**Тренинг «Элементы телесно-ориентированной терапии: упражнения на снятие излишнего напряжения»**

**Цель:** осознание степени напряжения тела, гармонизация психофизических функций.

Добрый день! Я рада приветствовать вас на нашем тренинге! Это замечательно, что мы смогли с вами встретиться, и имеем возможность немного расслабиться, отдохнуть, поиграть, узнать о себе и коллегах что-то новое и, самое главное, - выразить друг другу радость встречи. Давайте поприветствуем друг друга при помощи упражнения «Волна». Встаньте в одну шеренгу.

**Приветствие «Волна»**

Для этого поочередно поднимается одно плечо при од­новременном синхронном опускании другого; движение воз­никает посредством передачи волнового импульса из одной руки в другую. В результате «полная волна» выглядит следу­ющим образом: одной рукой от кисти до плеча мы пускаем «прямую волну», другой, получившей энергию движения от первой, — «обратную». Это можно представить так, как будто по руке катится шарик, то поднимаясь, то опускаясь на сги­бах в суставах.

Вот лишь некоторые расслаблены, остальные зажаты. Для снятия внутренней зажатости давайте выполним упражнение «Броуновское движение».

**Упражнение «Броуновское движение»**

**Цель**: снижение мышечного напряжения и внутренней зажатости.

**Ход упражнения.**

Участникам предлагается под музыку активно перемещаться по комнате. Как только музыка выключается и участники, должны взявшись за руки, объединится в группы по какому-либо признаку (например, по цвету глаз, элементам одежды, домашним животным и т.д.).

Для повышения уверенности в себе, формирования навыков уверенного поведения предлагаю вашему вниманию упражнение «Подиум».

**Упражнение «Подиум»**

В процессе выполнения упражнения предлагаются различ­ные способы самовыражения:

• пройти естественно, так, как присуще человеку в жизни;

• представить в движении зрителям изящество и красоту сво­его тела;

• показать стиль, манеру движения, неестественную для дан­ной личности;

• продемонстрировать свободу обхождения с вещами, исполь­зуемыми в качестве костюма и бижутерии и подчер­кивающими особенности индивидуальности - прием «возле зеркала»;

• выбрать один из предлагаемых стилей движения («во­сточный», «испанский», «немецкий», «американский», «рус­ский», «итальянский» и т. д.) и представить.

То растем, участвуем в конкурсах, мероприятиях разного уровня, активны и бодры, успеваем все и дома и на работе, то ощущаем упадок сил – состояние выраженной усталости. В идеале нужно сбрасывать напряжение ежедневно. И тут, зачастую, возникает вопрос: Как снять напряжение? Вашему вниманию представлю несколько упражнений. Встаньте в круг.

**Упражнение «Растем»**

Участники находятся в круге. Исходное положение — сидя на корточках, голову нагнуть к коленям, обхватив их руками.

Инструкция ведущего: Представьте, что вы маленький росток, только что показавшийся из земли. Вы растете, постепенно распрямляясь, раскрываясь и устремляясь вверх. Я буду помогать вам расти, считая до пяти. Постарайтесь равномерно распределить стадии роста.

Усложняя в будущем упражнение, ведущий может увеличить продолжительность роста до 10—20 стадий. После выполнения упражнения полезно сразу же перейти к упражнению «Потянулись — сломались».

**Упражнение «Потянулись – сломались»**

Исходное положение - стоя, руки и все тело устремлены вверх, пятки от пола не отрывать.

Инструкция ведущего: Тянемся, тянемся вверх, выше, выше. Мысленно отрываем пятки от пола, чтобы стать еще выше (реально пятки на полу) ... А, теперь наши кисти как бы сломались, безвольно повисли. Теперь руки сломались в локтях, в плечах, упали плечи, повисла голова, сломались в талии, подогнулись колени, упали на пол... Лежим расслабленно, безвольно, удобно... Прислушайтесь к себе. Осталось ли где-нибудь напряжение? Сбросили его!

**Упражнение «Калоши счастья»**

Цель: развитие позитивного мышления педагогов. Задачи: развитие навыков самопознания, формирование навыков позитивного восприятия мира, развитие позитивной Я-концепции, развитие навыков эмоциональной саморегуляции.

Материалы и оборудование: «калоши счастья» (игровой элемент, обычные резиновые калоши, желательно большого размера с веселым дизайном), карточки с ситуациями, рефлексивный кубик

Инструкция. Я хочу предложить вам поиграть в игру, которая называется «Калоши счастья». У Андерсена есть сказка с таким названием. В этой сказке фее подарили на день рождения калоши счастья, которые она решила отдать людям, чтобы те стали счастливее. Человек, который надевал эти калоши, становился самым счастливым человеком. Калоши исполняли все его желания, он мог перенестись в любое время или эпоху. Итак, я предлагаю вам обуть эти калоши и стать счастливым человеком. Я также буду зачитывать вам различные ситуации, а ваша задача — надев эти калоши, найти в ситуации, предложенной вам, позитивные стороны. Другими словами, посмотрите на ситуацию глазами счастливого человека-оптимиста.

Участники игры, надев «калоши счастья», отвечают на предложенную ситуацию в позитивном ключе. Тому, кто затрудняется дать позитивный ответ, остальные участники игры помогают, предлагая свои варианты. Участники получают эмоциональную разрядку и позитивный настрой.

***Карточки с предложенными ситуациями и возможными вариантами ответов к игре «Калоши счастья»***

**Администрация сказала вам, что вы плохо выполняете свою работу.**

* Я сделаю соответствующие выводы и постараюсь не допускать ошибок.
* В следующий раз постараюсь выполнять свою работу лучше.

