**Ауторелаксация**

1. Этюд «Радуга».

Подросток садится поудобнее, закрывает глаза и в течение 1-2 минут представляет себе лёгкую воздушную радугу, прекрасную игру красок и себя в спокойно, приятном состоянии, отдыхающим. Психолог «навевает» на подростка приятные ощущения безмятежности, расслабленности. Затем обсуждается, какие чувства испытывал подросток во время выполнения упражнения, что ощущал, может быть «видел» что-то необычное.

Заканчивается упражнение тем, что подросток встаёт, прогнувшись, потягивается и движением рук над головой изображает дугу радуги (одновременно разминая мышцы).

1. Упражнение «Сбрось усталость».

Психолог предлагает подростку широко расставить ноги, согнуть их немного в коленях, наклонить туловище вперёд и свободно опустить руки, расправить пальцы, склонить голову к груди, приоткрыть рот. После этого покачаться из стороны в сторону, податься вперёд, назад, а затем резко встряхнуть головой, руками, ногами, телом. Тренер говорит, обращаясь к подростку: «Ты стряхнул всю усталость. Что-то ещё осталось? Тогда повтори ещё раз».

1. Этюд «Слушаем себя».

В течение 1-2 минут подросток расслабляется и «слушает» себя, после чего изображает своё настроение.

1. Упражнение «Кулачки».

Психолог обучает подростка следующей технике. Необходимо встать прямо, опустить руки вдоль туловища, сильно, до боли, сжать кулаки и затем очень медленно их разжать. Подростку следует обратить внимание на разницу между ощущениями, которые он испытывает в напряжённом и расслабленном состоянии. Так, при расслаблении кисти руки может ощущаться лёгкое покалывание. Подросток рассказывает о своих впечатлениях.

Тренер сообщает подростку, что это упражнение позволяет сдержать первый импульс, побуждающий к физической агрессии. Ещё большего эффекта можно достигнуть при одновременном использовании 2-3 приёмов. Например, если внезапно появилось желание ударить кого-то, можно выполнить упражнения «Воздушный шарик» (глубокое дыхание), «Кулачки» и «Досчитай до 10». Чем больше техник одновременно применяется, тем быстрее можно успокоиться, найти более конструктивный и достойный выход из сложившейся ситуации.

1. Упражнение «Солдат и тряпичная кукла».

Самый простой и надежный способ научить детей расслабляться – это обучить их чередованию сильного напряжения мышц и следующего за ним расслабления.

Итак, предложите ребенку представить, что он солдат. Вспомните вместе с ним, как нужно стоять на плацу, – вытянувшись в струнку и замерев. Пусть игрок изобразит такого военного, как только вы скажете слово «солдат». После того как ребенок постоит в такой напряженной позе, произнесите другую команду – «тряпичная [кукла](http://akusherstvo.ru/)». Выполняя ее, мальчик или девочка должны максимально расслабиться, слегка наклониться вперед так, чтобы их руки болтались, будто они сделаны из ткани и ваты. Помогите им представить, что все их тело мягкое, податливое. Затем игрок снова должен стать солдатом и т.д.

*Примечание.* Заканчивать такие игры следует на стадии расслабления, когда вы почувствуете, что ребенок достаточно отдохнул.

Иногда на задержке дыхания у детей возникает зрительный (символический) образ гнева (пусть они его тоже выдохнут в виде облачка);

г)        когда подросток научился делать предыдущие упражнения, можно переходить к упражнениям с использованием мышечной релаксации (модификация релаксационных упражнений Алворда,  
1998).

Пусть ребенок сядет поудобнее или, лучше, ляжет.

 Попросите его представить ситуацию, которая злит, или человека, который вызывает данное чувство, и отметить, в каких частях тела при этом возникает наибольшее напряжение.

Пусть ребенок сообщит вам об этих напряженных зонах в своем теле.

 На первых порах (пока ребенок еще не освоился с данной техникой) нужно проследить, все ли участки тела ребенок отметил, так как их может быть несколько  (например, шея, плечи, ноги).

После того как все участки тела будут определены, следует приступить непосредственно к упражнению по мышечному расслаблению.

Расслаблять мышцы необходимо в такой последовательности: руки (кисть, предплечье, плечо); шея; живот; ноги; голова, в основном лицевая часть (рот, нос, лоб).

Например, если ребенок чувствует напряжение в лобной части головы, руках и животе, то расслабляющие упражнения начинают с рук, потом работают с мышцами живота, а затем уже приступают к лицу (лоб).

Упражнение выполняется следующим образом.

1. Ребенок уже удобно сидит или лежит:

- делает глубокий вдох;

- на задержке дыхания сильно напрягает мышцы того участка тела, с которым вы работаете, и представляет того человека, на которого разозлился;

- на выдохе в виде облачка выдыхает свой гнев (отпускает его). Затем какое-то время отдыхает.

Упражнение с каждым участком тела следует повторить 1-2 раза.

