**Упражнения на релаксацию для родителей МБОУ Вильямсской СОШ № 3 (упражнения взяты из сети Интернет)**

***Упражнение «Внутренний луч».***

      Цель: упражнение направлено на снятие утомления и внутренних «зажимов», на обретение внутренней стабильности.

      Необходимо занять удобную позу сидя или стоя в зависимости от того, в какой конкретной ситуации упражнение будет выполняться (дома, в транспорте).

      Представьте, что внутри вашей головы, в верхней ее части, возникает светлый луч, который медленно и последовательно движется сверху вниз, освещая изнутри теплым, ровным и расслабляющим светом все части лица, шею, плечи, руки и т.д. По мере движения луча исчезает напряжение в области затылка, разглаживаются морщины на лице, лучше видят глаза, опускаются плечи. «Внутренний луч» как бы формирует новую внешность спокойного человека, довольного собой и своей жизнью, своей профессией и своей работой.

      Мысленное движение «внутреннего луча» сверху вниз, а затем снизу вверх необходимо осуществлять несколько раз. От выполнения упражнения важно получать внутреннее удовольствие, даже наслаждение. Заканчивается упражнение словами: «Я стал новым человеком! Я стал молодым и сильным, спокойным и стабильным! Я все теперь буду делать хорошо!»

***Упражнение «Послушаем звуки».***

      Участники тренинга садятся на стулья, руки опущены вдоль туловища, спина прямая, глаза закрыты.

      Ведущий: «Послушаем звуки вокруг нас, за окном, далеко-далеко». Открываем глаза. «Что вы слышали?»

***Упражнение на снятие мышечных зажимов.***

      Под воздействием психических нагрузок возникают мышечные зажимы, напряжение. Умение их расслаблять позволяет снять нервно-психическую напряженность, быстро восстановить силы.

      Поскольку добиться полноценного расслабления всех мышц сразу не удается, нужно сосредоточить внимание на наиболее напряженных частях тела.

Сядьте удобно, если есть возможность, закройте глаза:

– дышите глубоко и медленно;

– пройдитесь внутренним взором по всему вашему телу, начиная от макушки до кончиков пальцев ног (либо в обратной последовательности) и найдите места наибольшего напряжения (часто это бывают рот, губы, челюсти, шея, затылок, плечи, живот);

– постарайтесь еще сильнее напрячь места зажимов (до дрожания мышц), делайте это на вдохе;

– прочувствуйте это напряжение;

– резко сбросьте напряжение – делайте это на выдохе;

– сделайте так несколько раз.

      В хорошо расслабленной мышце вы почувствуете появление тепла и приятной тяжести.

      Если зажим снять не удается, особенно на лице, попробуйте разгладить его с помощью легкого самомассажа круговыми движениями пальцев (можно поделать гримасы – удивления, радости и пр.).

***Упражнение «Дыхание во время стресса».***

      Цель: для успокоения, расслабления.

В ситуации раздражения, гнева мы забываем делать нормальный выдох. Чтобы успокоиться:

§     глубоко выдохните;

§     задержите дыхание так долго, как сможете;

§     сделайте несколько глубоких вдохов;

§     снова задержите дыхание.

***Упражнение «Восстановление дома».***

      Представьте заброшенный сад, заросший сорной травой. В центре сада стоит старый необитаемый дом с полуразрушенными стенами и выбитыми окнами. Откройте скрипучую входную дверь, войдите внутрь и осмотрите пустые запыленные комнаты. Вид заброшенного дома может вызвать у вас чувство грусти и одиночества. Но подумайте, чем бы мог стать этот дом, если бы вы решили его восстановить. Взгляните на открывающийся отсюда прекрасный вид: деревья, озеро, горы вдали.

      Время приступать к работе и начинать ремонтировать дом. Вы закладываете кирпичом и цементом разрушенные стены. Заменяете ржавые дверные петли на новые. Перестилаете прогнившие доски пола. Вставляете в окна новые стекла и заменяете, где нужно, битую черепицу на крыше.

      Вы пропалываете сад и перекапываете землю для посадки. Подготовив почву, вы высаживаете семена в разных местах сада исходя из того, каким вы хотели бы видеть его в полном цвету.

      Вы подметаете дом, моете и натираете полы, красите наружные и внутренние стены. Вы поливаете сад и замечаете, что некоторые растения начинают прорастать. Дом готов к тому, чтобы его обставить. Представьте столы, стулья, кровати, ковры, зеркала, люстры, картины, шкафы, вазы. Это ваш дом, и вы можете обставить его так, как хотите. Уделите время обустройству каждой отдельной комнаты.

      Вы идете в сад и замечаете, что цветы уже начинают цвести. Они разного цвета и разной формы. Посмотрите на них и вдохните их запах. Сделайте сад таким, чтобы он вам нравился. Не хотели бы вы, скажем, поместить в центре сада фонтан или поставить статую, увитую плющом? Делайте, что хотите.

      А теперь пришло время вдохнуть в дом жизнь и энергию. Вы включаете лампы и видите, что они работают. В камине трещат поленья; вы проверяете краны и убеждаетесь, что из них идет вода.

      Положите что-нибудь съестное в холодильник на кухне и поставьте в вазы цветы.

      Вы смотрите в окно и видите цветущий сад, озеро и горы на заднем плане.

**Упражнение на релаксацию «Превращение из семени в дерево»**

В далекой стране жил-был один садовник.
Садовник боготворил деревья, и каждый год высаживал несколько новых аллей в своем саду. В этом году он решил посадить маленький лесок из семян, подаренных ему друзьями. Семена были от разных деревьев. Это были желуди старого дуба, пушинки серебристого тополя, несколько грецких орехов, блестящие каштаны, и легкие самолетики клена.

