Согласовано:
Заместитель директора по СТРиКМО
_____Г.Д.Ускова
«20» июля 2020г.

Утверждаю:
Директор
ГБУ РК «Тентюковский ДИПИ»
_____А.И.Южин
«20» июля 2020г.

Программа

«Коррекционная работа в условиях сенсорной комнаты по обучению навыкам психомышечной релаксации и снятию напряжения»

Актуальность.

Адекватное функционирование пожилого человека и его восприятие зависят от полноты объема поступающей сенсорной информации. Снижение этого объема может вызвать нарушения психической деятельности у пожилых людей, что в психологии названо сенсорной депривацией (от лат. sensus – чувство, ощущение и deprivatio - лишение). В результате этого у граждан пожилого возраста нарушаются концентрация внимания и мышления, появляются беспокойство, тревога, страх, невротические состояния, галлюцинации; депрессивная пассивность перемежается взрывными аффективными проявлениями. Поэтому работа по организации и функционированию сенсорной комнаты является актуальной. Ее значимость определяется еще и тем, что занятия в комнате психоэмоциональной разгрузки дают психологу весьма важную информацию о клиенте, которая позволяет более глубоко понять личностные качества пожилого человека и мотивы его поведения, составить программу психокоррекции и реабилитации.

Планируемые результаты:

- Обучить навыкам снятия психоэмоционального напряжения;
- Обучить навыкам саморегуляции.

Цель: обучить ПСУ навыкам психомышечной релаксации и снятию напряжения, тем самым частично улучшить или нормализовать их психоэмоциональное состояние.

Задачи:

1. Ознакомить ПСУ с понятием «релаксация».

2. Обучить различным методам релаксации для снятия психомышечного и психоэмоционального напряжения;

3. Обучить навыкам саморегуляции - развить умения управлять своим телом и дыханием;

4. Активизировать ослабленные сенсорные функции (зрение, осязание, слух и др.) за счет создания обогащенной мультисенсорной среды.

5. Развить умения передавать свои ощущения в речи.

Целевая группа: получатели социальных услуг.

Показания к прохождению курса сеансов в сенсорной комнате:

- наличие психологических проблем (повышенная конфликтность, агрессивность, переживание одиночества, потери позднего периода жизни, трудности адаптационного периода, эмоциональная напряженность, лабильность, заниженная самооценка, низкий уровень коммуникативных способностей, депрессивные и тревожные состояния, страхи, неврозы, стрессы, и др.);

- нарушение работы опорно-двигательного аппарата на ранних стадиях заболевания;

- восстановление чувствительности и двигательной функции;

- сосудистая деменция;

- возрастные нарушения зрения, слуха;

- ишемическая болезнь сердца.

Противопоказаниями к занятиям в сенсорной комнате являются:

- острые состояния;

- наличие припадков, судорожных пароксизмов;

- обострение хронических соматических заболеваний;

- диабет;
- инфаркт;
- глаукома;
- психозы, лечение электросудорожной терапией;
- злоупотребление алкоголем, наркотиками;
- эпилепсия.

Методы работы:

• групповой или индивидуальный (в основном применяется групповой метод работы, при необходимости можно заниматься индивидуально);

• обсуждение и беседа;

• элементы свето-, цвето-, музыкотерапии.

• практические упражнения.

Оборудование сенсорной комнаты:

• Мягкое напольное покрытие;

• Пузырьковая колонна;

• Аудиокомплекс (музыкальный центр + набор музыкальных дисков);

• Фиброптические волокна;

• Интерактивное панно «Бесконечность»;

• Аромолампа с набором масел;

• Массажные мячи-ежики.

Продолжительность занятий: Программа занятий рассчитана на 7 часов, занятия продолжительностью 30-50 мин проводятся два-три раза в неделю.

Ожидаемый результат: улучшение психоэмоционального состояния клиентов за счет приобретения навыков психомышечной релаксации и снятия напряжения.

Формы оценки результата:

• правильность выполнения всех упражнений;

• владение приемами саморегуляции;

• владение навыками психомышечной релаксации;

• умение самостоятельно, в домашних условиях, повторить материал, разученный на занятии на снятие мышечного напряжения и расслабление.

Занятия можно считать эффективными, если клиент охотно и с хорошим настроением посещал все встречи, наладил контакт с другими членами группы, правильно выполнял все упражнения, научился снимать мышечное напряжение, овладел навыками и приемами саморегуляции и психомышечной релаксации, а так же может самостоятельно использовать эти приемы и навыки в домашних условиях. Эффективность работы в сенсорной комнате отслеживается по данным входящего и выходящего опроса, по результатам наблюдений психолога за клиентами и на основе высказываний самих клиентов о своем состоянии.

В качестве диагностического инструментария предполагается использование опросника: оценка собственного состояния по 5-бальной шкале (бланки опросника и способы оценки приведены в приложениях 1, 2).

Структура занятий:

I. Подготовительные упражнения.

1). Комплекс упражнений для нервно-мышечной релаксации, снятия напряжения по Джекобсону.

2). Элементы дыхательной гимнастики.

II. Релаксация.

3). Упражнения на визуализацию, релаксацию, дополнительные упражнения (снятие психоэмоционального напряжения, саморегуляция).

III. Упражнения на «включение».

4). Упражнение «Замок» (мобилизующее дыхание)

5). Разминка рук с использованием массажных мячиков с шипами.

6). Рефлексия.