1. Затем переходят к следующему участку тела. И так до тех пор, пока все участки тела, которые отзывались на проблемную ситуацию, не будут проработаны.
2. После этого делается упражнение «Морская звезда», чтобы тело полностью отдохнуло и релаксировало.
3. Следует обсудить упражнение с ребенком:

-что было легко сделать, а что трудно;

-как менялось его состояние в процессе работы;

-изменились ли его чувства к концу упражнения; если да, чем они отличаются от первоначальных.

6. Упражнение «Воздушный шарик».

В конце занятия тренер предлагает подростку отдохнуть и расслабиться, выполнив упражнение «Воздушный шарик». Психолог говорит: «Давай сделаем воздушный шарик. Подними руки вверх, изображая шарик. Глубоко вдохни — наполни шарик воздухом и задержите дыхание. А теперь медленно выпусти из шарика воздух — выдохни. Руки медленно опускаются вниз. Шарик сдулся и стал похож на тряпочку: голова склонилась на грудь, руки расслабленно опущены вдоль туловища. Удалось снять усталость? Повторим еще раз». Упражнение выполняется 2—3 раза. Психолог обращает внимание подростка на то, что это упражнение также можно использовать для снятия гнева или злости. Если не поднимать вверх руки, то его можно сделать незаметно для окружающих, потихоньку успокаивая себя.

**Мышечная релаксация для подростков с использованием глубокого дыхания и визуальных образов.**

Прежде чем приступить к прогрессивной мышечной релаксации, необходимо обучить ребят глубокому дыханию.

Расслаблению способствует медленное и глубокое дыхание с помощью диафрагмы. Подросткам предлагают сделать следующее:

а)        при вдохе постараться наполнить воздухом живот, а потом, продолжая вдох, заполнить воздухом грудь. Когда подросток почувствует, что продолжать вдох далее ему тяжело, пусть слегка сожмет диафрагму (перед упражнением надо показать ему, где находится диафрагма) и плавно выдохнет, живот при этом начнет втягиваться.

б)        когда подросток освоит дыхание животом с помощью диафрагмы, нужно обучить его задержке дыхания. Для этого, после того как он сделает вдох, пусть постарается не сразу выдохнуть воздух,  
а слегка задержать его и уже после плавно выдохнуть.

Глубокий вдох — задержка дыхания — плавный выдох.

Желательно постепенно довести вдох до пяти ударов пульса, задержку дыхания — до трех ударов, а плавный выдох — до пяти ударов пульса (5-3-5).

в)        после того как подросток освоил глубокое дыхание с задержкой и со счетом, можно подключать к дыханию визуальные образы.

Для этого необходимо:

- сесть поудобнее или лечь;

- сделать глубокий вдох;

- при задержке дыхания представить человека, на которого разозлился (или ситуацию);

- выдохнуть свой гнев (злость) в виде облачка;

- сделать упражнение несколько раз.

Мышечная релаксация для подростков с использованием глубокого дыхания и визуальных образов.

Иногда на задержке дыхания у детей возникает зрительный (символический) образ гнева (пусть они его тоже выдохнут в виде облачка);

г)        когда подросток научился делать предыдущие упражнения, можно переходить к упражнениям с использованием мышечной релаксации (модификация релаксационных упражнений Алворда,  
1998).

Пусть ребенок сядет поудобнее или, лучше, ляжет.

 Попросите его представить ситуацию, которая злит, или человека, который вызывает данное чувство, и отметить, в каких частях тела при этом возникает наибольшее напряжение.

Пусть ребенок сообщит вам об этих напряженных зонах в своем теле.

 На первых порах (пока ребенок еще не освоился с данной техникой) нужно проследить, все ли участки тела ребенок отметил, так как их может быть несколько  (например, шея, плечи, ноги).

После того как все участки тела будут определены, следует приступить непосредственно к упражнению по мышечному расслаблению.

Расслаблять мышцы необходимо в такой последовательности: руки (кисть, предплечье, плечо); шея; живот; ноги; голова, в основном лицевая часть (рот, нос, лоб).

Например, если ребенок чувствует напряжение в лобной части головы, руках и животе, то расслабляющие упражнения начинают с рук, потом работают с мышцами живота, а затем уже приступают к лицу (лоб).

Упражнение выполняется следующим образом.

1. Ребенок уже удобно сидит или лежит:

- делает глубокий вдох;

- на задержке дыхания сильно напрягает мышцы того участка тела, с которым вы работаете, и представляет того человека, на которого разозлился;

- на выдохе в виде облачка выдыхает свой гнев (отпускает его). Затем какое-то время отдыхает.

Упражнение с каждым участком тела следует повторить 1-2 раза.

1. Затем переходят к следующему участку тела. И так до тех пор, пока все участки тела, которые отзывались на проблемную ситуацию, не будут проработаны.
2. После этого делается упражнение «Морская звезда», чтобы тело полностью отдохнуло и релаксировало.
3. Следует обсудить упражнение с ребенком:

-что было легко сделать, а что трудно;

-как менялось его состояние в процессе работы;

-изменились ли его чувства к концу упражнения; если да, чем они отличаются от первоначальных.