*(Тренер выдает группе по одному семени в руку, предлагает представить себя данным семенем, присесть на пол и сжаться в комочек, зажать свою голову руками).*
Садовник очень нежно отнесся к своим семенам. Он регулярно поливал их, подпушивал землю, даже разговаривал с семенами. (Тренер ходит между участниками, гладит их, что-то нашептывает, улыбается). Вот наступила весна, и с первыми теплыми лучами солнца начали прорастать маленькие ростки.*(Участники потихоньку поднимаются).*

У ростков раскрываются листочки (руки вверх), появляются веточки с бутонами (сжать кулачки), наконец, бутоны лопаются (кулачки разжать) и маленький росток превращается в крепкое молодое дерево.
Весна сменяется жарким летом. Молодые деревья растут, улыбаются и кланяются соседним деревцам, приветствуя их по утрам (участники выполняют соответствующие движения). Наступает осень, и каждое дерево щедро благодарит садовника своими плодами. (Участники отдают свои плоды садовнику).
*Оговорить с группой, как садовник в дальнейшем поступит с подарками природы.*

**Упражнение на релаксацию «Солнечные лучики»**

Закройте глаза, вы лежите на мягкой траве, вокруг вас на поляне растут цветы.
Вот стрекочет кузнечик, кукушка где-то далеко считает года. Вы чувствуете теплые лучики солнца. Лучики согревают ваши руки, ноги, лицо.
Один из лучей коснулся ваших губ и нарисовал вам улыбку. Вам приятно от этих прикосновений. Вы ощущаете себя частью природы. Эту улыбку вы пронесете и подарите своим друзьям…
Потяните руки вверх, вдохните и откройте глаза на счет «три». Ваша прогулка была чудесной.

**Упражнение на релаксацию «Воздушные шарики»**

Сегодня вы – воздушные шарики. Разноцветные, шаловливые, легкие и стремительные. Сейчас вас надувают, вы с каждой секундой становитесь легче, поднимаетесь вверх, касаетесь облаков, летите с ними наперегонки. Ветерок подхватывает вас, вы уноситесь все выше и выше. Сверху вы видите людей, бегущих вслед за вами. Они кричат вам, машут руками. От этого вам становится еще веселее. Но в облаках становится прохладно… Солнце спряталось… Хочется вернуться домой. Потихоньку выпускаете воздух и спускаетесь вниз. Воздушное путешествие окончено. Вы снова все в комнате…Потянули за ниточку и открыли глаза на счет «три».

**Упражнение на релаксацию «Рождение цветка»**

Закройте глаза и представьте себя маленьким ростком цветка. Росточек только-только появился. Он еще совсем маленький. Солнышко согревает его и помогает ему расти. Лепесточки цветка раскрываются. Он поворачивает бутончик по направлению солнца. Лепестки раскрываются все шире и шире. Наши руки тянутся к солнцу. На счет «три» откроем глаза, потянемся, встряхнули ладошками. Вдохнем цветочный запах. Представим улыбки людей, которые смотрят на цветы и вдыхают их ароматы. Пусть каждый из вас даст название своему цветку. Вот какая пестрая цветочная поляна у нас получилась.

**Воздушный шарик**

Описание

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».

Смысл упражнения

Эффективная техника снятия напряжения, включающая как дыхательное упражнение, так и элемент медитации. Когда чувствуешь, что сильно испугался или теряешь контроль над собой из-за раздражения, достаточно подышать подобным образом две-три минуты, и станет гораздо легче.

Обсуждение

Участников просят поделиться ощущениями, возникшими в процессе выполнения упражнения, и самонаблюдениями, как по его ходу менялось их состояние.

**Семь свечей**

Описание

«Сядьте удобно, закройте глаза, расслабьтесь. Вам спокойно, удобно и комфортно... Вы дышите глубоко и ровно... Представьте себе, что на расстоянии примерно метра от вас стоят семь горящих свечей... Сделайте медленный, максимально глубокий вдох. А теперь вообразите, что вам нужно задуть одну из этих свечей. Как можно сильнее подуйте в ее направлении, полностью выдохнув воздух.

Пламя начинает дрожать, свеча гаснет... Вы вновь делаете медленный глубокий вдох, а потом задуваете следующую свечу. И так все семь...» Упражнение лучше всего выполнять под спокойную негромкую музыку, в полузатемненном помещении.

Смысл упражнения '

Простая и эффективная техника релаксации, сочетающая концентрацию на воображаемом объекте и дыхательное упражнение.

Обсуждение

Как менялось состояние участников по мере выполнения этого упражнения? Где в реальных жизненных ситуациях может быть полезно владение такой техникой?

**Абажур**

Описание

Участников просят удобно сесть, расслабиться и закрыть глаза. Им дается следующая инструкция: «Представьте, что у вас внутри, на уровне груди, горит яркая лампа, покрытая абажуром. Когда свет идет вниз, вам тепло, спокойно и комфортно. Но иногда, когда мы начинаем нервничать, абажур поворачивается лампой вверх... Резкий свет бьет в глаза, слепит нас, становится жарко и некомфортно.

Вообразите себе такую ситуацию. Но в наших силах ее исправить. Представьте себе, как абажур медленно и плавно поворачивается вниз, принимает нормальное положение. Слепящий свет исчезает, вам вновь становится тепло, уютно и комфортно...»

Смысл упражнения

Такую технику можно использовать для экспресс-регуляции своего эмоционального состояния, быстрого снятия стрессов.

Обсуждение

Насколько детально удалось представить себе описываемую ситуацию? Как менялось состояние участников по мере того, как они мысленно поворачивали абажур? Где и как в реальной жизни можно использовать такой прием саморегуляции?