ей) это понять.

1. Если кто-нибудь в беседе о политике высказывает мнение, которое вы не разделяете, что вы сделаете?

А. Вмешаюсь в разговор и выскажу свою точку зрения.

Б. Подумаю, что не стоит высказываться.

В. Терпеливо дождусь возможности поделиться своим мнением.

1. У лучшего друга (подруги) день рождения, а у вас плохо с деньгами. Что вы предпримите?

А. Все равно куплю великолепный подарок.

Б. Пошлю какую-нибудь открытку.

В. Куплю что-нибудь в соответствии со своими возможностями.

1. Вы едете на машине и видите на дороге раненое животное. Что вы сделаете?

А. Сразу остановлюсь и окажу первую помощь.

Б. Поеду дальше, ведь это может быть ловушкой, и постараюсь поскорее забыть об этом.

В. Поеду дальше, но постараюсь найти кого-нибудь, кто бы мог помочь.

1. У вас неожиданные неприятности. Ваши действия?

А. Не могу справиться с собой, лью слезы.

Б. Ищу возможный выход из сложившегося положения.

В. Поговорю обо всем с семьей или с хорошими друзьями.

1. Если бы вам по неволе пришлось на какое-то время расстаться с партнером, какое из приведенных высказываний наиболее точно отражало бы ваше состояние?

А. Ну почему это должно было случиться именно со мной!

Б. С глаз долой – из сердца вон, я уж найду чем заняться.

В. Короткая разлука только укрепит нашу любовь.

1. Представьте себе, что вы и ваш друг расстались на всегда. Как вы думаете, что будете делать?

А. Возьму отпуск и уеду куда-нибудь.

Б. Попытаюсь как можно скорее забыть об этом.

В. Сразу же начну искать нового.

1. Как вы относитесь к фантастическим фильмам?

А. Они меня пугают.

Б. Я их вообще не воспринимаю.

В. Они меня развлекают.

1. Вы решили устроить себе прекрасный вечер. Как вы его проведете?

А. Посмотрю фантастический фильм о любви.

Б. Углублюсь в какое-нибудь специальное издание, где описываются быстрые способы разобраться.

В. Встречусь с друзьями, мы выпьем хорошего вина, и поговорим.

1. Допустим, ваши родители не могут обслуживать себя сами и нуждаются в уходе. Как вы поступите?

А. Буду рад(а) жить вместе с ними и ухаживать за ними.

Б. Постараюсь устроить их в хороший дом для престарелых.

В. Найду и оплачу приходящую медсестру, которая будет делать все необходимое.

1. В магазине вы видите великолепный наряд, который не можете позволить себе купить. Как вы поступите?

А. Куплю все равно.

Б. Подожду, пока не накоплю нужную сумму.

В. Одолжу денек и куплю.

1. Что вы обычно чувствуете, когда люди делятся с вами своими проблемами?

А. Очень сочувствую им.

Б. Меня это злит, зачем обременять своими проблемами других.

В. Выслушиваю все спокойно – может быть человеку больше не с кем поделиться .

1. Легко ли вы сходитесь с людьми?

А. Очень люблю знакомиться и быть откровенным с новыми людьми.

Б. Прежде чем раскрыться перед человеком, надо очень хорошо его изучить.

В. Могу быть очень сердечным и открытым, но мне необходимо время, чтобы это проявить.

1. Нищий просит у вас милостыню. Как вы поступите?

А. Отдам ему все деньги, без которых могу обойтись в данный момент.

Б. Ничего не дам, я не собираюсь способствовать поощрению нищенства.

В. Постараюсь отнестись к нему дружелюбно и дам немного денег.

Теперь давайте обработаем результаты. Поставьте себе по 1 баллу за каждый ответ А. По два балла за каждый ответ Б. И по три балла за каждый ответ В. Сложите все получившееся цифры.

От 15 до 21 балла. Вы больше думаете сердцем, чем головой. Считаете, что вас не любят. Но есть люди, которые могут использовать вашу беспечность, доверие и готовность помочь – и вам же во вред! Если вы и замечаете это то слишком поздно.

Попытайтесь более трезво смотреть на людей. Но это не должно выразиться в недоверии к ним – в таком случае вы потеряли бы часть природного очарования. Но все-таки проверьте то, во что вы собираетесь поверить, прежде чем снимать с себя последнюю рубашку. Это убережет вас от разочарования.

От 22 до 30 баллов. Вы во всем руководствуетесь голосом разума и редко даете выход чувствам. Но, пожалуй, слишком уж реалистичны. Больше доверяйте фактам, чем собственным ощущениям. Может быть, вы были бы более счастливее, если бы иногда позволяли себе сделать то, что подсказывает сердце. Конечно, может не обойтись без некоторых осложнений. Но то, что вы получите взамен, заставит забыть о мелких неприятностях. Чем непринужденнее и сердечнее вы будете, тем больше шансов найти настоящую любовь и верных друзей.

От 31 до 45 баллов. Поздравляем!!! Вы – уравновешенная личность, в которой идеально сочетается кристальная ясность ума и романтические чувства. Вы относитесь к окружающим как к себе. Умеете находить людей, которые похожи на Вас, и которым можно доверять. Ваши разум и сердце никогда не вступают в противоречие. Благодаря этому вы в конце концов достигаете всего о чем мечтаете.

Сегодняшняя наша цель состоит в том, чтобы отбросить всякое беспокойство и страхи, связанные с достижением желаемого результата. Это необходимо потому, что ваши тревоги и страхи заставляют вас вновь и вновь прокручивать ситуацию в голове. Это возникает, потому что вы беспокоитесь о том, какой оборот примут дела, и боитесь ухудшения исхода. В результате ваше беспокойство заставляет вас чувствовать страхи, и ваши негативные мысли способствуют именно тому исходу, которого вы боитесь. Что бы этого ни возникало необходимо иметь четкие представления о том, как достигать удачу не впадая в состояние перегруженности и переутомления. А для этого, в свою очередь необходимо разобраться в том, что же вы хотите получить в итоге, и создать мысленный план действия направленный на результат.

Упр. №5. Релаксация «Морской берег».

Цель: Снятие нервно-психического напряжения.

Тренер: Сейчас вы сосредоточите свое внимание на том, что, при дыхании воздух входит и выходит (3р.). Дышим медленно, при каждом выдохе мысленно повторяем: «Я спокойна, я расслаблена…» Сконцентрируйте свое внимание на ступнях ног… сначала правой ноги… Мысленно направляйте воздух в ступню правой ноги, «подышите» правой ступней (пауза).

Теперь поднимаемся выше и выдыхаем воздух в правую голень… «Дышим» правой голенью (пауза)…Поднимаемся еще выше. Вдыхаем и выдыхаем воздух в правое бедро. Концентрируем внимание на дыхании в правой ноге. Вдыхаем и выдыхаем воздух в правую ногу (пауза)…

Переносим внимание на левую ступню…(аналогично).