ТЕМАТИЧЕСКИЙ ПЛАН ЗАНЯТИЙ В СЕНСОРНОЙ КОМНАТЕ

№ п/п	Тема	Форма работы	Время работы в сенсорной комнате
1.	Знакомство с сенсорной комнатой	Мини-лекция Упражнения на релаксацию Дыхательное упражнение Упражнения на визуализацию Светотерапия Музыкотерапия Упражнения на тактильное восприятие, координацию движений Рефлексия.	30 мин
2.	Защита организма от стресса	Мини-лекция Упражнения на релаксацию Дыхательное упражнение Упражнения на визуализацию Светотерапия Музыкотерапия Упражнения на тактильное восприятие, координацию движений. Рефлексия	45 мин
3.	Релаксация	Упражнения на релаксацию Дыхательное упражнение Упражнения на визуализацию Светотерапия Музыкотерапия Упражнения на тактильное восприятие, координацию движений Рефлексия.	45 мин
4.	Цветотерапия	Упражнения на релаксацию Дыхательное упражнение Упражнения на визуализацию Цветотерапия Музыкотерапия Упражнения на тактильное восприятие, координацию движений Рефлексия.	45 мин
5.	Отдых	Упражнения на релаксацию Дыхательное упражнение Упражнения на визуализацию Цветотерапия Музыкотерапия	40 мин

		Упражнения на тактильное восприятие, координацию движений Рефлексия.	
6.	Как справиться с негативными эмоциями и снять напряжение.	Упражнения на релаксацию Дыхательное упражнение Упражнения на визуализацию Беседа Музыкотерапия Элементы рисуночной терапии Упражнения на тактильное восприятие, координацию движений Рефлексия.	50 мин
7.	Активизация внутренней энергии.	Упражнения на релаксацию Упражнения на визуализацию Светотерапия Музыкотерапия Упражнения на тактильное восприятие, координацию движений. Рефлексия	30 мин
8.	Энергетическое очищение	Упражнения на релаксацию Дыхательное упражнение Упражнения на визуализацию Светотерапия Музыкотерапия Упражнения на тактильное восприятие, координацию движений. Рефлексия	45 мин
9.	Встреча с Целителем	Упражнения на релаксацию Упражнения на визуализацию Музыкотерапия Упражнения на тактильное восприятие, координацию движений. Рефлексия	45 мин
10.	Аутогенная тренировка №1 «Расслабление и релаксация»	Упражнения на релаксацию Упражнения на визуализацию Музыкотерапия Упражнения на тактильное восприятие, координацию движений. Рефлексия	45 мин
Всего			7 ч

Содержательный план занятий

Занятие 1

Тема: Знакомство с сенсорной комнатой.

В процессе работы используются следующие стимуляторы: интерактивное панно «Бесконечность», музыкальное сопровождение.

I. Организационный момент.

Информирование о модульном оборудовании.

Темная сенсорная комната – это особым образом организованная окружающая среда, наполненная различного рода стимуляторами. Они воздействуют на органы зрения, слуха, обоняния, осязания. С возрастом у человека притупляются сенсорно-перцептивные способности, что способствует снижению настроения, ухудшению здоровья. Сенсорная комната помогает ощутить комфорт, настроиться на позитивное восприятие, возрождает желание к расширению социальных контактов.

Начинается занятие с комфортного расположения на диване.

Информирование о правилах поведения работы группы в сенсорной комнате.

Оценка своего состояния по пятибалльной шкале.

II. **Подготовительные упражнения.**

1. **Мини-лекция «Немного о понятии «релаксация»:** «В 1929 году Эдмунд Джекобсон опубликовал книгу «Прогрессирующая релаксация», в которой выдвинул предположение, что тело реагирует на стресс посредством мышечного напряжения. Это напряжение, в свою очередь, усугубляет тревогу и стресс, в результате чего возникает порочный круг. Он предположил, что мышечная релаксация снижает напряжение и оказывается несовместимой с тревогой.

В качестве основной релаксирующей техники мы практикуем технику прогрессирующей мышечной релаксации. Самой главной особенностью упражнений на прогрессирующую мышечную релаксацию является то, что эти упражнения физиологически вызывают расслабление мышц. В технике

прогрессирующей мышечной релаксации вы будете последовательно вызывать напряжение и расслабление различных групп мышц. Когда вы напрягаете мышцу (например, плотно сжимаете кулаки) и удерживаете ее в напряжении, мышца утомляется. Когда вы ослабляете напряжение, мышца расслабляется, но поскольку вы вызвали ее утомление, продержав в напряжении около 30 секунд, при снижении напряжения мышца делается еще более расслабленной, чем была до напряжения. Если прикрепить к коже датчики, то можно измерить активность нижележащей мышцы и достоверно оценить снижение уровня напряжения в ней после напряжения и расслабления.

2. Рекомендации, которые необходимо соблюдать во время релаксирующего упражнения.

1. Никогда не напрягайте мышцы до ощущения боли. Вам нужно достичь явного мышечного напряжения, не переступая болевого порога. Если перед 13 началом упражнения в той или иной группе мышц ощущается боль — например, в шее, спине, лицевые боли, то будьте особенно осторожны. Напрягайте эти мышцы очень бережно, следите за ощущениями и продолжайте лишь в том случае, если последовательное напряжение и расслабление будут облегчать боль. Если боль от напряжения усиливается, остановитесь. Перейдите к другой группе мышц. Расслабленность, которую вы создадите в других мышцах, в конце концов распространится и на группу хронически напряженных мышц.

2. Всегда максимально усиливайте разницу между напряжением и расслаблением. Когда вы ослабляете напряжение, делайте это целиком и сразу.

3. По ходу упражнений обращайте внимание на контраст между ощущениями напряжения и расслабления. Если вы обнаружили, что во время упражнения ваши мысли где-то далеко, сконцентрируйте внимание на мышцах.

остановитесь на этом ощущении. Отметьте и запомните, на что похоже это чувство.

10. Наконец, поднимите ноги снова и удерживайте их перед собой. На этот раз тяните стопу на себя так, чтобы пальцы смотрели в потолок. Ощутите напряжение, которое появилось в ногах от пальцев до бедер. Теперь расслабьте ноги и дайте им мягко упасть на пол. Отметьте разницу между чувством расслабленности, которое вы испытываете в ногах теперь, и чувством напряжения, которое вы ощущали всего несколько секунд назад. Сфокусируйтесь на этом различии. Дышите очень глубоко и очень медленно, дайте ощущению релаксации пропитать мышцы ваших ног и распространиться на мускулы всего тела.

2). Упражнение на дыхание «Воздушный шарик»

Участники принимают удобную позу, закрывают глаза, дышат глубоко и ровно. «Сейчас мы будем учиться расслабляться с помощью дыхания. Представьте себе, что в животе у вас воздушный шарик. Вы вдыхаете медленно, глубоко-глубоко, и чувствуете, как он надувается... Вот он стал большим и легким. Когда вы почувствуете, что не можете больше его надуть, задержите дыхание, не спеша сосчитайте про себя до пяти, после чего медленно и спокойно выдыхайте. Шарик сдувается... А потом - надувается вновь... Сделайте так пять-шесть раз, потом медленно откройте глаза и спокойно посидите одну-две минуты».