**Саморегуляция.**

1. Упражнение «Остановись и подумай».

Это упражнение предполагает использование визуальных образов для расслабления. Для выполнения упражнения необходимо глубоко вздохнуть, набрать в легкие побольше воздуха и напрячь все тело, насколько это возможно (ладони при этом сжимаются в кулаки, руки сильно прижимаются к телу, ноги упираются в пол и т.д.). Затем начинается расслабление, сопровождающееся медленным выдохом. При этом выпускать воздух и расслабляться необходимо как бы сверху вниз: от головы до ступней ног.

Затем подростку предлагается вспомнить человека, на которого он когда-то сильно разозлились. Упражнение повторяется. При этом нужно представить, как гнев медленно спускается от макушки через все тело к ногам и уходит через ступни. [Психолог](http://docdoc.ru/) говорит подростку: «Сейчас ты стоишь в луже своего гнева. Выйди из нее и отойди в сторону. Теперь ты избавился от своего гнева, ты спокоен, собран, сдержан и можешь без негативных эмоций поговорить со своим обидчиком».

**Психокинетическая разгрузка**

1. Упражнение «Грязные руки».

Подросток устраивается поудобнее в расслабленной позе, закрывает глаза, делает 2—3 глубоких вдоха, задерживает дыхание и затем медленно выдыхает воздух. Ему необходимо мысленно увидеть человека, на которого он разозлился, и вновь испытать это чувство. Затем подросток представляет, что вся злость на обидчика как бы стекается и концентрируется в кистях рук. Визуализация сопровождается соответствующей формулой самовнушения. Когда подросток проделал это, тренер говорит: «Теперь вся злость находится в кистях твоих рук. Если злости было много, ты ощущаешь ее тяжесть. Злость — это неприятное чувство, поэтому кажется, что у тебя грязные руки. Так давай вымоем их хорошенько, смоем злость, и тебе станет намного легче и приятнее. Ты ощутишь чистоту и свежесть, как после купания. Ты будешь готов разговаривать с любым человеком доброжелательно, сохраняя эту чистоту и свежесть».

**Релаксация**

«Полёт птиц».

По методике Н. Л. Кряжевой.

Всем нам часто снятся прекрасные сны. В них мы превращаемся в принцев и принцесс, зайчиков и белочек, понимаем язык зверей и птиц. Давайте сегодня попробуем превратиться в птицу. Мы узнаем секрет красоты и легкости, полетаем над землёй, почувствуем свежесть ясного голубого неба. Оно очень похоже на море, тело в нём такое же легкое, гибкое как в воде.

Небо – это голубое царство великолепных птиц. Одна из самых красивых – белая, как снег, с длинной, гибкой шеей, золотистым клювом.

Поднимите подбородки вверх. Да, такая шея у лебедя! Выпрямите спинку, расправьте плечики. Вы прекрасны! Закройте глаза. Давайте подышим как птицы.

ВДОХ – ВЫДОХ! После вдоха говорите про себя: «Я – лебедь! » - выдох (3 раза)

Хорошо!

Шея лебедя вытянута, напряжена, спина гордая, прямая. Широко раскиньте руки – крылья, шире, плавно… Молодцы!

Согните чуть – чуть в коленях ноги, напрягите их и … .резко выпрямите… Глубокий вдох… и … о, чудо! Мы взлетаем…

ВДОХ – ВЫДОХ( 3раза)

Можете свободно взмахнуть крыльями… Тело как пушинка, легкое, мы совсем его не чувствуем. Как радостно и свободно!

Чистое, голубое небо вокруг, приятная, мягкая прохлада … тишина, покой…

ВДОХ – ВЫДОХ!

Под нами, как зеркало, блестит озеро. Можно присмотреться и увидеть в нём себя. Какая красивая, гордая птица!

ВДОХ - ВЫДОХ!

Мы плавно летим, нам нравится и совсем не страшно.

Спустимся пониже, еще ниже, еще ниже. Вот уже совсем близко поле, лес, дом, люди…

И вот ноги легко коснулись земли…

Вытянем шейку, расправим плечи, опустим крылья.

Замечательным был полёт!

Пусть у кого-то не очень получилось. Не беда! И лебедь – красавец не сразу взлетел. Когда - то он был гадким утенком, перенес много горя и бедствий, над ним смеялись, его обижали, и никто не понимал.

НО НЕ СТРАШНО РОДИТЬСЯ ГАДКИМ УТЕНКОМ, ВАЖНО ХОТЕТЬ БЫТЬ ЛЕБЕДЕМ! Все прекрасное когда – нибудь сбывается. НУЖНО ТОЛЬКО ОЧЕНЬ – ОЧЕНЬ ВЕРИТЬ В СЕБЯ!