«Живительный источник»

**Пояснительная записка**:

Данный сборник дает возможность не только познакомиться с различными видами упражнений по саморегуляции, но и использовать их в повседневной работе практического психолога.

В него включены:

1. Упражнения по саморегуляции, расслабляющие упражнения (релаксация).

2. Психодинамические медитации.

3. Приемы музыкотерапии.

**Предостережение**: Старайтесь в тексте ничего не менять, так как в его содержании, дыхательных паузах заложен глубокий психофизиологический смысл.

**Задачи:**

Снятие мышечного и психоэмоционального напряжения.

Создание положительного эмоционального фона.

Психологическая коррекция, связанная с состоянием тревожности.

Создание позитивного отношения к окружающему миру.

§1. Тексты релаксации.

Сценарий релаксации (вводная часть перед сеансом).

Найди любую точку и постарайся на ней сосредоточить свой взгляд. Медленно начинай закрывать глаза.

Кисти и руки.

Начни с левой кисти. Сильно сожми ее. Почувствуй напряжение в кисти и руке при сжатии. Теперь расслабь руку. (Повторить 5 раз). То же повторить для левой руки. Ощути, насколько лучше они чувствуют себя расслабленными.

Руки и плечи.

Вытяни руки вперед. Подними их над головой. Заведи их назад. Почувствуй напряжение в плечах. Сильнее вытяни руки. Теперь дай рукам упасть вдоль тела. Повторить 3-4 раза. Ощути, как они чувствуют себя расслабленными.

Плечи и шея.

Подними плечи к ушам и втяни голову в плечи. Напряги их, расслабь и почувствуй тепло. (Повторить 3-4 раза).

Рот.

Сильно сожми зубы. Напряги мышцы шеи, чтобы зубы сжались посильнее. Теперь расслабься. (Повторить 2-3 раза).

Лицо и нос.

Наморщи нос. Как можно больше морщинок. Сильно-сильно. Расслабь нос. Повтори 3-4 раза. Ощути, какое лицо милое, гладкое, расслабленное.

Живот.

Напряги мышцы живота. Живот напряжен. Не двигайся. Держи живот. Теперь расслабься. Живот становится мягким. (Повторить 3-4 раза). Почувствуй себя удобно, расслабленно.

Ноги и стопы.

Упрись подошвами в пол. Можешь помочь себе всей тяжестью ног. Упирайся, разведи подошвы в стороны. Теперь расслабь ноги. (Повторить 3-4 раза). Приятно, никакого напряжения.

Все тело.

Расслабься как можно больше. Почувствуй расслабление каждой мышцы. Почувствуй, насколько ты спокоен. Встряхни руки. Теперь ноги. Покрути головой. Теперь медленно открой глаза.

Молодец!

Тексты релаксации:

Полет птицы

Всем нам часто снятся прекрасные сны. В них мы превращаемся в принцев и принцесс, зайчиков и белочек, понимаем язык птиц и зверей. Давайте сегодня попробуем превратиться в птицу. Мы узнаем секрет красоты и легкости, полетаем над землей, почувствуем свежесть ясного голубого неба. Оно очень похоже на море, тело в нем такое же легкое, гибкое, как в воде. Небо - это голубое царство великолепных птиц. Одна из самых красивых - лебедь: белая, как снег, с длинной гибкой шеей, золотистым клювом. Поднимите подбородок вверх. Да, именно такая шея у лебедя! Выпрямите спинку, расправьте плечики. Вы прекрасны, такая шея у лебедя! Закройте глаза. Давайте подышим, как птицы. Вдох - выдох. После вдоха говорите про себя: «Я - лебедь» - потом выдохните. Вдох: - «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 взлетели... Вдох — выдох (3 раза). Вдох - выдох... Можно 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... (3 раза).

Под нами, как зеркало, блестит озеро. Можно присмотреться и увидеть в нем 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 полет!

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!