«Дышим обеими ногами одновременно, мысленно повторяя на каждое дыхание «…расслаблена, расслаблена…»

Переносим внимание на кисти рук, сначала правой руки… Мысленно направляем выдыхаемый воздух в кисть правой руки… Переносим внимание выше, концентрируемся на предплечье правой руки, мысленно направляем воздух в предплечье правой руки... Поднимаемся выше, «дышим» плечом правой руки...

Теперь концентрируем свое внимание на кисти левой руки (аналогично)…

«Дышим» обеими руками, на выдохе повторяем: «расслаблена… расслаблена…»

И переносим свое внимание на область живота… Мысленно выдыхаем в область живота… «Подышите» животом… Теперь концентрируемся в области груди… мысленно выдыхаем воздух в область сердца… И, наконец, переносим свое внимание в область головы, концентрируемся на мысленном выдыхании воздуха в голову, мысленно повторяем: «расслаблена… расслаблена…»

И переходим на более глубокий уровень релаксации… Для начала напрягите все мышцы своего тела… напрягите ступни… голени… бедра… сожмите кисти рук… предплечья… плечи… напрягите мышцы живота… груди… спины… стисните зубы… напрягите лицо… напрягите все мышцы тела… И теперь расслабьте их, расслабьте, насколько это возможно…

Обратите внимание на разницу между напряжением и расслаблением… И снова максимально напрягите все тело от ступней до макушки… И снова максимально расслабляем все тело… (и еще один раз повт.)

И переходим на еще более глубокий уровень релаксации… Начиная со ступней и, продвигаясь к голове, концентрируемся на каждой части тела, внушая себе тепло и расслабление… При этом мысленно говорим про себя: «Мои пальцы ног теплые и расслабленные»… Поднимаемся выше и говорим: «Мои ступни теплые и расслабленные» и т. д.… до «Мышцы лица полностью расслаблены… Голова легкая и свободная…»

И переходим на еще более глубокий уровень релаксации… Представьте себя на берегу моря… Обратите внимание на волны, наблюдайте за их приливом и отливом… Вы слышите крики чаек, шум прибоя… Почувствуйте песок под ногами… Вы все больше и больше успокаиваетесь… Когда вы почувствуете абсолютное спокойствие, покиньте берег и возвращайтесь… Откройте глаза… Возвращаемся в бодрое состояние…

Упр. №6. Альфа-релаксация «Солнце – радость – покой».

Цель: Овладение навыком быстрого снятия нервно-психического напряжения и подготовка к упр. «киносъёмки».

Тренер: Сядьте в удобную позу, позвоночник прямой. Убедитесь, что вам тепло. Кончик языка прижат к альвеолам за верхними зубами. Внутренний взгляд направьте вверх и влево. Дышите животом. Руки лежат на коленях, ладонями вверх или сцеплены в замок. Сделайте глубокий вдох и во время выдоха мысленно представляйте себе яркое солнце и повторяйте 3 раза: «Солнце» (пауза). «Солнце» (пауза). «Солнце» (пауза).

Сделайте глубокий вдох и во время выдоха мысленно повторяйте слово «радость» и представляйте себе любой образ, который у вас ассоциируется с радостью. «Радость» (пауза). «Радость» (пауза). «Радость» (пауза).

Сделайте глубокий вдох и во время выдоха мысленно представляйте тот образ, который ассоциируется у вас с покоем, и повторяйте: «Покой» (пауза). «Покой» (пауза). «Покой» (пауза).

Упр. №7. «Киносъёмки».

Цель: Снять остаточные страхи и переживания, которые могут спровоцировать возвращение стресса.

Тренер: И сейчас, когда вы находитесь в приятном расслабленном состоянии альфа-релаксации, и с каждым ударом сердца погружаетесь в него всё глубже и глубже, и вы слышите мой голос и чувствуете своё тело и ощущаете всё, что с вами происходит… И вот своим мысленным взором вы видите себя на киносъемке… И вы видите свет прожекторов и различную киносъемочную аппаратуру, и массу народа, который активно подготавливает место для съемок фильма… И вы замечаете, что самый главный человек на этих съемках это вы, потому что вы режиссер… и вы видите себя на режиссерском месте… и все вокруг выполняют ваши распоряжения… и вы понимаете… и все четче замечаете, что съёмки проходят там же, где возникли ваши текущие проблемы… И у вас в руках также есть сценарий, в котором идет речь о вашей проблеме… Актеры ждут за кулисами своей очереди, чтобы начать разыгрывать сценарий, и одно из действующих лиц – это вы… И сейчас когда вы будите максимально готовы взглянуть на себя со стороны, дайте команду начать представление… И пока вы некоторое время наблюдаете за действием, персонажи разыгрывают события, которые ведут к теперешней ситуации…(Например, если это производственная проблема, то актеры будут играть вашего начальника, ваших коллег или служащих)… Действующие лица разворачивают сцену именно так как вы ее помните… и когда действие подойдет к настоящему моменту, войдите в роль режиссера и спросите «Что написано в сценарии по поводу того, что я должен сейчас делать?»… Выслушайте ответ… если ответ непонятен уточните его до состояния максимальной ясности… и выполните те рекомендации, которые вам дал режиссер… почувствуйте себя в новой роли… ощутите насколько вам комфортно в ней, когда вы выполняете данные рекомендации… сыграйте роль до конца… ощутите восторг наблюдающей за вашей игрой публики… примите бурные овации и покиньте съемочную площадку… возвращаемся в бодрое состояние…

.

Упр. №8. Альфа-релаксация «Солнце – радость – покой».

Цель: Овладение навыком быстрого снятия нервно-психического напряжения и подготовка к упражнению «путешествие в Тибет ».

Тренер: Сядьте в удобную позу, позвоночник прямой. Убедитесь, что вам тепло. Кончик языка прижат к альвеолам за верхними зубами. Внутренний взгляд направьте вверх и влево. Дышите животом. Руки лежат на коленях, ладонями вверх или сцеплены в замок. Сделайте глубокий вдох и во время выдоха мысленно представляйте себе яркое солнце и повторяйте 3 раза: «Солнце» (пауза). «Солнце» (пауза). «Солнце» (пауза).

Сделайте глубокий вдох и во время выдоха мысленно повторяйте слово «радость» и представляйте себе любой образ, который у вас ассоциируется с радостью. «Радость» (пауза). «Радость» (пауза). «Радость» (пауза).

Сделайте глубокий вдох и во время выдоха мысленно представляйте тот образ, который ассоциируется у вас с покоем, и повторяйте: «Покой» (пауза). «Покой» (пауза). «Покой» (пауза).

Упр. №9. «Путешествие в Тибет».

Цель: Создание внутреннего плана действия, для снятия остаточных страхов и переживаний.