II. Релаксация.

Вступление перед упражнениями на визуализацию

Сядьте удобно. Закройте глаза. Сосредоточьтесь на своем дыхании. Мысленно и глубоко вдыхайте и выдыхайте воздух. С каждым вдохом и выдохом вы все больше успокаиваетесь и сосредоточиваетесь на своих ощущениях. Дышите легко и свободно. Тело расслабляется все больше. Вам 16 тепло, удобно и спокойно. Вы вдыхаете свежий, прохладный воздух. Вы успокаиваетесь и настраиваетесь на выполнение новой работы. Мы приступаем к овладению приемами формирования образных представлений.

Я буду произносить текст, а вы должны сосредоточиться на его содержании. И стремиться представить услышанные образы.

3). Упражнение на визуализацию «Плывем в облаках»

Играет спокойная расслабляющая музыка… Лягте и займите удобное положение. Закройте глаза. Дышите легко и медленно. Вообразите, что вы находитесь на природе, в прекрасном месте. Теплый, тихий день. Вам приятно и вы чувствуете себя хорошо. Вы абсолютно спокойны. Вы лежите и смотрите вверх на облака – большие, белые, пушистые облака в прекрасном синем небе. Дышите свободно. Во время вдоха вы начинаете мягко подниматься над землей. С каждым вдохом вы медленно и плавно поднимаетесь навстречу большому пушистому облаку. Вы поднимаетесь еще выше на самую верхушку облака и мягко утопаете в нем. Теперь вы плывете на вершине большого пушистого облака. Ваши руки и ноги свободно раскинуты в стороны, вам лень шевелиться. Вы отдыхаете. Облако медленно вместе с вами начинает опускаться все ниже и ниже, пока не достигнет земли. Наконец, вы благополучно растянулись на земле, а ваше облако вернулось к себе домой на небо. Оно улыбается вам, вы улыбаетесь ему. У вас прекрасное настроение. Сохраните его на весь день. Вы полны сил и энергии. Потянитесь и на счёт «три» откройте глаза.

III. Упражнения на «включение».

4). Упражнение «Замок» (мобилизующее дыхание)

Исходное положение — сидя, корпус выпрямлен, руки на коленях, в положении «замок». Сделать вдох, одновременно руки поднимаются над головой ладонями вперед. Задержка дыхания (2 секунды), резкий выдох через рот, руки падают на колени.

5). Разминка для рук при помощи мячиков с шипами.

6). Рефлексия состояний, ощущений в процессе сеанса и после:

Вопросы для обсуждения:

1. Удалось ли Вам полностью расслабиться? Если нет, то, что мешало?

2. Что Вы ощущали? Какие чувства, образные представления возникали в процессе релаксации?

3. Что испытываете сейчас?

4. Каково Ваше настроение до и после сеанса? Оценка своего состояния по пятибалльной шкале после занятия.

Занятие 2

Тема: Методы защиты организма от стресса.

В процессе работы используются следующие стимуляторы: интерактивное панно «Бесконечность», музыкальное сопровождение.

1). Комплекс упражнений для нервно-мышечной релаксации, снятия напряжения, прогрессирующая релаксация.

2). Мини-лекция «Первая помощь при остром стрессе»:

Часто бывает, что мы неожиданно оказываемся в стрессовой ситуации (кто-то разозлил, заставил понервничать начальник или кто-то из домашних), у нас начинается острый стресс. Для начала нужно собрать в кулак всю свою волю и скомандовать себе: «Стоп!» - чтобы резко затормозить развитие острого стресса. Чтобы суметь выйти из состояния острого стресса, чтобы успокоиться, необходимо найти эффективный способ самопомощи. К сожалению, организму нельзя дать волевой приказ не волноваться, не принимать близко к сердцу и т.д. Но с ним можно договориться.

Если вы чувствуете, что "заводитесь", используйте успокаивающее дыхание: сделайте несколько глубоких вдохов и выдохов. На выдохе задержите дыхание, вы сразу почувствуете себя спокойнее.

Мысленно опустите между вами и собеседником толстое стекло. Не имеет значения, очный контакт или телефонный. Голос собеседника станет для вас тише, даже его движения могут измениться. Возможно, активные движения при тихом голосе покажутся вам карикатурными. Негативная энергия не будет достигать вас сквозь преграду.

Представьте, что поток агрессии огибает вас и, распадаясь на два рукава, уносится в пространство, вы же стоите на островке покоя и безмятежности.

Верните негативную энергию. Как только контакт с агрессивным человеком завершится, сделайте (мысленно или реально) отталкивающий жест двумя ладонями, направленными от груди и скажите про себя или вслух: "И тебе того же!". И верните ему всю его агрессию. Не добавляя свою.

Мысленно "переверните страницу". Завершив контакт, скажите себе: "Я чувствую себя прекрасно". Улыбнитесь и начните следующий отрезок жизни "с чистого листа".

3). Упражнение на дыхание.

Цель: понизить возбудимость нервных центров, добиться расслабления мышц.

Сидя или стоя постарайтесь по возможности расслабить мышцы тела и сосредоточьте внимание на дыхании.

На счет 1–2–3–4 делайте медленный глубокий вдох (при этом живот выпячивается вперед, а грудная клетка неподвижна);

— на следующие четыре счета проводится задержка дыхания;

— затем плавный выдох на счет 1–2–3–4–5–6;

— снова задержка перед следующим вдохом на счет 1–2–3–4.

Уже через 3–5 минут такого дыхания вы заметите, что ваше состояние стало заметно спокойней и уравновешенней.

4). Упражнение на визуализацию «Разгладим море».

Представьте себе какую-то ситуацию, которая заставляет вас нервничать.

Проследите, какие ощущения возникают в вашем теле. Часто в таких ситуациях возникает дискомфортное состояние за грудиной - давление, сжатие, жжение, пульсация.

Закройте глаза, посмотрите внутренним взором в область грудины и представьте себе бушующее «огненное море» эмоций. Теперь визуально рукой разгладьте это море до ровного зеркала.

Обсуждение:

Что вы теперь чувствуете?

Получилось визуально разгладить море?

Стало легче после этого?

5) Упражнение «Горячий воздушный шар».