2. Очищение от тревог

Милый друг, согласись, что иногда ты очень устаешь и тебе хочется отдохнуть. (Пауза.) Ляг удобно, закрой глаза и постарайся представить себе необычное путешествие. Давай собирать мешок. Положим в него все, что тебе мешает: все обиды, слезы, ссоры, грусть, неудачи... Завяжем его и отправимся в путь. (Пауза.) Мы вышли из дома, где ты живешь, на широкую дорогу... Путь наш далек, дорога тяжела, мешок давит на плечи, устали и стали тяжелыми руки, ноги. О – ох! Как хочется отдохнуть! Давай так и сделаем. Снимем мешок, ляжем на землю. Глубоко вдохнем: вдох (задержать на 3 секунды) - выдох (подождать 3 секунды) - повторить 3 раза. Чувствуешь, как пахнет земля? Свежий запах трав, аромат цветов наполняет дыхание. Земля забирает твою усталость, тревоги, обиды, наполняет тело силой, свежестью (пауза). Ты встаешь, надо идти дальше. Подними мешок, почувствуй, - правда, ведь, он стал легче?... Ты идешь по полю среди цветов, стрекочут кузнечики, жужжат пчелы, радостно поют птицы. (Пауза.) Впереди прозрачный ручеек. Вода в нем целебная, вкусная. Ты наклоняешься к нему, опускаешь ладошки в воду и пьешь с удовольствием чистую и прохладную водичку. Чувствуешь, как она плавно растекается по всему телу, очищает горлышко, животик... Внутри приятно и свежо, ты ощущаешь легкость и свободу во всем теле... Хорошо! Войди в воду. Она приятно ласкает ноги, пяточки, ступни, пальчики... Ты прыгаешь с камушка на камушек, тебе легко, мешок не мешает, он становится легче и легче. (Пауза.) Разноцветные брызги разлетаются и блестящими капельками освежают лицо, лоб, щеки, шею, все тело. Вот здорово!

Ты легко перебрался на другой берег. Никакие препятствия тебе не страшны! (Пауза.)

На гладкой зеленой травке стоит чудесный белый домик. Дверь открыта и приветливо приглашает тебя войти. Ты входишь в домик. Перед тобой печка, можно посушиться. Ты садишься рядом с ней и рассматриваешь яркие язычки пламени. Они весело подпрыгивают, танцуя; подмигивают угольки. Приятное тепло ласкает личико, руки, тело, ноги... (Пауза.) Становится уютно и спокойно. Добрый огонь забирает все твои печали, усталость, грусть... Твой мешок опустел. (Пауза.) Ты выходишь из дома. Довольный и успокоенный, ты с радостью вдыхаешь свежий воздух. Легкий ветерок ласкает волосы, шею, все тело. Тело будто растворяется в воздухе, становится легким, невесомым. Тебе очень хорошо. Ветерок заполняет мешок радостью, добром, любовью...

Все это богатство ты отнесешь домой и поделишься им со своими родными, друзьями, знакомыми. (Пауза не более 30 секунд.) Теперь ты можешь открыть глаза и улыбнуться - ты дома, и мы все тебя очень любим...

3. Поплавок в океане

Назначение: используется, когда клиент чувствует напряжение или когда ему необходимо контролировать себя, и он боится, что «выйдет из-под контроля»

Психолог читает текст, используя определенный тон, модуляцию, интонацию и темп голоса (можно использовать магнитофонную запись).

«Вообразите, что вы маленький поплавок в огромном океане...

У вас нет цели, компаса, карты, руля, весел...

Вы движетесь туда, куда несут вас ветер и океанские волны...

Большая волна может на некоторое время накрыть вас, но вы вновь выныриваете на поверхность...

Попытайтесь ощутить эти толчки и выныривания...

Ощутите движение волны... тепло солнца... капли дождя... подушку моря под вами, поддерживающую вас...

Послушайте, какие еще ощущения возникают у вас, когда вы представляете себя маленьким поплавком в большом океане...»

Далее в течение 5-7 минут клиент слушает музыку, погруженный в свои мысли, фантазируя с направленным взглядом на пузырьковую трубу.

Психолог отключает аудиосистему и просит клиента описать свои ощущения, мысли, образы, которые возникали во время сеанса. — Сеанс окончен.

4.Маяк

Назначение: упражнение «Маяк» хорошо помогает в тех случаях, когда вы чувствуете себя беззащитным, уязвимым, «покинутым».

Психолог читает текст, используя определенный тон, модуляцию, интонацию и темп голоса (можно использовать магнитофонную запись):

«Представьте маленький скалистый остров вдали от континента...