**На работе задержали зарплату.**

* Можно сэкономить на чем-то.
* Можно теперь сесть на диету.

**По дороге на работу вы сломали каблук.**

* Хороший повод купить новые сапоги.

**Вы внезапно заболели.**

* Хороший повод отдохнуть.
* Заняться наконец-то своим здоровьем.

**Вас бросил муж.**

* Теперь не нужно тратить время на стирку, глажку, готовку, можно тратить свое время на себя.
* Больше времени на хобби.

**Вы попали под сокращение.**

* Хорошая возможность заняться чем-то другим, сменить род профессиональной деятельности.
* Новый коллектив, новые перспективы.

***Вопросы рефлексии (рефлексивный кубик)***

* Трудно ли вам было отвечать?
* Было ли для вас что-то новое?
* Считаете ли вы полезным упражнение?
* Открыли ли вы что-то новое для себя?
* Как вы себя сейчас чувствуете?
* Какие у вас сейчас ощущения?

Вопросы наклеиваются на грани кубика. Участники выбирают один вопрос путем перекидывания кубика друг другу и отвечают на него.

**Упражнение «Концентрация на счете»**

Инструкция: Мысленно медленно считайте от 1 до 10 и сосредоточьтесь на этом медленном счете. Если в какой-то момент мысли начнут рассеиваться, и вы будете не в состоянии сосредоточиться на счете, начните считать сначала. Повторяйте счет в течение нескольких минут.

**Упражнение «Концентрация на нейтральном предмете»**

В течение нескольких минут сконцентрировать свое внимание на каком-нибудь нейтральном предмете. Ниже приведены четыре возможности:

Записать 10 наименований предметов, вещей, событий, которые доставляют удовольствие.

Медленно сосчитать предметы, никак эмоционально не окрашенные: листья на ветке, буквы на отпечатанной странице и т. д.

Потренировать свою память, вспоминая 20 осуществленных вчера действий.

В течение двух минут запомнить те качества, которые вам больше всего в себе нравятся, и привести примеры каждого из них.

Рефлексия ощущений:

Удалось ли вам длительно сосредоточить свое внимание на каком-либо объекте?

На чем легче удерживать внимание — на предмете или звуке?

От чего это зависит?

Какие свойства внимания необходимы для концентрации?

Не менее эффективной техникой расслабления является медитация.

**Упражнение-медитация «Сад моей души».**

Цель: снятие напряжения, восстановление гармоничного состояния.

Материалы и оборудование: магнитофон или музыкальный центр с записями спокойной, релаксационной музыки, удобные мягкие стулья или кресла, текст медитационной визуализации.

Инструкция. Сейчас я вам зачитаю текст — медитацию. Старайтесь представить все то, что я вам скажу. После визуализации педагогам предлагается описать впечатления, чувства, ощущения и образы. Каждый делится впечатлениями. Описывает свое состояние и то, что он увидел.

***Текст к упражнению «Сад моей души»***

Примите удобную позу, закройте глаза, расслабьтесь, почувствуйте, как ваше тело обмякло и тяжелая волна расслабления потекла по мышцам.

Сейчас я буду предлагать вам кое-что услышать, ощутить, почувствовать. Не старайтесь специально и не заставляйте себя, просто позвольте себе наблюдать за собой.

Перед вами из темноты появляются красивые резные ворота, вы протягиваете руку и открываете их. За ними прекрасный сад. Вы идете по дорожке сада и любуетесь яркими цветами, шелковистой изумрудной травой, слышите шелест листьев и пение птиц. Ветер доносит до вас аромат цветов и свежесть утреннего воздуха. Вас наполняет ощущение внутренней свободы и легкости. Вы гуляете по дорожкам и вдруг впереди замечаете необычное сияние. Чем ближе вы подходите, тем яснее проявляются контуры прекрасного цветка. Вас тянет к нему, вы чувствуете – он неповторим и единственен, он прекрасен. Поговорите с ним и скажите ему, что вы испытываете. Взгляните на мир так, как его видит этот цветок. Угадайте, что он чувствует, что он думает.

А теперь попрощайтесь с цветком и возвращайтесь к воротам. Оглянитесь на этот сад, сад вашей души. И вы в любой ситуации можете получить поддержку, вспомнив это место.

***Вопросы рефлексии (рефлексивный кубик)***

* Трудно ли вам было отвечать?
* Было ли для вас что-то новое?
* Считаете ли вы полезным упражнение?
* Открыли ли вы что-то новое для себя?
* Как вы себя сейчас чувствуете?
* Какие у вас сейчас ощущения?

Вопросы наклеиваются на грани кубика. Участники выбирают один вопрос путем перекидывания кубика друг другу и отвечают на него.

**Упражнение «Сосредоточение на эмоциях и настроении»**

Инструкция: Сосредоточьтесь на внутренней речи. Остановите внутреннюю речь.

Сосредоточьтесь на настроении. Оцените свое настроение. Какое оно? Хорошее, плохое, среднее, веселое, грустное, приподнятое?

А теперь сосредоточьтесь на ваших эмоциях, попытайтесь представить себя в радостном, веселом эмоциональном состоянии. Вспомните радостные события вашей жизни. Может быть кто-то хочет поделиться. Не забывайте их. Радуйте себя и окружающих.

**Упражнение «Сердце коллектива»**

Знаете ли вы, что у каждого коллектива есть свое сердце. Я хочу, чтобы вы сейчас сделали друг другу что-нибудь приятное. Я принесла большое сердце, которое и станет сердцем нашего коллектива. Придумайте дружескую приятную фразу в адрес участников. Возьмите маленькое сердечко и запишите на нем то, что вы придумали. Затем мы приклеим все маленькие сердечки на наше большое сердце.