Закройте глаза, сделайте глубокий вдох и медленно сосчитайте от 10 до 1.

Постепенно полностью расслабьтесь.

Вообразите себе гигантский воздушный шар на утопающем в зелени лугу.

Рассмотрите эту картину как можно подробнее.

Вы подходите к шару и складываете все свои проблемы и тревоги в корзину шара.

Когда корзина будет полной, представьте, как веревка шара сама отвязывается, и он медленно набирает высоту. Шар постепенно удаляется, превращаясь в маленькую точку и унося весь груз ваших проблем.

6). Упражнение «Храм тишины».

«Вообразите себя гуляющим на окраине многолюдного и шумного города… Постарайтесь ощутить, как ваши ноги ступают по мостовой… Обратите внимание на других прохожих… на выражения их лиц фигуры… Заметьте, что некоторые выглядят встревоженными… другие спокойны и радостны… Обратите внимание на транспорт… его скорость, шум… Гудят автомобили, визжат тормоза… Может быть, вы слышите и другие звуки… Обратите внимание на витрины магазинов… булочную… цветочный магазин… Может быть, вы увидели в толпе знакомое лицо?… Вы подойдете и поприветствуйте этого человека?… Или пройдете мимо?… Остановитесь и подумайте, что вы чувствуете на этой шумной улице… Теперь поверните за угол и прогуляйтесь по более спокойной улице… Пройдя немного, вы заметите большое здание, отличающееся по архитектуре от других… Большая вывеска гласит: «Храм тишины»… Вы понимаете, что этот храм — место, где не слышны никакие звуки, где никогда не было произнесено ни единого слова… Вы подходите и трогаете тяжелые резные деревянные двери… Вы открываете их, входите и сразу оказываетесь окружены полной и глубокой тишиной…» После 1-2 минутной паузы: «…Когда вы захотите покинуть здание, толкните деревянные двери и выйдите на улицу… Как вы

теперь себя чувствуете?… Запомните дорогу, которая ведет к Храму тишины… чтобы можно было, когда вы захотите, вновь вернуться туда…».

7). Упражнение «Замок» (мобилизующее дыхание)

Исходное положение — сидя, корпус выпрямлен, руки на коленях, в положении «замок». Сделать вдох, одновременно руки поднимаются над головой ладонями вперед. Задержка дыхания (2 секунды), резкий выдох через рот, руки падают на колени.

8). Разминка для рук при помощи мячиков с шипами.

9). Рефлексия состояний, ощущений в процессе сеанса и после.

Занятие 3

Тема: Релаксация.

В процессе работы используются следующие стимуляторы: фиброоптические волокна, музыкальное сопровождение.

1**). Комплекс упражнений для нервно-мышечной релаксации, снятия напряжения (прогрессирующая релаксация).**

2). Упражнение «Ограждение от неприятных эмоций».

Сядьте удобно в кресло, полностью расслабьтесь, представьте, что вы «растеклись» по креслу. Вначале дышите произвольно, неглубоко. Затем вдохните животом и выдохните через рот узкой и слабой струей, представьте, что этой струей вы обволакиваете себя с ног до головы. Тем самым вы как бы ограждаете себя, свое сознание от неприятных эмоций. Скажите себе это мысленно. Повторите упражнение 6—8 раз.

3). Упражнение «Водопад».

Сядьте поудобнее и закройте глаза. 2—3 раза глубоко вдохните и выдохните. Представьте себе, что вы стоите возле водопада. Но это не совсем обычный водопад. Вместо воды в нем падает вниз мягкий белый свет. Теперь представьте себя под этим водопадом и почувствуйте, как этот прекрасный белый свет струится по вашей голове... Вы чувствуете, как расслабляется ваш лоб, затем рот, как расслабляются мышцы шеи... Белый свет течет по вашим плечам, затылку и помогает им стать мягкими и расслабленными. Белый свет стекает с вашей спины, и вы замечаете, как и в спине исчезает напряжение, и она тоже становится мягкой и расслабленной.

А свет течет по вашей груди, по животу. Вы чувствуете, как они расслабляются и вы сами собой, без всякого усилия, можете глубже вдыхать и выдыхать. Это позволяет вам ощущать себя очень расслабленно и приятно.

Пусть свет течет также по вашим рукам, по ладоням, по пальцам. Вы замечаете, как руки и ладони становятся все мягче и расслабленнее. Свет течет и по ногам, спускается к вашим ступням. Вы чувствуете, что и они расслабляются и становятся мягкими. Этот удивительный водопад из белого

света обтекает все ваше тело. Вы чувствуете себя совершенно спокойно и безмятежно, и с каждым вдохом и выдохом вы все глубже расслабляетесь и наполняетесь свежими силами... (30 секунд).

3). Упражнение «Летнее поле».

Для данного упражнения используются следующие стимуляторы: музыкальное сопровождение со звуками природы – лето.

Представь себе, что ты идешь по летнему, залитому солнцем полю. Поле усыпано цветами, словно мягкий разноцветный ковер.

Ты чувствуешь теплый воздух, легкий ветерок приятно овевает свое лицо. Ты вдыхаешь легкий аромат цветов, слышишь, как поют птицы. Посмотри, какие красочные цветы: красные, голубые, желтые – они радуют твой взгляд.

Ощути, как с каждым вдохом тебе становиться легко. Ты чувствуешь, как прозрачная энергия цветов заполняет тебя.

С этим ощущением ты легко и свободно взлетаешь над полем, ощути, как легко и свободно ты летишь. Почувствуй, как твои мысли становятся спокойными и безмятежными, спокойствие полностью охватывает тебя.

Теперь ты опускаешься ближе к цветам. Протягиваешь к ним руки. Чувствуешь, какие цветы мягкие и нежные. Ты опускаешься и снова стоишь на поле. Глубоко вдохнув, ты чувствуешь, как легкая энергия заполняет каждую клеточку твоего тела.

Оглянись еще раз, запомни все, что видишь и ощущаешь.

Картинка медленно растворяется, поле исчезает, и ты медленно и спокойно открываешь глаза.

4). Упражнение «Замок» (мобилизующее дыхание)

5). Разминка рук с использованием массажных мячиков с шипами.

6). Рефлексия состояний, ощущений в процессе сеанса и после.