На вершине острова – высокий, крепко поставленный маяк...

Вообразите себя этим маяком, стоящим на скалистом острове...

Ваши стены такие толстые и прочные, что даже сильные ветры, постоянно дующие на острове, не могут покачнуть вас...

Из окон вашего верхнего этажа вы днем и ночью, в хорошую и плохую погоду посылаете мощный пучок света, служащий ориентиром для судов...

Помните о той энергетической системе, которая поддерживает постоянство вашего светового луча, скользящего по океану, предупреждающего мореплавателей о мелях и являющегося символом безопасности для людей на берегу...

Теперь постарайтесь ощутить внутренний источник света в себе, — света, который никогда не гаснет...»

Далее в течение 5-7 минут клиент слушает музыку, погруженный в свои мысли, фантазирование, с направленным взглядом на пузырьковую трубу.

Психолог отключает аудиосистему и просит клиента описать свои ощущения, мысли, образы, которые возникали во время сеанса. Сеанс окончен.

5. Путешествие на Голубую звезду

Цель: снятие психоэмоционального напряжения.

Садятся в кресла, звучит музыка. Перед ними, на стене, включен ковер «Млечный путь».

Психолог: «Наша родная планета - Земля. Здесь живут люди, звери, птицы, насекомые, растения. Но люди любят мечтать, хотят знать, есть ли у нас соседи?

Сейчас помечтаем и мы...

Лягте удобно, посмотрите на темное ночное небо с яркими звездами. Где-то там, далеко-далеко, тоже есть жизнь. Мы отправляемся в увлекательное путешествие к загадочной Голубой Звезде.

Вы - команда межпланетного космического корабля землян. Каждый занял свое место. Сейчас корабль поднимется в небо. Вдох - выдох (3 раза). Крепко- крепко сожмите в кулачках штурвалы и сильно надавите на педали. Держите, держите. Молодцы! А теперь отпустите штурвалы и педали... Вдох - выдох. Чувствуете, как приятная т? жесть растекается по телу, прижимает нас. Корабль взлетает. Нам становится легко. Важно сейчас ровно дышать вдох – выдох (3 раза). Хорошо! Мы почти не чувствуем своего тела, оно легкое, невесомое. Вдох - выдох (2 раза).

Мы летим в космосе. На нас приветливо смотрят звезды, приглашают к себе в гости, но наша цель - Голубая Звезда...

И вот она уже близко, яркая, голубая. Давайте сделаем плавную посадку. Снова крепко возьмемся за штурвалы, сильно надавим на педали, сделаем глубо-о-кий вдо-о-х - и выдох (2 раза) и отпустим штурвалы и педали. Как плавно и мягко мы сели!

Выйдем из корабля... Перед вами океан, где нет воды. Цветы, всюду цветы; белые, желтые, оранжевые, розовые с голубыми стебельками, поэтому планета и кажется совсем голубой. В этом океане цветов живут необычные существа с прозрачными крылышками, огромными голубыми глазами, серебристыми усиками. Это и есть наши соседи, жители Голубой Звезды - Чистокрылышки. Они рады нам, улыбаются, мы им нравимся, они предлагают нам свою дружбу и нежность. Они протягивают нам свои чистые крылышки. Мы тоже протягиваем им руки и... чувствуем как в наше тело входит тепло, покой, доброта. Пора возвращаться на Землю. Мы возьмем все это добро, радость и чистоту с собой и поделимся счастьем с родными и друзьями, со всеми людьми.

Милые Чистокрылышки, дорогие соседи, мы рады встрече с вами, мы никогда не забудем вас, будем стараться быть такими же добрыми, чистыми и нежными.

А теперь немного потянитесь, выпрямитесь и снова окажитесь в этой комнате с нами.

Как вы себя чувствуете? Что представляли? Нарисуйте свое настроение или то, что представляли во время путешествия».

6. Снятие стресса и релаксация

Цели: снятие эмоциональной нагрузки; повышение настроения, работоспособности человека, избавление его от усталости, тревог, переживаний; визуальное, звуковое и вербальное благотворное воздействие на психику людей.

Текст 1.

«Сядьте так, чтобы вам было удобно. Проверьте: ваша поза спокойна, комфортна. Никто не мешает вам, ничто не стесняет вашего дыхания. Спина откинута на спинку кресла, руки - в удобном положении на коленях. Закройте глаза.