Тренер: И вот сейчас погружаясь в приятное состояние альфа-релаксации, всё глубже и глубже и чувствуя прилив покоя и отдыха и приятного тепла во всем теле… вы слышите все звуки и мой голос, и вы дышите и ваше сердце бьется… и с каждым ударом сердца, с каждым дыханием все глубже погружение в приятное состояние релаксации… И тем все ярче и более насыщеннее наши внутренние образы и полнее и глубже отдых … И находясь в этом приятном состоянии, и погружаясь в него все глубже и глубже, представьте, что вы по туристической путевке отправились в путешествие по Тибету… и вот вы почти уже на месте… Вы идете по заснеженному склону горы, и видите, как перед вами открываются пейзажи необычной красоты… и вот вы видите перед собой, чудесный Тибетский храм… храм, где живут восточные мудрецы, которые знают и могут все… вы входите в ворота храма… Вы входите в большое тускло освещенное помещение… Глаза постепенно начинают привыкать к слабому свету от множества свечей… и вы замечаете множество статуй восточных богов и пугающие блики отблесков свечей в их глазах, но не смотря на это, глубоко внутри вы чувствуете внутреннее спокойствие и уверенность… Вы знаете, что на востоке богов специально изображали страшными, чтобы они отгоняли всякое зло… И вот вы проходите мимо всех этих статуй и замечаете, что в глубине храма в необычных одеяниях сидит старец… подойдите к нему… он может дать ответ на любой вопрос… выполнить любую вашу просьбу… подойдите к нему и спросите… «Что я должна сделать, чтобы окончательно избавиться от всех страхов и переживаний?»… Выслушайте ответ… Чтобы лучше понять старца спросите его «что еще я должна сделать, чтобы навсегда избавиться от всех страхов и переживаний и быть счастливой?»… выслушайте ответ… поблагодарите старца… и выйдите из храма…

И вот вы возвращаетесь домой назад в свой город, летите на самолете и вспоминаете все, что рассказал вам восточный мудрец… и яркие картины и образы всплывают у вас перед глазами… соберите все свои силы и интенсивно концентрируясь скажите себе «я могу это сделать, и я делаю это!!!»… и постарайтесь максимально ярко увидеть, услышать и почувствовать как вы будите это делать…

И вот вы вернулись домой… отпуск закончился, и начались обычные будничные дни… как вы и хотели вы сделали все, что посоветовал вам мудрец… и у вас все получилось… И вот теперь время спустя вы сидите с близкими друзьями в хорошем кафе и отмечаете свою победу, вас поздравляют, а вы погружаетесь в себя и вспоминаете, как вы выполняли советы старца преодолевая препоны и трудности, и как с каждым днем становились все увереннее в себе и счастливее… и вы понимаете, что это ощущение внутренней уверенности и счастья будет становиться с каждым днем все сильнее и глубже, вне зависимости от обстоятельств, и от одной этой мысли вы чувствуете прилив сил и радости… которой вы готовы поделиться с окружающими… Когда это ощущение станет наиболее сильным покиньте кафе с друзьями и откройте глаза…

Упр. №10. Альфа-релаксация «Солнце – радость – покой».

Цель: Овладение навыком быстрого снятия нервно-психического напряжения.

Тренер: Сядьте в удобную позу, позвоночник прямой. Убедитесь, что вам тепло. Кончик языка прижат к альвеолам за верхними зубами. Внутренний взгляд направьте вверх и влево. Дышите животом. Руки лежат на коленях, ладонями вверх или сцеплены в замок. Сделайте глубокий вдох и во время выдоха мысленно представляйте себе яркое солнце и повторяйте 3 раза: «Солнце» (пауза). «Солнце» (пауза). «Солнце» (пауза).

Сделайте глубокий вдох и во время выдоха мысленно повторяйте слово «радость» и представляйте себе любой образ, который у вас ассоциируется с радостью. «Радость» (пауза). «Радость» (пауза). «Радость» (пауза).

Сделайте глубокий вдох и во время выдоха мысленно представляйте тот образ, который ассоциируется у вас с покоем, и повторяйте: «Покой» (пауза). «Покой» (пауза). «Покой» (пауза).

Упр. №11. Программирование в состоянии релаксации позитивных установок.

Цель: 1. Зарядка организма энергией.

2. Создание оптимальных программ работы организма.

Тренер: Чтобы помочь вам выйти на более глубинные, здоровые и расслабленные уровни сознания, я буду считать от трех до одного и хлопну в ладони. В этот момент используйте все свое воображение, чтобы зрительно представить себя перенесенной в то место, где вам когда-то было хорошо и спокойно. Поверьте, что вы действительно там. Постарайтесь увидеть то, что вы увидели бы… услышать то, что вы услышали бы… Почувствуйте вкус, запах, ощущения… Три…(пауза)… Два… (пауза)…

На счет один вы перенесетесь на место релаксации. Вы глубоко дышите и погружаетесь еще глубже. Один…(хлопок ладонями). Расслабьтесь… (пауза 30 сек.)… Вдохните глубоко и погружайтесь еще глубже…

Мысленно повторяем за мной новую программу здоровья и восстановления: «Я человек смелый и уверенный в себе. Я все смею, все могу и ничего не боюсь. Я очень люблю свою работу, она доставляет мне огромное наслаждение и напоминает мою жизнь радостью постоянных побед и большим смыслом. Я радостно иду на работу. Я люблю свою работу. Это является для меня высшим смыслом моей жизни» (повт. 3 раза). Сейчас мы программируем позитивный пусковой механизм «Кисти в замок». Чтобы заставить себя расслабиться, мысленно произнесите: «Каждый раз, когда я соединю свои кисти в замок, я незамедлительно перейду к приятному, расслабленному состоянию тела и сознания» (повторить 3 раза). В этот момент соедините кисти в замок и расслабьтесь. Теперь медленно ослабьте нажим пальцев в замке и почувствуйте себя еще более расслабленным.

Каждый раз, применяя метод «Кисти в замок», вы попадаете на глубинные релаксационные уровни сознания и тела… Быстрее и легче, чем в предыдущий раз. Этот метод можно применять в тот момент, когда вам необходимо мгновенно расслабиться. Он сработает, даже если не закрывать глаза и заниматься своими обычными делами. Теперь вы твердо знаете, что ваше спокойствие и здоровье в ваших руках.

Сейчас я начну считать от 5 до 1. На счет «один» вы откроете глаза и совершенно проснетесь, вы полны энергии и чувствуете себя молодой и здоровой. 5... 4... Начинаем постепенно выходить из состояния релаксации... 3... Голова легкая, чистая... Ваши зрение и слух улучшаются с каждым разом… 2… Вы чувствуете себя бодрой, отдохнувшей…1… Вы молоды и здоровы, как никогда.

Упр. №12. «Прощание».

Цель: 1.Сплочение группы.

2. Поддержание групповой динамики.

Тренер: Сейчас у вас есть 5 минут на то, чтобы попрощаться. Подойдите друг к другу и пожелайте что-нибудь приятное, подержитесь за руки, посмотрите друг другу в глаза.

##### Заключительное занятие

Цель занятия: Отработка и закрепление достигнутых на предыдущих занятиях навыков и состояний.