Занятие 4

Тема: Цветотерапия.

1). Комплекс упражнений для нервно-мышечной релаксации, снятия напряжения (прогрессирующая релаксация).

2).Упражнение «Очищающее дыхание»

Сядьте, выпрямившись, на стул и держите спину совсем прямо. Положите руку на стол или на колени так, чтобы ладони смотрели на потолок. Теперь мысленным взором посмотрите в центр своей груди. Вдохните глубоко и выдохните без паузы между вдохом и выдохом. Вдох происходит несколько быстрее, чем выдох… Когда вы выдыхаете, представьте себе, что ваш выдох долетел до противоположной стены комнаты. А когда вы вдыхаете – не напрягайтесь, пусть воздух просто снова войдёт в ваше тело… Если хотите, можете придать своему дыханию какой-то цвет. Например, выдыхайте серый воздух. И представьте себе, что вы выдыхаете своё беспокойство, свой страх, своё напряжение. А вдыхаемому воздуху можно дать какой-нибудь другой, приятный цвет, например, голубой. И представьте себе, что вы вдыхаете спокойствие, уверенность и лёгкость.

3). Упражнение «Необычная радуга»

Для данного упражнения используются следующие стимуляторы: воздушная колонна, музыкальное сопровождение.

Психолог включает спокойную расслабляющую музыку и говорит:

“Сядьте удобно, расслабьтесь, дышите ровно и глубоко. Смотрите на переливающиеся круги. Представьте, что перед вашими глазами необычная радуга.

Первый цвет – голубой. Голубой может быть мягким и успокаивающим, как струящаяся вода. Голубой приятно ласкает глаз в жару, он освежает тебя, как купание в озере. Ощутите эту свежесть.

Следующий – желтый цвет. Желтый приносит нам радость, он согревает нас, как солнышко, он напоминает нам нежного пушистого

цыпленка, и мы улыбаемся. Если нам грустно и одиноко, он поднимает настроение.

Зеленый – цвет мягкой лужайки, листьев и теплого лета, если нам не по себе, и мы чувствуем себя не уверенно, зеленый цвет поможет почувствовать себя лучше. Теперь отведите глаза.

Что вы чувствовали и ощущали, когда представляли себе, что смотрите на голубой, желтый и зеленый цвет? Возьмите с собой эти ощущения на весь день".

4) Упражнение на визуализацию «Радуга».

Сейчас мы закроем глаза и попробуем представить радугу, увидеть ее цвета. Устраивайтесь поудобнее. Закройте глаза. Сосредоточьтесь на дыхании. Дышите глубоко и спокойно...

Теперь, когда вы расслабились, представьте, что весь зал наполнен красным воздухом. Внутренним зрением посмотрите на этот сияющий красный воздух, окружающий вас, вдохните его свежесть. Теперь представьте, что весь зал наполнился оранжевым воздухом. Вы можете вдыхать этот цвет, дотрагиваться до него. Почувствуйте его апельсиновый запах.

Смотрите, воздух вокруг вас стал желтым! Наслаждайтесь светящимся желтым воздухом. Вы будто купаетесь в лучах солнца, ощущаете его ласковое тепло. Но — цвет воздуха снова изменился! Теперь воздух излучает зеленый цвет. Это цвет первых весенних листьев. Почувствуйте свежесть и аромат весны! Однако чудеса продолжаются, воздух вдруг заиграл всеми оттенками голубого. Прикоснитесь к цвету бездонного утреннего неба, представьте, что ваши руки — крылья, вы медленно парите в голубом пространстве. Воздух сгущается и его голубой цвет плавно переходит в синий. Это цвет моря. От него невозможно оторвать взгляд. Синий воздух кажется более плотным. Попробуйте раздвинуть его руками, как воду. И, на конец, воздух в нашем заде окрашивается в фиолетовый. Прикоснитесь к

нему руками и почувствуйте его плотность и глубину. Вдохните цвет вечерней прохлады...

А теперь мысленно представьте себе, как выходите из последнего цвета радуги и видите свет, который напомнит вам этот зал. Представьте зал, в котором мы находимся, почувствуйте коврик, на котором лежите. Мысленно стряхните остатки всех цветов и закройте глаза. Нарисуйте свои чувства и ощущения, используя различные цвета.

В конце упражнения можно обсудить чувства, которые возникали, какое ощущение было самым приятным.

5). Упражнение «Замок» (мобилизующее дыхание)

6). Разминка рук с использованием массажных мячиков с шипами.

7). Рефлексия состояний, ощущений в процессе сеанса и после.

Занятие 5

Тема: Отдых.

1). Комплекс упражнений для нервно-мышечной релаксации, снятия напряжения (прогрессирующая релаксация).

2). Дыхательные упражнения с успокаивающим эффектом «Отдых»

Исходное положение — стоя, выпрямиться, поставить ноги на ширину плеч. Сделать вдох. На выдохе наклониться, расслабив шею и плечи так, чтобы голова и руки свободно свисали к полу. Дышать глубоко, следить за своим дыханием. Находиться в таком положении в течение 1—2 минут. Затем медленно выпрямиться.

3). Упражнение на визуализацию «Отдых на море»

Для данного упражнения используются следующие стимуляторы: проектор направленного света, зеркальный шар, музыкальное сопровождение - диск «Океан».

Играет спокойная расслабляющая музыка.

«Лягте в удобное положение, закройте глаза и слушайте мой голос.

Представьте себе, что вы находитесь в прекрасном месте на берегу моря. Чудесный летний день. Небо голубое, солнце теплое. Вы чувствуете, как по вам приятно скользят солнечные лучики, они согревают вас своим теплом. Вы чувствуете себя абсолютно спокойными и счастливыми. Мягкие волны докатываются до ваших ног, и вы ощущаете приятную свежесть морской воды. Появляется ощущение обдувающего все тело легкого и свежего ветерка. Воздух чист и прозрачен. Приятное ощущение свежести и бодрости охватывает лицо, шею, плечи, спину, живот, руки и ноги. Вы чувствуете, как тело становится легким, сильным и послушным. Дышится легко и свободно. Настроение становится бодрым и жизнерадостным, хочется встать и двигаться. Открываем глаза. Мы полны сил и энергии. Постарайтесь сохранить эти ощущения на весь день».