Прислушайтесь к ритму вашего дыхания. Вы дышите ровно и спокойно. Вы дышите ровно и размеренно Ритм вашего дыхания удобен вам. Вы делаете вдох - и медленный, плавный, глубокий выдох... Вдох - медленный выход... Сосредоточьтесь на дыхании. Вдох - и медленный, спокойный выдох...

А теперь представьте, что вы медленно идете по летнему теплому лесу. Ритм ваших мысленных шагов спокойный, размеренный, неторопливый. Вы дышите в такт вашим шагам - медленно и ровно. Вы вдыхаете чистый приятный лесной воздух. Каждый ваш вдох - и мягкие струи воздуха наполняют ваши легкие... Весь ваш организм… Вы слышите пение птиц, легкое движение листвы, вы настраиваетесь на отдых, покой, расслабление.

Представьте, что сейчас вы подошли к лесной поляне. Вы решили немного отдохнуть и удобно устраиваетесь на мягкой, теплой траве... Сейчас вы полулежите, прислонившись к стволу дерева... Ваши ноги, туловище, руки подставлены солнечным лучам, а лицо находится в тени. Мысленно посмотрите на себя как бы со стороны: Вы удобно расположились на траве, ваше тело впитывает солнечный свет, ваше лицо - в тени дерева, и только мягкие солнечные блики, проходя сквозь листву, едва заметно касаются вашего лица. Ваше дыхание ровное и спокойное.. Вы настроились на отдых и расслабление...

Постепенно, с каждым выдохом, вы начинаете чувствовать мягкое тепло в области солнечного сплетения. Каждый выдох - и солнечное сплетение наполняется внутренним теплом... Представьте, что теплые солнечные лучи согревают ваше тело, как будто проникают внутрь и образуют вокруг солнечного сплетения мягкую теплую зону... Каждый выдох - и приятные волны тепла и расслабления от солнечного сплетения растекаются по всему вашему телу... Выдох - и теплые волны растекаются в стороны, по мышцам грудной клетки, к спине... Выдох - и приятное тепло наполнило руки... Выдох - расслабляющая теплота спустилась вниз, к ногам, до кончиков пальцев ног... Прислушайтесь к себе, почувствуйте теплую зону в солнечном сплетении очень отчетливо. Проследите распространение тепла по всему телу с каждым выходом. Вы отдыхаете...

А сейчас ваше внимание сосредоточилось на ногах. Солнечные лучи согревают ступни ног, мышцы икр и голеней, мышцы бедер...

Вы чувствуете приятное распространение тепла от кончиков пальцев ног до нижней части живота... Солнечное тепло проникает внутрь, и ваши ноги постепенно становятся теплыми и приятно-тяжелыми... Прислушайтесь к этим ощущениям тепла и тяжести. Ваши ноги теплые, очень теплые и тяжелые. Ноги полностью расслаблены. Ноги отдыхают...

Вы чувствуете, как теплая волна от прогретых ног и нижней части живота поднимается вверх, сливается с теплом в области солнечного сплетения, затекает на грудную клетку, постепенно достигая плеч... Солнечные лучи мягко поглаживают ваше тело...

Сейчас наше внимание остановилось на руках. Представьте, что вы повернули кисти рук ладонями к солнечному свету. Вы как будто ловите ладонями теплые лучи. Ваши ладони становятся теплыми, очень теплыми... Вы мысленно поворачиваете кисти, и теперь солнечные лучи поглаживают тыльные поверхности кистей рук..., вы отчетливо чувствуете тепло, мягко пульсирующее в каждом пальце, в ладонях... Постепенно теплая волна поднимается вверх по рукам, к плечам. Ваши руки становятся теплыми, очень теплыми... Одновременно вы чувствуете мягкую расслабленную тяжесть в руках. Ваши руки теплые и тяжелые... Руки отдыхают...

Волна тепла и расслабления достигла плеч - солнечные лучи согревают ваши плечи. Впитывая тепло, плечи становятся мягкими, расслабленными, теплыми... Тепло и расслабление поднимаются от области плеч к основанию шеи... Мышцы шеи постепенно теплеют, расслабляются... Вы отчетливо чувствуете, как ваши плечи и шея, залитые приятным солнечным светом, расслабляются все полнее и полнее... Ваши плечи и шея, теплые и расслабленные... Плечи и шея отдыхают...