Упр. №1. «Раздели мою радость со мной».

Цель: 1. Снятие механизмов психологической защиты.

2. Сплочение группы.

Тренер: По сложившейся у нас традиции вам нужно подойти к возможно большему числу участников группы, поприветствовать каждого, начиная диалог словами: «здравствуй, раздели мою радость со мной…» Во время взаимных приветствий вам нужно рассказать о том, что вызывает у вас радость и поделиться своим состоянием.

Упр. №2. «Последняя встреча».

Цель: Сплочение группы и создание настроя на завершение тренинга.

Тренер: Закройте глаза и представьте, что занятие в группе уже закончились. Вы идёте домой. Подумайте о том, чего вы не сказали в группе хотя и хотели. Через несколько минут откройте глаза и скажите это.

Упр. №3. Тест «Каков мой возрастной потенциал?»

Цель: Усиление рефлексии, создание настроя на внутреннее состояние.

Тренер: В течение предшествующих занятий мы уже отработали основные шаги к победе над стрессом, и сегодняшний тест покажет нам, насколько упрочился наш потенциал в решении этой проблемы.

Итак, поставьте себе 4 очка, если вы абсолютно согласны с утверждением, 3 – если частично согласны, 2 – если не согласны, 1 – если абсолютно не согласны.

1. У меня сильно развита интуиция, я всегда чувствую, что думают или чувствуют другие.
2. Я легко могу заплакать.
3. Я легко и часто смеюсь.
4. У меня хорошее чувство юмора.
5. У меня есть хотя бы один близкий человек, с которым я могу поделиться мечтой или страхами.
6. Людям нравится мое общество.
7. Мне нравятся люди, особенно не похожие на меня.
8. Я прикасаюсь к другим, могу их обнять.
9. Я люблю детей.
10. Я люблю животных.
11. Я люблю петь и танцевать.
12. Я занимаюсь спортом или физкультурой для удовольствия.
13. Мне нравиться решать задачи.
14. Я всегда думаю о новых или лучших способах делать самые разные дела.
15. Мне всегда интересно, почему что-то произошло или почему это работает.
16. Мне нравятся новые идеи, особенно когда эти идеи предстоит реализовать мне.
17. Меня интересуют самые разные предметы.
18. Меня стимулируют перемены и риск.
19. Я считаю свою работу интересной, приносящей радость и важной.
20. Я расцениваю свою работу как игру.
21. Я могу выразить себя в творчестве.
22. У меня часто бывают фантазии, и я люблю помечтать.
23. Я знаю, как получить удовольствие.
24. Я надеюсь на лучшее, и смело смотрю в будущее.
25. Я часто ощущаю себя счастливым, и довольным жизнью.

Итак, посчитаем результаты.

75 – 100 очков. Если вы набрали свыше 75 очков, значит, вы сохранили много стимулов к нормальной жизни. Вы открыты, оптимистичны, доброжелательны, может быть немного эксцентричны, общительны. Ваш энтузиазм заразителен, и людям нравится быть в вашем обществе. Эти качества не только поддерживают имунную систему, но и помогают вам легко выбраться из болезни. Вы наверняка выглядите моложе своих лет и уж точно ощущаете себя моложе.

50 – 74 очков. Да, вы принесли в жертву некоторые свои черты по дороге к зрелости. Вы «средний» взрослы. И вопрос не в том, знаете ли вы или нет, как получить от жизни удовольствие, вопрос в том, как найти время, энергию и мотивацию, чтобы сделать это. Ответственность и стрессы уменьшили вашу способность радоваться. А это может привести к более серьёзным последствиям. Вы склонны к таким симптомам стресса, как головной боли в спине, нарушению сна нарушению сна и частым болезням. Но вы можете получить удовольствие и улучшить свое здоровье, возвратив стремление к радости. Не откладывайте удовольствие до решения очередных проблем, экономии каких-то средств, нужных для серьёзного дела. Радость надо испытать сегодня же.

25 – 49 очков. Если вы набрали меньше 50 очков, то пришло время переоценить сворю жизнь и поискать в себе естественные черты, позволяющие вам быть открытым и непосредственным.

Упр. №4. Релаксация «Морской берег».

Цель: Снятие нервно-психического напряжения.

Тренер: Сейчас вы сосредоточите свое внимание на том, что, при дыхании воздух входит и выходит (3р.). Дышим медленно, при каждом выдохе мысленно повторяем: «Я спокойна, я расслаблена…» Сконцентрируйте свое внимание на ступнях ног… сначала правой ноги… Мысленно направляйте воздух в ступню правой ноги, «подышите» правой ступней (пауза).

Теперь поднимаемся выше и выдыхаем воздух в правую голень… «Дышим» правой голенью (пауза)…Поднимаемся еще выше. Вдыхаем и выдыхаем воздух в правое бедро. Концентрируем внимание на дыхании в правой ноге. Вдыхаем и выдыхаем воздух в правую ногу (пауза)…

Переносим внимание на левую ступню…(аналогично).

«Дышим обеими ногами одновременно, мысленно повторяя на каждое дыхание «…расслаблена, расслаблена…»

Переносим внимание на кисти рук, сначала правой руки… Мысленно направляем выдыхаемый воздух в кисть правой руки… Переносим внимание выше, концентрируемся на предплечье правой руки, мысленно направляем воздух в предплечье правой руки... Поднимаемся выше, «дышим» плечом правой руки...

Теперь концентрируем свое внимание на кисти левой руки (аналогично)…

«Дышим» обеими руками, на выдохе повторяем: «расслаблена… расслаблена…»

И переносим свое внимание на область живота… Мысленно выдыхаем в область живота… «Подышите» животом… Теперь концентрируемся в области груди… мысленно выдыхаем воздух в область сердца… И, наконец, переносим свое внимание в область головы, концентрируемся на мысленном выдыхании воздуха в голову, мысленно повторяем: «расслаблена… расслаблена…»

И переходим на более глубокий уровень релаксации… Для начала напрягите все мышцы своего тела… напрягите ступни… голени… бедра… сожмите кисти рук… предплечья… плечи… напрягите мышцы живота… груди… спины… стисните зубы… напрягите лицо… напрягите все мышцы тела… И теперь расслабьте их, расслабьте, насколько это возможно…

Обратите внимание на разницу между напряжением и расслаблением… И снова максимально напрягите все тело от ступней до макушки… И снова максимально расслабляем все тело… (и еще один раз повт.)

И переходим на еще более глубокий уровень релаксации… Начиная со ступней и, продвигаясь к голове, концентрируемся на каждой части тела, внушая себе тепло и расслабление… При этом мысленно говорим про себя: «Мои пальцы ног теплые и расслабленные»… Поднимаемся выше и говорим: «Мои ступни теплые и расслабленные» и т. д.… до «Мышцы лица полностью расслаблены… Голова легкая и свободная…»

И переходим на еще более глубокий уровень релаксации… Представьте себя на берегу моря… Обратите внимание на волны, наблюдайте за их приливом и отливом… Вы слышите крики чаек, шум прибоя… Почувствуйте песок под ногами… Вы все больше и больше успокаиваетесь… Когда вы почувствуете абсолютное спокойствие, покиньте берег и возвращайтесь… Откройте глаза… Возвращаемся в бодрое состояние…

Упр. №5. Альфа-релаксация «Солнце – радость – покой».