4). Упражнение «Подводное путешествие»

Для данного упражнения используются следующие стимуляторы: пузырьковая колонна, музыкальное сопровождение - диск «Океан».

Представьте, что вы отправились в подводное путешествие…

Вода теплая, прозрачная, и немного зеленоватая...

Каждый камень на дне отчетливо виден: видны россыпи разнообразных раковин. Солнечные лучи, проникая сквозь воду, ярко освещают дно...

Подводные камни устланы зеленым ковром водорослей: рыбы кажутся светло зелеными с темными пятнами и полосками. Они непрерывно снуют туда и обратно как рои пестрых бабочек.

Кое-где на дне песок сменяется обломками гранита.

Сквозь толщу воды можно различить, где находится солнце – большое светлое пятно...

Со дна поднимаются кораллы, как застывшие кусты подводных садов... Их причудливый ствол и ветви светятся изнутри голубым, розовым, зеленым огнем...

Между этими коралловыми кустами шныряют мелкие рыбки, отливающие золотом и серебром...

5). Упражнение «Прогулка на теплоходе».

Для данного упражнения используются следующие стимуляторы: музыкальное сопровождение - диск «Океан».

Займите удобное положение, закройте глаза и представьте, что вы находитесь на борту красивого современного белого теплохода. На борту этого лайнера вам предстоит путешествие по самому сказочному, теплому, бескрайнему и безопасному морю на земле. Вы поднимаешься по трапу и с каждым шагом чувствуете, как приближается приятное, таинственное и долгожданное путешествие. Вы ходите по кораблю, поднимаетесь на самую верхнюю палубу.

Вы чувствуете, как теплый морской ветерок обдувает плечи и лицо. Вы вдыхаете солоноватый запах моря. Солнце своими теплыми лучами окутывает ваше тело. Этой энергией солнца наполняется каждая клеточка

вашего тела. Уходят напряжение и скованность. Движения становятся медленными, ленивыми. Вы подходите к борту теплохода, смотрите, как медленно удаляется берег, он становиться все меньше и меньше. Вместе с ним остались ваши невзгоды, плохое настроение, однообразие, усталость.

Вы поворачиваете голову в сторону моря и понимаете, что сейчас вас ничего не беспокоит. С каждым вдохом вам становиться легче, душа наполняется чувством радости и беззаботности.

6). Упражнение «Замок» (мобилизующее дыхание)

7). Разминка рук с использованием массажных мячиков с шипами.

8). Рефлексия состояний, ощущений в процессе сеанса и после.

Занятие 6

Тема: Как справиться с негативными эмоциями и снять напряжение.

В процессе работы используются следующие стимуляторы: интерактивное панно «Бесконечность», музыкальное сопровождение.

1). Комплекс упражнений для нервно-мышечной релаксации, снятия напряжения (прогрессирующая релаксация).

2). Релаксационное упражнение «Лифт».

«Положите ладонь на живот. Представьте, что живот – это первый этаж дома. Немного выше находится желудок – это второй этаж дома. Подержите там ладонь. Теперь положите ладонь на грудь и представьте, что это третий этаж дома.

Приготовьтесь, мы начинаем «поездку на лифте»: Вдохните ртом медленно и глубоко так, чтобы воздух дошел до первого этажа – до живота. Задержите дыхание. Выдохните ртом.

Вдохните так, чтобы воздух поднялся на один этаж выше – до желудка.

Задержите дыхание. Выдохните ртом. Вдохните и «поднимите лифт» еще на один этаж – до груди. Задержите дыхание. Выдохните ртом.

Во время выдоха вы ощущаете, что напряжение и волнение выходят из тела, словно из дверей лифта»

3). Беседа.

Во время беседы клиенты обсуждают то, что вызывает у них стресс, и что они потом делают, чтобы восстановить внутреннее равновесие.

Инструкция:

Сядьте все вместе в круг. Давайте поговорим о том, что для вас тяжело и что происходит, когда вы чувствуете напряжение? Или у вас болит голова? Или вы не можете сосредоточиться и делаете много ошибок?

Думали ли вы о том, что вызывает у вас напряжение, приводит вас к стрессу? И как он у вас проявляется?

Подумайте об этом минутку в тишине.

4). Упражнение «Сад чувств».

Материалы: Бумага и карандаши каждому участнику.

Сядьте поудобнее и закройте глаза. Я хочу вам показать, как и в плохие времена можно пополнить запас внутреннего спокойствия и обрести свежие силы. Три раза глубоко вдохните и слушайте внимательно мой голос.

Представьте себе, что вы идёте по саду, по которому много лет не ступала нога, и ваша задача – позаботиться об этом саде. Вам надо навести в саду порядок и сгрести старые листья, сухие ветки, отцветшие цветы. Вы берёте легкие грабли и другой инструментарий, который может понадобиться при уборке сада. Вы срезаете старые сухие ветки, которые загораживают свет живым растениям, и выдёргиваете сорняки, которыми заросли маленькие тропинки. Вы заботитесь о том, чтобы всё снова было красиво и можно было любоваться ухоженным садом. Затем вы сажаете новые растения, следя за тем, чтобы всем необычным и редким растениям нашлось своё место. Теперь сад выглядит уже на много ярче, и повсюду красочно сверкают пёстрые цветы.

Вы слышите чудесные звуки в этом саду: жужжание шмелей, пение птиц, шум далекого водопада. Но между тем, каким глубочайшим спокойствием наполнена природа! Этот покой помогает вам хорошо сосредоточиться. Вы начинаете острее слышать, ощущать самые тонкие запахи, становитесь более чуткими ко всему…

Всё вокруг наполнено сильными запахами: смолистым ароматом сосны, запахом травы, благоуханием сирени, розы и жасмина. Вот в воздухе запахло дымом: где-то зажгли костёр, чтобы приготовить еду. Представьте себе всю эту вкусную еду и на сладкое – ваш любимый десерт. Вам настолько любопытно, что вы идёте к этому костру… и находите богато накрытый стол. Кто-то подарил вам ещё одну радость! И вы садитесь за стол и наслаждаетесь этой едой. Сидите вы при этом на большом пне, бывшем когда-то частью могучего дерева. Вы проводите рукой по коре и ощущаете, сколько силы было в этом дереве.