Вы прислушиваетесь к себе: сейчас все ваше тело, согретое теплыми лучами, мягкое и расслабленное... Приятная теплота, покой и расслабление во всем теле. Вы отдыхаете:

А теперь ваше внимание - на области лица. Вы мысленно полулежите на мягкой травке так, что ваше лицо находится в тени дерева. Вы чувствуете только еле заметные солнечные блики, проходящие сквозь крону дерева... Представьте: легкий ветерок чуть колышет листву, и ваше лицо ласкают нежные отсветы солнечных лучей... Вы улыбаетесь себе... Мышцы лица расслабляются все полнее и полнее... Подбородок чуть опускается вниз, щеки становятся мягкими, губы расслабляются... Веки мягко прикрывают глаза, мышцы вокруг глаз полностью расслаблены... Ваше лицо сейчас ровное и спокойное... Ваш лоб ровный и разглаженный... Представьте: вы чувствуете легкое дуновение приятного, освежающего ветерка, и ваш лоб ощущает легкую прохладу. Лоб становится ровным и приятно - прохладным... Прислушайтесь к своим ощущениям: ваше лицо расслабленное и спокойное, ваш лоб приятно - прохладен, все ваше лицо отдыхает...

Улыбнитесь мысленно еще раз: ощущение покоя и отдыха вам приятно. Сейчас вы совершенно расслаблены. Прислушайтесь к себе: ощущение расслабления глубокое и полное... Вы отдыхаете... Вы отдыхаете...

(Пауза 2 - 3 минуты)

Вы отдыхаете... Вы полностью сосредоточены на ощущении глубокого отдыха... Ваша поза удобна и комфортна... Вы спокойны и расслаблены... Прислушайтесь к себе: сейчас ваше тело стало очень легким... почти невесомым... Вы как будто растворены в окружающем воздухе - настолько легко ваше тело... Представьте, что вы мысленно приподнимаетесь и как будто открываетесь от земли. Легкий поток воздуха подхватывает вас, и вы плавно покачиваетесь на воздушной волне...

Вы настолько легки, что движения вашего тела подчинены ритму дыхания: на вдох воздушный поток чуть приподнимает вас вверх, на выдохе - слегка опускает вниз... Прислушайтесь к ритму вашего дыхания и мысленно покачивайтесь в такт дыханию. Вдох - вы чуть приподнимаетесь вверх, выдох - опускаетесь вниз... Вдох - вверх, выдох - вниз...

Вы чувствуете, что хорошо и полно отдохнули. Вы расслабили основные мышечные группы вашего тела. Вы восстановили свои силы. Прислушайтесь к себе: времени, отведенного на отдых и расслабление, было вполне достаточно, и вы чувствуете желание проснуться, потянуться, вернуться к активному бодрствованию, к продолжению работы. Вы спокойны и уверены в себе: вы ощущаете прилив сил и энергии. Обратите внимание - ритм вашего дыхания меняется. Сейчас вы делаете более глубокий вдох и более короткий и энергичный выдох. Вдох становится глубоким и долгим, а выдох - как можно короче и резче. Сейчас вы мысленно вновь идете по лесной тропинке, но теперь ритм ваших шагов становится быстрым и энергичным. Вы дышите глубоко и энергично в такт воображаемым шагам. Ваш вдох глубокий и полный, выдох - энергичный и резкий. Вдох - глубокий, выдох - энергичный! Вы отдохнули! Вы полны сил и энергии! У вас отличное настроение!

Текст 2.

Друзья, предлагаю вам лечь на ковер. Ложимся на спину, руки свободно лежат вдоль туловища. Хорошо, если вы закроете глаза. Дыхание ровное, спокойное. Вдох-выдох (2 раза). Расслабляются мышцы лица, плеч, туловища, рук, ног. Вдох-выдох. Представьте, что мы гуляем по берегу широкой, могучей реки (Пауза.) Ваши ноги касаются сухого теплого песка и слегка утопают в нем. Вы вдыхаете свежий речной воздух. Можете опуститься на колени и порисовать на песке (Пауза.) Присмотритесь, какого цвета, формы, величины получился твой рисунок. (Пауза.). Ты пересыпаешь песок из одной руки в другую, песок медленно струится между пальцами (Пауза.) Ты ложишься на песок и видишь голубое небо. Тебе хорошо и приятно. Прислушайся, как течет река. Ты успокаиваешься и чувствуешь уверенность в себе. Хорошо нам отдыхать, но пора уже вставать. Проснулись, потянулись и улыбнулись. Открываем глаза и возвращаемся в нашу группу.