Цель: Овладение навыком быстрого снятия нервно-психического напряжения и подготовка к упр. «киносъёмки».

Сядьте в удобную позу, позвоночник прямой. Убедитесь, что вам тепло. Кончик языка прижат к альвеолам за верхними зубами. Внутренний взгляд направьте вверх и влево. Дышите животом. Руки лежат на коленях, ладонями вверх или сцеплены в замок. Сделайте глубокий вдох и во время выдоха мысленно представляйте себе яркое солнце и повторяйте 3 раза: «Солнце» (пауза). «Солнце» (пауза). «Солнце» (пауза).

Сделайте глубокий вдох и во время выдоха мысленно повторяйте слово «радость» и представляйте себе любой образ, который у вас ассоциируется с радостью. «Радость» (пауза). «Радость» (пауза). «Радость» (пауза).

Сделайте глубокий вдох и во время выдоха мысленно представляйте тот образ, который ассоциируется у вас с покоем, и повторяйте: «Покой» (пауза). «Покой» (пауза). «Покой» (пауза).

Упр. №6 «Киносъёмки».

Цель: Снять остаточные страхи и переживания, которые могут спровоцировать возвращение стресса.

Тренер: И сейчас, когда вы находитесь в приятном расслабленном состоянии альфа-релаксации, и с каждым ударом сердца погружаетесь в него всё глубже и глубже, и вы слышите мой голос и чувствуете своё тело и ощущаете всё, что с вами происходит… И вот своим мысленным взором вы видите себя на киносъемке… И вы видите свет прожекторов и различную киносъемочную аппаратуру, и массу народа, который активно подготавливает место для съемок фильма… И вы замечаете, что самый главный человек на этих съемках это вы, потому что вы режиссер… и вы видите себя на режиссерском месте… и все вокруг выполняют ваши распоряжения… и вы понимаете… и все четче замечаете, что съёмки проходят там же, где возникли ваши текущие проблемы… У вас в руках также есть сценарий, в котором идет речь о вашей проблеме… Актеры ждут за кулисами своей очереди, чтобы начать разыгрывать сценарий, и одно из действующих лиц – это вы… И сейчас когда вы будите максимально готовы взглянуть на себя со стороны, дайте команду начать представление… И пока вы некоторое время наблюдаете за действием, персонажи разыгрывают события, которые ведут к теперешней ситуации…(Например, если это производственная проблема, то актеры будут играть вашего начальника, ваших коллег или служащих)… Действующие лица разворачивают сцену именно так как вы ее помните… и когда действие подойдет к настоящему моменту, войдите в роль режиссера и спросите «Что написано в сценарии по поводу того, что я должен сейчас делать?»… Выслушайте ответ… и выполните те рекомендации, которые вам дал режиссер… почувствуйте себя в новой роли… ощутите насколько вам комфортно в ней, когда вы выполняете данные рекомендации… сыграйте роль до конца… ощутите восторг наблюдающей за вашей игрой публики… примите бурные овации и покиньте съемочную площадку… возвращаемся в бодрое состояние…

У режиссера может быть несколько предложений, которые вы можете испробовать. Или же он может сказать вам, чтобы вы подождали и расслабились. Если режиссер сомневается, то это говорит вам о том, что вы не должны предпринимать никаких активных действий, отрицательно влияющих на ситуацию (хотя вы можете представить себе желаемый исход для подтверждения вашего желания принять то что произойдет). Каким бы ни были результаты, считайте, что вы можете доверять этому внутреннему голосу, и поэтому больше нет необходимости волноваться. Затем действуйте, ждите или расслабьтесь, как вам было предложено, и чувствуйте уверенность в том, что будет приемлемый результат.

Упр. №7. Альфа-релаксация «Солнце – радость – покой».

Цель: Овладение навыком быстрого снятия нервно-психического напряжения и подготовка к упражнению «путешествие в Тибет ».

Тренер: Сядьте в удобную позу, позвоночник прямой. Убедитесь, что вам тепло. Кончик языка прижат к альвеолам за верхними зубами. Внутренний взгляд направьте вверх и влево. Дышите животом. Руки лежат на коленях, ладонями вверх или сцеплены в замок. Сделайте глубокий вдох и во время выдоха мысленно представляйте себе яркое солнце и повторяйте 3 раза: «Солнце» (пауза). «Солнце» (пауза). «Солнце» (пауза).

Сделайте глубокий вдох и во время выдоха мысленно повторяйте слово «радость» и представляйте себе любой образ, который у вас ассоциируется с радостью. «Радость» (пауза). «Радость» (пауза). «Радость» (пауза).

Сделайте глубокий вдох и во время выдоха мысленно представляйте тот образ, который ассоциируется у вас с покоем, и повторяйте: «Покой» (пауза). «Покой» (пауза). «Покой» (пауза).

Упр. №8. «Путешествие в Тибет».

Цель: Создание внутреннего плана действия, для снятия остаточных страхов и переживаний.

Тренер: И вот сейчас погружаясь в приятное состояние альфа-релаксации, всё глубже и глубже и чувствуя прилив покоя и отдыха и приятного тепла во всем теле… вы слышите все звуки и мой голос, и вы дышите и ваше сердце бьется… и с каждым ударом сердца, с каждым дыханием все глубже погружение в приятное состояние релаксации… И тем все ярче и более насыщеннее наши внутренние образы и полнее и глубже отдых … И находясь в этом приятном состоянии и погружаясь в него все глубже и глубже представьте, что вы по туристической путевке отправились в путешествие по Тибету… и вот вы почти уже на месте… Вы идете по заснеженному склону горы, и видите, как перед вами открываются пейзажи необычной красоты… и вот вы видите перед собой, чудесный Тибетский храм… храм, где живут восточные мудрецы, которые знают и могут все… вы входите в ворота храма… Вы входите в большое тускло освещенное помещение… Глаза постепенно начинают привыкать к слабому свету от множества свечей… и вы замечаете множество статуй восточных богов и пугающие блики отблесков свечей в их глазах, но не смотря на это глубоко внутри вы чувствуете внутреннее спокойствие и уверенность… Вы знаете, что на востоке богов специально изображали страшными, чтобы они отгоняли всякое зло… И вот вы проходите мимо всех этих статуй и замечаете, что в глубине храма в необычных одеяниях сидит старец… подойдите к нему… он может дать ответ на любой вопрос… выполнить любую вашу просьбу… подойдите к нему и спросите… «Что я должна сделать, чтобы окончательно избавиться от всех страхов и переживаний?»… Выслушайте ответ… Чтобы лучше понять старца спросите его «что еще я должна сделать, чтобы навсегда избавиться от всех страхов и переживаний и быть счастливой?»… выслушайте ответ… поблагодарите старца… и выйдите из храма…