В этом саду вы могли бы провести ещё много времени. За работу, которую вы здесь сделали, вы будете щедро вознаграждены. Внутренний голос говорит, что вы можете вернуться в этот чудесный сад, когда захотите отдохнуть или найти покой. Этот сад цветёт в вашем собственном воображении, которое также полно жизни и ярко, как и сам этот сад. Теперь вздохните глубоко и попрощайтесь с садом. Вы знаете, что вы всегда сможете туда вернуться. Потянитесь и откройте глаза.

Возьмите лист бумаги и карандаши и нарисуйте свой сад.

Обсуждение:

1. Что больше всего понравилось вам в воображаемом саду?

2. Что доставило вам большую радость в вашей прогулке по саду: прекрасный вид, дивные звуки, запах или вкусная еда?.

5). Упражнение «Самомассаж».

Даже в течение напряжённого дня всегда можно найти время для маленького отдыха и расслабиться. Помассируйте определённые точки тела. Надавливайте не сильно, закрыв глаза. Вот некоторые из этих точек.

- межбровная область: потрите это место медленными круговыми движениями;
- задняя часть шеи: мягко сожмите несколько раз одной рукой;
- челюсть: потрите с обеих сторон место, где заканчиваются задние зубы;
- плечи: помассируйте верхнюю часть плеч всеми пятью пальцами;
- ступни ног: если вы много ходите, отдохните и потрите ноющие ступни перед тем, как идти дальше.

6). Упражнение «Замок» (мобилизующее дыхание)

7). Разминка рук с использованием массажных мячиков с шипами.

8). Рефлексия состояний, ощущений в процессе сеанса и после.

Занятие 7

Тема: Активизация внутренней энергии.

В процессе работы используются следующие стимуляторы: аромолампа, музыкальное сопровождение.

1). Комплекс упражнений для нервно-мышечной релаксации, снятия напряжения (прогрессирующая релаксация).

2).Упражнение «Ладони».

Трите ладони друг о друга пока не появится тепло. Это энергия силы. Далее «умойтесь» ладонями, потеребите пальцами мочки ушей, потрите уши.

3). Упражнение «Шары радости и спокойствия».

Располагайтесь удобно... кисти рук лежат свободно...

Ваше тело... наполняется спокойствием... и ощущением... отдыха...

Отключитесь... от всех... забот...

Все посторонние звуки... для Вас отсутствуют...

Все посторонние мысли... от Вас уходят...

Полное спокойствие... во всем... вашем... теле...

Сейчас внимание на дыхание...

Дыхание ровное... и спокойное...

С каждым вдохом...Вас наполняет спокойствие...

Легкий вдох...

Легкий спокойный выдох...

Легкий вдох...

Легкий плавный выдох...

А теперь... вытяните перед собой руки и поставьте их ладонями вверх...

Ваши ладони наполняются легким, светлым туманом...

На правой ладони теплый, мягкий туман желтого цвета...

На левой ладони приятно прохладный туман голубого цвета...

Желтый туман на правой руке уплотняется, твердеет... и превращается в шар, размером с футбольный мяч...

Мягкое, ласковое тепло желтого шара согревает правую ладонь... согревает правую руку...

Этот шар предназначен для радости...

Сейчас он пустой...

Наполните его... соберите в шар радость из всех уголков вашего тела...

Вы хорошо чувствуете, как теплые волны радости стекаются к позвоночнику...

Волны радости поднимаются вверх... и стекают через правую руку в шар...

Все сильнее поток радости... все теплее правая рука... все полнее желтый шар...

Собирайте радость вашего тела...

Пусть радость свободным потоком поднимается по позвоночнику в правую руку...

А вы... переключите внимание на левую руку...

Туман на левой ладони превратился в приятно прохладный голубой шар...

Это шар спокойствия...

Легкая прохлада голубого шара приятно охлаждает левую ладонь...

Сейчас голубой шар спокойствия пустой...

Наполните его своим спокойствием...

Соберите в голубой шар спокойствие из всех уголков вашего тела...

Почувствуйте, как приятно прохладные волны спокойствия стекаются к позвоночнику...

Легкая прохлада спокойствия поднимается вверх... и стекает через левую руку в шар...

Все глубже поток спокойствия... все прохладнее левая рука... все полнее голубой шар...

Собирайте спокойствие вашего тела...

Спокойствие свободным, прохладным потоком поднимается по позвоночнику в левую руку...

А вы... переключите внимание на желтый шар радости в правой руке...

Теплая, приятная радость согревает правую руку...

Желтый шар до половины заполнен вашей радостью...

Теперь соберите радость из воздуха... из окружающего пространства... из ваших воспоминаний... и направьте ее в область шеи...

Пусть радость всего мира мощным, теплым потоком собирается в область шеи... и стекает по правой руке в желтый шар...

Сейчас желтый шар радости в правой руке полностью наполнен...

Сосредоточьте внимание на голубом шаре спокойствия в левой руке...

Легкая, приятная прохлада спокойствия наполняет левую руку...

Голубой шар до половины заполнен вашим спокойствием...

Теперь соберите спокойствие из воздуха... из окружающего пространства... из ваших воспоминаний... и направьте его в область шеи...

Пусть спокойствие всего мира мощным, прохладным потоком собирается в область шеи... и стекает по левой руке в голубой шар...

Теперь оба шара наполнены... желтый шар в правой руке - радостью... голубой шар в левой руке - спокойствием...

Теперь медленно... очень медленно правую руку с шаром радости переместите к шее...

Пусть шар войдет в вас и радость живительным теплом разольется по вашему телу...

А теперь левую руку с шаром спокойствия медленно... очень медленно ведите к вашему сердцу...

Пусть покой приятным, прохладным потоком разольется по вашему телу...

Ваше тело наполнено мощной энергией радости и спокойствия...

Колоссальные оздоровительные силы включились в работу...

Ощутите их движение... направьте энергию к тем органам и системам, которые нуждаются в очищении и восстановлении...

Ваши силы восстанавливаются... Отдых освежил вас... Вы хорошо отдохнули...

Голова ясная... легкая...

Во всем теле нарастает ощущение легкости... и прохлады...

Приятная бодрость... во всем теле...

Вы заряжены энергией... желанием деятельности...

Вы глубоко и полноценно отдохнули...

Через минуту сеанс закончится... и вы будете бодрыми... отдохнувшими...