Текст 3.

Сегодня мы отправляемся на красивую поляну. Представь себе, что перед тобой красивая поляна. На поляне растут душистые травы. Они колышутся под теплым ветерком, что-то шепчут тебе на ухо. Постарайся услышать, что они тебе шепчут. Может быть, они хотят рассказать тебе о волшебном ручье. Ты слышишь плеск воды ручья. Ты идешь по мягким травам к ручью и видишь, как струится прозрачная чистая вода по камешкам. A в воде плавают удивительные рыбки. Рассмотри этих рыбок. Какие они? Ты спокойно и с интересом смотришь на них. Они улыбаются тебе, они чувствуют себя уютно и безопасно. Опускаешь руку в прохладную воду ручейка и ощущаешь красивые камушки, которые лежат на дне маленького ручейка. Тебе приятно, ты расслаблен и спокоен. Покажи ладошки солнышку, ты чувствуешь, как тепло входит в ладошки и струится по всему телу.

Текст 4.

Ты лежишь на берегу синего озера. Ощущаешь легкость в руках, в теле, чувствуешь, как свежий ветерок подхватывает тебя и поднимает медленно и плавно к синему небу. Ветерок ласкает твои волосы, овевает свежим дыханием лицо. Ты чувствуешь на своем лице прикосновение ветерка. Ты видишь облака. Рассмотри их. Какого они цвета, формы, кого они тебе напоминают? Ты медленно опускаешься на пушистое прохладное облако. Вокруг мелькают разноцветные огоньки - это твои мысли, которые радуются тебе и подмигивают своим светом. На твоем лице спокойная улыбка. Ты спокоен, расслаблен. Облако медленно опускает тебя на берег синего озера. Ты спокоен, раскован, расслаблен.

Текст 5.

(Ложатся на пол. Обе руки вытянуты вдоль туловища, кисти рук положены на пол.) Закрываем глаза, дышим спокойно: вдох-выдох. Ты совершенно спокоен. Спокойствие распространяется по всему телу. Ты раскован, расслаблен, совершенно спокоен. Представьте себе, что мы отправляемся в волшебное путешествие. Перед тобой лежит тропинка. Она уходит вдаль. Идти по этой тропинке легко и приятно. Ты ощущаешь своими босыми ногами теплую, сухую землю. Легкий ветерок колышет твои волосы. Воздух прозрачен и свеж. Ты вдыхаешь запах удивительных цветов, которые растут на лугу. Рассмотри эти цветы. Что напоминают они тебе? Ты идешь по этому лугу, срываешь букет цветов. Ты чувствуешь себя спокойно и безопасно. Ты ложишься в зеленую травку, которая пахнет летом. Смотришь в синее небо, на облака, которые проплывают перед тобой. Ты совершенно спокоен. Приготовься к тому, чтобы потянуться. Вытягиваемся как кошка, глубоко вдохнем и резко выдохнем, после этого откроем глаза.

2. Психодинамические медитации.

Этот вид медитаций связан с движениями, перевоплощениями, с развитием различного вида чувствительности и получением позитивного двигательного опыта, а также направлен на общую энергетизацию тела.

1-я группа приемов связана с перевоплощением

1. «Представьте себе, что вы находитесь в сказочном лесу. В нем живет много разных животных. Изобразите зайца, волка, лису, медведя, змею, собаку, кошку, лягушку, жирафа. А теперь мы превращаемся в сказочных птиц и летим, свободно машем крыльями. У нас сильные и крепкие крылья. Птицы летят свободно и легко». Время перевоплощения 8-12 минут. Для занятия необходима подвижная музыка.