И вот вы возвращаетесь домой назад в свой город, летите на самолете и вспоминаете все, что рассказал вам восточный мудрец… и яркие картины и образы всплывают у вас перед глазами… соберите все свои силы и интенсивно концентрируясь скажите себе «я могу это сделать, и я делаю это!!!»… и постарайтесь максимально ярко увидеть, услышать и почувствовать как вы будите это делать…

И вот вы вернулись домой… отпуск закончился, и начались обычные будничные дни… как вы и хотели вы сделали все, что посоветовал вам мудрец… и у вас все получилось… И вот теперь время спустя вы сидите с близкими друзьями в хорошем кафе и отмечаете свою победу, вас поздравляют, а вы погружаетесь в себя и вспоминаете, как вы выполняли советы старца преодолевая препоны и трудности, и как с каждым днем становились все увереннее в себе и счастливее… и вы понимаете, что это ощущение внутренней уверенности и счастья будет становиться с каждым днем все сильнее и глубже, вне зависимости от обстоятельств, и от одной этой мысли вы чувствуете прилив сил и радости… которой вы готовы поделиться с окружающими… Когда это ощущение станет наиболее сильным покиньте кафе с друзьями и откройте глаза…

Упр. №9. Альфа-релаксация «Солнце – радость – покой».

Цель: Овладение навыком быстрого снятия нервно-психического напряжения.

Тренер: Сядьте в удобную позу, позвоночник прямой. Убедитесь, что вам тепло. Кончик языка прижат к альвеолам за верхними зубами. Внутренний взгляд направьте вверх и влево. Дышите животом. Руки лежат на коленях, ладонями вверх или сцеплены в замок. Сделайте глубокий вдох и во время выдоха мысленно представляйте себе яркое солнце и повторяйте 3 раза: «Солнце» (пауза). «Солнце» (пауза). «Солнце» (пауза).

Сделайте глубокий вдох и во время выдоха мысленно повторяйте слово «радость» и представляйте себе любой образ, который у вас ассоциируется с радостью. «Радость» (пауза). «Радость» (пауза). «Радость» (пауза).

Сделайте глубокий вдох и во время выдоха мысленно представляйте тот образ, который ассоциируется у вас с покоем, и повторяйте: «Покой» (пауза). «Покой» (пауза). «Покой» (пауза).

Упр. №10. Программирование в состоянии релаксации позитивных установок.

Цель: 1. Зарядка организма энергией.

2. Создание оптимальных программ работы организма.

Тренер: Чтобы помочь вам выйти на более глубинные, здоровые и расслабленные уровни сознания, я буду считать от трех до одного и хлопну в ладони. В этот момент используйте все свое воображение, чтобы зрительно представить себя перенесенной в то место, где вам когда-то было хорошо и спокойно. Поверьте, что вы действительно там. Постарайтесь увидеть то, что вы увидели бы… услышать то, что вы услышали бы… Почувствуйте вкус, запах, ощущения… Три…(пауза)… Два… (пауза)

На счет один вы перенесетесь на место релаксации. Вы глубоко дышите и погружаетесь еще глубже. Один…(хлопок ладонями). Расслабьтесь… (пауза 30 сек.)… Вдохните глубоко и погружайтесь еще глубже…

Мысленно повторяем за мной новую программу здоровья и восстановления: «Я человек смелый и уверенный в себе. Я все смею, все могу и ничего не боюсь. Я очень люблю свою работу, она доставляет мне огромное наслаждение и напоминает мою жизнь радостью постоянных побед и большим смыслом. Я радостно иду на работу. Я люблю свою работу. Это является для меня высшим смыслом моей жизни» (повт. 3 раза). Сейчас мы программируем позитивный пусковой механизм «Кисти в замок». Чтобы заставить себя расслабиться, мысленно произнесите: «Каждый раз, когда я соединю свои кисти в замок, я незамедлительно перейду к приятному, расслабленному состоянию тела и сознания» (повторить 3 раза). В этот момент соедините кисти в замок и расслабьтесь. Теперь медленно ослабьте нажим пальцев в замке и почувствуйте себя еще более расслабленным.

Каждый раз, применяя метод «Кисти в замок», вы попадаете на глубинные релаксационные уровни сознания и тела… Быстрее и легче, чем в предыдущий раз. Этот метод можно применять в тот момент, когда вам необходимо мгновенно расслабиться. Он сработает, даже если не закрывать глаза и заниматься своими обычными делами. Теперь вы твердо знаете, что ваше спокойствие и здоровье в ваших руках.

Сейчас я начну считать от 5 до 1. На счет «один» вы откроете глаза и совершенно проснетесь, вы полны энергии и чувствуете себя молодой и здоровой. 5... 4... Начинаем постепенно выходить из состояния релаксации... 3... Голова легкая, чистая... Ваши зрение и слух улучшаются с каждым разом… 2… Вы чувствуете себя бодрой, отдохнувшей…1… Вы молоды и здоровы, как никогда.

Упр. №11. «Титаник».

Цель: 1.Сплочение группы.

2. Завершение тренинга.

Тренер: Сейчас представьте такую ситуацию: вы находитесь в порту у причала одни из вас отъезжающие, а другие провожающие у вас есть 5 минут на то, чтобы попрощаться. А на борту корабля крупными буквами написано «ТИТАНИК».

###### ЗАКЛЮЧЕНИЕ

Кто-то из мудрых людей сказал: «Жизнь - это самый дорогостоющий учитель, зато никто не учит лучше её». Помните, что невозможно научиться плавать сидя на берегу. Также как и невозможно научится общаться ни с кем не разговаривая, поэтому самый эффективный способ овладения данной тренинговой программой состоит в том, чтобы не только приобретать клиенский опыт, не только иметь теоретическое знакомство с концепцией и структурой программой, но и активно прорабатывать её элементы на практике. В знаменитой «Детке» Парфилрия Корнеевича Иванова есть такие чудесные слова: «Прочитал - хорошо! Но главное сделай!» Дерзайте друзья, пробуйте под руководством грамотных наставников, помня о технике безопасности сначала на себе и своих близких отработайте отдельные элементы, а затем весь метод в целом.

Для использования в практической работе приведенных в книге материалов, вам, возможно, понадобиться копировальная техника. Скопируйте тренинговую программу на отдельные листы, и разгруппируйте её по занятиям, что значительно упростит и сделает более удобной ее использование во время тренинга. Вы можете оформить в качестве раздаточного материала приведенные в приложениях диагностические методики, а также анкеты обратной связи.