Силы приливают к рукам... и ногам...

Сознание становится яснее... хочется потянуться...

Потянитесь!

Активнее!

А теперь улыбнитесь.

Улыбайтесь, улыбайтесь!

Сеанс окончен .

4). Упражнение «Замок» (мобилизующее дыхание)

5). Разминка рук с использованием массажных мячиков с шипами.

6). Рефлексия состояний, ощущений в процессе сеанса и после.

Занятие 8

Тема: Энергетическое очищение.

1). Комплекс упражнений для нервно-мышечной релаксации, снятия напряжения (прогрессирующая релаксация).

2). Дыхательная гимнастика.

Медленный вдох носом. Выдох - ртом (снижение мышечного напряжения). Вдыхаем носом, выдыхаем на звук «с» (профилактика астмы). Вдыхаем носом – выдыхаем на звук «а» (профилактика сердечно-сосудистых заболеваний). Выдох на звук «а» должен быть не менее 20 секунд. Если меньше 20 секунд – состояние стресса. Необходимо расслабляться и приводить себя в порядок.

3). Упражнение «Подъем на гору».

Для данного упражнения используются следующие стимуляторы: музыкальное сопровождение со звуками природы – лето.

Ты видишь себя в долине. Неподалеку от тебя высится большая гора, ее вид вызывает у тебя чувство приятности, приподнятости... Ты чувствуешь, что тебе необходимо подняться на эту гору...

Ты подходишь к началу крутой тропы, ведущей вверх, и начинаешь медленно подниматься по ней...

Ты идешь медленно и впитываешь все, что видят глаза: склон, камни, деревья, кустарники...

Постепенно ты начинаешь ощущать, как накапливается усталость в мышцах тела, особенно в мышцах ног, но по-прежнему продолжаешь подниматься...

Тропа заканчивается, перед тобой только вершина и каменный склон, по которому можно добраться до нее...

Ты продолжаешь подниматься, карабкаться по камням. Склон становится все круче и круче, и тебе постоянно приходится помогать себе руками...

Ты продолжаешь подниматься, воздух становиться более прохладным и разряженным... Ты поднялся уже очень высоко, до уровня облаков: они уже окружили тебя, и ты не видишь ничего, кроме обволакивающей белой дымки...

Путь все труднее, ты медленно и осторожно поднимаешься, хватаясь руками за камни... Дыхание становиться более частым...

Облака рассеиваются, ты поднялся уже очень высоко, воздух становится еще холоднее... Однако ты чувствуешь себя хорошо...

Ты поднялся на вершину, тебя охватывает чувство радости и необычайного подъема. Ты осматриваешься вокруг, смотришь вниз и видишь долину, из которой начинался твой путь... Тебя охватывает чувство радости и гордости, ощущение успешно пройденного пути и удовлетворение того, что ты достиг намеченной цели. Запомни эти ощущения...

Теперь медленно и спокойно спускайся. Спуск проходит быстро и гладко, и вот уже ты стоишь внизу, по-прежнему сохраняя чувство радости и достижения цели и ощущение победы над собой и обстоятельствами. Запомни эти чувства...

4). Упражнение «Летний дождь».

Для данного упражнения используются следующие стимуляторы: музыкальное сопровождение со звуками природы – дождь.

Представь, что ты стоишь на опушке леса. Перед тобой раскрывается великолепный вид на летний лес, залитые солнцем луга.

Воздух раскален от солнца и наэлектризован. Нет ни малейшего ветерка. Душно. Все замерло в ожидании дождя. Ты чувствуешь, как подул слабый ветерок. Вот он становится все сильнее и сильнее. Солнце закрыла череда грозовых туч.

Почувствуй порывы пронизывающего ветра. Ощути, как ветер уносит все ненужное: беспокойство, разочарование, тревогу. Сроднись с ветром. Почувствуй его силу и энергию. Теперь это твоя сила, твоя энергия.

Вот хлынул теплый летний ливень. Его прозрачные струи омывают тебя, принося с собой чистоту и ясность, наполняет тебя новой жизнью, новыми идеями.

Ты видишь, как дождь стихает, небо отчищается. Ты видишь, как вновь светит солнце, и чувствуешь себя обновленным, бодрым и уверенным.

5). Упражнение «Замок» (мобилизующее дыхание)

6). Разминка рук с использованием массажных мячиков с шипами.

7). Рефлексия состояний, ощущений в процессе сеанса и после.

Занятие 9

Тема: Встреча с Целителем.

1). Комплекс упражнений для нервно-мышечной релаксации, снятия напряжения (прогрессирующая релаксация).

2). Диск «Встреча с целителем» Ананьев В.А.

Для данного упражнения используются следующие стимуляторы: музыкальное сопровождение - диск «Встреча с целителем» Ананьев В.А.

3). Упражнение «Замок» (мобилизующее дыхание)

4). Разминка рук с использованием массажных мячиков с шипами.

5). Рефлексия состояний, ощущений в процессе сеанса и после.

Занятие 10

Тема: Аутогенная тренировка №1 «Расслабление и релаксация» проф. Востриков А.А., проф. Табидзе А.А..

1). Комплекс упражнений для нервно-мышечной релаксации, снятия напряжения (прогрессирующая релаксация).

2). Диск «Аутогенная тренировка»

Для данного упражнения используются следующие стимуляторы: музыкальное сопровождение - диск аутогенная тренировка №1 «Расслабление и релаксация» проф. Востриков А.А., проф. Табидзе А.А.

3). Упражнение «Замок» (мобилизующее дыхание)

4). Разминка рук с использованием массажных мячиков с шипами.

5). Рефлексия состояний, ощущений в процессе сеанса и после.

Психолог Е.В.Филиппова

Приложение 1

Опросник результативности занятий

Ф.И.О. _____

Я удовлетворен результатами 1 2 3 4 5

Мое состояние на первом занятии 1 2 3 4 5

Мое состояние на последнем занятии 1 2 3 4 5

Я овладел навыками саморегуляции 1 2 3 4 5

Что было:

Самым приятным_____

Самым неприятным_____

Самым полезным_____

Самым бесполезным_____

Приложение 2

Оценка собственного состояния по 5-бальной шкале

№	Фамилия Имя Отчество	До занятия	После занятия