### Список литературы:

1. Alan Lakein «How to get control of your time and your life». Перевод Ю. Емельянов, Н. Емельянова. Редактор и корректор А. Медведев, М.: Агентство «ФАИР», 1996
2. Абульханова-Славская К.А. «**Стратегия жизни». - М.: Мысль, 1991**
3. Адрианов М.С. Невербальная коммуникация: стратегическая обработка паралингвистического дискурса // Вопросы психологии. 1999. №6.
4. Альберти Р.Э., Эммонс М.Л. Самоутверждающее поведение. Распрямись! Выскажись! Возрази! – СПб, 1998.
5. Андреас К., Андреас Т. Сущностная трансформация: Обретение неиссякаемого внутреннего источника. / Перев. с англ. Серединой Е.В. – Воронеж: Издательство НПО «МОДЭК», 1999. – 320с.
6. Андрева Г.М. Социальная психология. – М., 1998.
7. Андреева Г. М. Социальная психология: Учебник для вузов. – М.: Аспект – Пресс, 2001. – 378с.
8. Асмолов А.Г. Психология индивидуальности. - М., 1986.
9. Бабайцева В.Ю. Личностно-ориентированный тренинг в процессе подготовки будущих учителей к воспитательной работе с трудными детьми. – М., 1997.
10. Бендлер Р., Гриндер Д. Наведение транса. – М.: Прозерпина, 1995. – 304с.
11. Бендлер Р., Гриндер Д. Трансформэйшн. Нейро-лингвистическое программирование и структура гипноза. СПб., Издательство «Петербург – XXI век» совместно с ИЧП «Белый кролик». 1995. – 317 с.
12. Берн Э. Игры, в которые играют люди. – Л., 1992.
13. Берн Э. Игры, в которые играют люди. Люди, которые играют в игры. М.: Прогресс, 1988.
14. Бернс Р. Развитие Я концепции и воспитание. М.: Прогресс. 1986.-4 22 с.
15. Биркенбил В. Язык интонации, мимики, жестов: С.-Пб.: ПИТЕР, 1997.-222с.
16. Битянова М.Р. и др. Работа психолога в начальной школе.-2-е изд.-М.: Генезис,2001-352с.
17. Битянова Н.Р. Психология личностного роста. М., 1995.
18. Бодалев А.А. Межличностное восприятие и понимание. Личность и общество. – М., 1983.
19. Большаков В.Ю. Психотренинг. Социодинамика. Упражнения. Игры. – СПб, 1996.
20. Большаков В.Ю. психотренинг: социодинамика, упражнения и игры; СПб. - соц. -псих.центр(библ.практ.психол), 1996.-384с.
21. Брук В.И. Исследование личности участников и ведущих групп психологических тренингов.//Из опыта работы практических психологов. – М., 1997.
22. Вачков И.В. Основы технологии группового тренинга. М.: Изд-во «Ось-89», 2001.
23. Венгер Л.А., Мухина В.С. Психология. – М.: Просвещение, 1988. – 336 с.
24. Вилсон Г., Макклафлин К. Язык жестов: путь к успеху. - СПб.: ПитерКом.-1999.-224с.
25. Винокур В.А. Уловки в деловом споре: психология и логика применения. – СПб, 1992.
26. Гаджиева Н.М. Основы самосовершенствования: тренинг самосознания. М., 1999.
27. Гаджиева Н.М., Никитина Н.Н., Кислинская Н.В. Основы самосовершенствования: тренинг самосознания. – Екатеринбург: Изд. «Деловая книга», 1998.- 144с.
28. Гаджиева Н.М., Никитина Н.Н., Кислинская Н.В. Основы самосовершенствования: Тренинг самосознания. – Екатеринбург, 1998.
29. Гиппенрейтер Ю.Б. Введение в общую психологию. М., 1999.
30. Грановская Р.М. Элементы практической психологии. – СПб, 1997.
31. Гринсон Ральф Р. Практика и техника психоанализа. – Новочеркасск, 1994. С. 334.
32. Гроф С., Гроф К. Неистовый поиск себя. – М.: Посвящение, 1996.
33. Демина Л.Д., Ральникова И.А. Психологическое здоровье и защитные механизмы личности, Барнаул, 2000г.
34. Джеймс М., Джногвард Д. Рожденные выигрывать. Трансакционный анализ и гештальтупражнения:/ред. Л.А. Петровской. М., 1993г.
35. Емельянов Ю.М. Активное социально-психологическое обучение. – Л., 1985.
36. Жуков Ю.М., Петровская Л.А., Растянников П.В. Диагностика и развитие компетентности в общении. – М., 1990.
37. Запрудский Ю.Г*.* Социальный конфликт. Ростов-на-Дону, 1992г.
38. Захарова Ю.Б. О моделях психологической защиты на уровнях межгруппового взаимодействия.// Вестник МГУ. - Серия 14. - Психология №3, 1989.
39. Игры в которые играют / под ред. Н.В. Самоухина «Феникс +» Дубна 2000. – 124 с.
40. Игры-обучение, тренинг, досуг./по редакцией Петрусинского. М, 1989г.
41. Карнеги Д. Как приобретать друзей и оказывать влияние на людей. М.: Прогресс, 1989.
42. Козлов Н.И. Лучшие психологические игры и упражнения. – Екатеринбург: Изд. АРД ЛТД, 1997. – 144с.
43. Козлов Н.И. Формула личности. СП-б – 2000г.
44. Кондрашенко В.Т., Донской Д.И., Игумнов С.А. Общая психотерапия. – 6-е изд., исправленное – М.: Изд-во Института Психотерапии, 2003. - 458 с., илл.
45. Кори Дж, Кори М, Рассел Дж. М. « Техники групповой психотерапии» – СПб: Питер, 2001, - 320 с- ( Серия «Практикум по психотерапии»).
46. Крижанская Ю.С., Третьяков В.П. Грамматика общения. – Л., 1990.
47. Кролль Л.М., Михаилова Е.Л. Человек-оркестр. Микроструктура общения (конспект).
48. Кузин Ф.А. Делайте бизнес красиво. Этические и социально-психологические основы бизнеса. - М.:ИНФРА-М, 1995,-288с.
49. Куницина В.Н. Социальная компетентность и социальный интеллект: структура, функции, взаимоотношение. // Теоретические и прикладные вопросы психологии. – Вып.1. – Часть1. / Под ред. А.А. Крылова. – СПб, 1995.
50. Леви В.Л. Искусство быть собой. – изд. обновл. – М.: Изд. «Знание», 1990. – 256с.
51. Леонова А. Диагностика функциональных состояний человека. – М., 1984. С. 199.
52. Лоуэн А. Психология тела: биоэнергетический анализ тела – М.: Институт Общегуманитарных исследований, 2000– 208 с.
53. Макшанов С.И., Хрищева Н.Ю., Сидоренко Е.В. Психогимнастика в тренинге. Каталог. Ч.2. – СПб, 1993.
54. Межличностное восприятие в группе. / Под ред. Г.М.Андреевой, А.И.Донцова. – М., 1981.
55. Миссия НЛП: новейшие американские психотехнологии. М., 2000.
56. Мудрик А.В. В поисках своего “Я”// Семья и школа.–№8.– 1989г.
57. Н. Шухова «Организация времени старшеклассника»
58. Осипова А.А. «Общая психокоррекция»- М: Сфера,2002,-509с.
59. Особенности русского застолья: сборник/ Сост. О. Торпапокова.-М.:Агенство «ФАИР», 1997.-272с. - (Серия «Чёрный ворон»).
60. Папуш М. Практическая психотехника. Научное издание. – М., 1997.
61. Пауэлл Т., Пауэлл Х. Психотренинг по методу Хосе Сильвы. М., 1996.
62. Першина Н.А. «Коррекционно-развивающая программа по формированию навыков коммуниативной деятельности»: методическое пособие – Бийск ниц БПГУ им. В.М.Шукшина, 2000 – 54с.
63. Петровская Л.А. Компетентность в общении. Социально-психологический тренинг. – М., 1989.
64. Петровская Л.А. Теоретические и методические проблемы социально-психологического тренинга. – М., 1982.
65. Петровский А.В. Личность. Деятельность. Коллектив. М., 1982г.
66. Пиз Аллан Язык жестов: что могут рассказать о характере и мыслях человека его жесты. Воронеж: МОДЭК, 1992.
67. Пиз Аллан. Язык жестов Воронеж: НПО “Модекс”, 1992.-218 с.
68. Польстер Ирвин, Польстер Мириам Интегрированная гештельт-терапия: контуры теории и практики/перевод А.Л. Логвинской – М., 1997г.
69. Попов Г. Х. Организация личной работы учащегося. – М.: Экономика, 1987
70. Практикум по общей, экспериментальной и прикладной психологии/под общей редакцией А.А. Крылова, С.А. Маничева,СП-б, 2002г.
71. Практикум по социально-психологическому тренингу. / Под ред. Б.Д. Парыгина. – СПб, 1994.
72. Практические рекомендации по составлению программы и ведению групп социально-психологического тренинга. – СПб, 1994.
73. Прихожан а.М. психология неудачника: тренинг уверенности в себе. – М., 1997.
74. Прутченков А. С. Социально – психологический тренинг в школе. –2-е изд., доп. и перераб.- М.: ЭКСМО – Пресс, 2001.
75. Прутченков А.С. «Свет мой зеркальце, скажи…»: Методические разработки социально – психологических тренингов. – М.: Новая школа, 1996. – 144с.
76. Психологический тренинг. АНН.-СПБ: Питер, 2003 –272 с. ил. (Серия « Эффективный тренинг»)
77. Психология экстремальных ситуаций. Хрестоматия / сост. А.Е. Тарас, К.В. Сельченок. – М.: «Харвест», 1996.
78. Психология экстремальных ситуаций: Хрестоматия / сост. А.Е.Тарас, К.В. Сельченок, Мн.:Харвест,2000.-480с.
79. Реан А.А., Коломинский Я.Л. Социальная педагогическая психология. – СП.: Питер Ком, 1999. – 416 с.: (Серия «мастера психологии»).
80. Рогов Е.И Настольная книга практического психолога в образовании. – М.: Просвещение, 2000. – 340с.
81. Рогов Е.И. Эмоции и воля -М: Владос, 1999.
82. Роджерс К.Р. Взгляд на психотерапию. Становление человека. –М, Прогресс, :1994.-480с.
83. Рудестам К. Групповая психотерапия. – М,, 1990.
84. Рудестам К. Групповая психотерапия-СПб.: Питер,2000.-384с.: (Серия “Мастера психологии).
85. Самосознание и защитные механизмы личности. Хрестоматия. Составил Д.Л. Райгородский., Самара, 2000г.
86. Сартан Г.Н. Психотренинги по общению для учителей и старшеклассников. – М., 1993.
87. Сидоренко Е.В. Опыты реориентационного тренинга. – СПб, 1995.
88. Сидоренко Е.В. Психодраматические и недирективный подход в групповой работе с людьми. – СПб. 1992.
89. Сидоренко Е.В., Хрящева Н.Ю. Тренинг в практической подготовке психологов. // Актуальные проблемы психологической теории и практики. – СПб, 1995.
90. Словарь практического психолога / сост. С.Ю.Голович, Минск: Харвест, 1998, - 800 с.
91. Смит М. Тренинг уверенности в себе. – СПб, 1998.
92. Степанов С.. Язык внешности: жесты, мимика, черты лица, почерк и одежда.-М.:Издательство ЭКСМО-ПРЕСС, 2000.- 416 с.
93. Столяренко Л.Д. Основы психологии: Учебное пособие для ВУЗов. Ростов-на-Дону: Феникс, 1997-736с.
94. Стресс жизни: понять, противостоять и управлять им / Сост. Попова, Соколов. – С.-П., 1994. С. 384.
95. Фаст Д. Знак чувства бессловесный - Минск; издательство “Попурри”, 1996
96. Философско-психологические аспекты исследования категории времени В. А. Москвин - кандидат психологических наук, В. В. Попович – аспирант // Теоретический журнал CREDO №12, 1998 год
97. Франкл В. « Человек в поисках смысла». – М; Прогресс, 1990, 367с.
98. Хараш А.Ц. Восприятие человека как воздействие на его поведение.// Психология межличностного познания./ Под ред. А.А. Бодалева. – М., 1981.
99. Харин С.С. Искусство психотренинга. Заверши свой гештальт. – Минск, 1998.
100. Харькин В., Гройсман А. Психорлого-педагогические тренинги. – М., 1995.
101. Хрестоматия. Психология. Учебник. /Под ред. А.А. Крылова. – М.: «Проспект», 1999. – 584 с.
102. Хьелл Л., Зиглер Д. Теории личности (Основные положения, исследование и применение). – СПб.: Изд. «Питер», 1999. – 808 с.- (серия «Мастера психологии»).
103. Цветков В. Мастер самопознания. М., 1997.
104. Цзен Н.в., Пахомов Ю.В Психотренинг: игры и упражнения. – М., 1988.
105. Цзен Н.В., Пахомов Ю.В.Психотехнические игры в школе. – М., 1985.
106. Цзен Н.В., Похомов Ю.В. психотренинг: игры и упражнения.-М.:Физкультура и спорт,1988-272с., ил.
107. Читать человека как книгу: Мимика. Жест. Поза. Почерк./Сост. Е. Знак.-М.: ЗАО Изд-во ЭКСМО-Пресс,1998-344с.
108. Шапарь В. Б. Тимченко А. В. Швыдченко В. Н. Практическая психология. Инструментарий.- Ростов н/ Д: издательство “Феникс”, 2000.-618 с.
109. Шевандрин Н.И. Социальная психология в образовании: Учебное пособие. Ч.1. – М.: Владос, 1995.
110. Шейнов В.П. Психология влияния, М.: Изд-во «Ось-89», 1996.
111. **Энциклопедия психологических тестов: общение, лидерство, межличностные аспекты.-М.:АСТ, 1998.-278 с.** Айламзян А.М. Актуальные методы воспитания и обучения: Деловая игра. – М., 1989.