Многие люди хорошо чувствуют мир животных. Они легко перевоплощаются в них, подмечая самые характерные движения и звуки. Это упражнение хорошо «разряжает», дает возможность снять эмоциональное, интеллектуальное и телесное напряжение. Перевоплощение в животных развивает воображение. Кроме того, такое упражнение можно использовать и как зарядку, т. к., изображая животных, участники тренируют различные группы мышц. Участники не просто поиграют «в животных», а начнут лучше чувствовать их мир и свое тело.

2-я группа приемов связана с погружением в различные стихии

1. Земля. «Мы в сказочном лесу. Мы идем по земле. Земля бывает разная. Она бывает сухая и мокрая, горячая и холодная. На земле бывают и трава, и песок, и шишки, и даже стекло. В волшебном лесу все постоянно меняется. Вот сейчас мы идем по зеленой мягкой травке, она приятно ласкает нам ноги. А теперь вдруг у нас под ногами песок, он становится все горячее и горячее. Он просто обжигает ноги. Ой! Но вдруг выпал снег. И мы идем по мягкому пушистому, но холодному снегу. И снова все изменилось в лесу. Теперь мы идем по осеннему лесу, у нас под ногами шуршат осенние листья. И вот мы вышли к лесному болоту. И теперь мы идем по болоту. Наши ноги засасывает, мы их с трудом передвигаем, вытягиваем из тины. Но вот мы вышли из болота и побежали по теплым лужам... А сейчас мы снова идем по лесной дорожке. У нас под ногами иголочки, шишки, сучки. Они щекочут и покалывают наши ноги».

В этом упражнении важно дать участникам возможность «пройти» по разным видам почвы. Это упражнение способствует уравновешиванию психики, общей энергетизации тела и развивает воображение. Опыт хождения по разным типам почвы помогает человеку «заземлиться», сбалансировать свои чувства.

2. Вода. «Мы вышли к сказочному озеру. И в сказке, и в жизни вода тоже бывает разная. Бывает она теплая и холодная, прозрачная и мутная... Сейчас вдруг пошел дождь. Это сказочный дождь, он дает силу и смывает усталость. А теперь мы с разбегу бросаемся в озеро. Ныряем под воду. Брызгаемся. А сейчас мы выходим из озера и подходим к роднику. И умываемся чистой водой из родника. Но вот озеро превращается в волшебную бурную реку. И мы переплываем через нее».

Далее можно придумать другие образы, связанные с водой.

3. Воздух. «Сказочный воздух наполнен разными запахами. Принюхайтесь - чем пахнет в волшебном лесу? Сказочный воздух бывает разным. Сейчас он теплый... даже горячий. А вдруг подул холодный колючий ветер, и нам стало холодно. Снова выглянуло солнышко, и мы загораем, а легкий ветерок обдувает нас. Теперь мы сами превращаемся в ветер. Он кружится над волшебным лесом. Мы превращаемся в сильный ветер, настоящий ураган... Вдруг ураган стихает, и мы превращаемся в легкий теплый нежный ветерок».

В этом упражнении особенно важно непосредственное участие ведущего в медитации. А также интонации и эмоции в его голосе.

4. Огонь. «В сказочной стране живет и огонь. И он тоже может быть разным. Сейчас мы с вами превращаемся в маленькие уголёчки. Огонек на них маленький-маленький. Но вот подул ветер - и из уголечков раздувается огонь. Сначала он небольшой, а потом он становится все больше и больше. И вот мы становимся большим красивым пламенем».

Для этого упражнения полезно иметь прозрачную ткань (например, тюль) розового или красного цвета. Когда происходит превращение в пламя, можно накинуть на участников ткань, для того чтобы они изобразили язычки пламени.

3-я группа приемов связана с изображением растений

Росток. Участники садятся на корточки и обхватывают колени руками. Ведущий говорит: «В волшебном лесу самая таинственная жизнь происходит под землей. Там целый интересный мир. Там живут корешки, червячки и маленькие зернышки, из которых потом вырастают прекрасные цветы и деревья. И сейчас сила волшебного леса превращает нас в маленькие зернышки, которые лежат под землей. Наши зернышки пьют подземную воду, в них вливается вся сила земли. Идет время. И вот зернышки дают первые ростки (участники вытаскивают одну руку). Они становятся все больше и больше, все сильнее и сильнее. У них уже достаточно сил для того, чтобы пробиться сквозь землю и начать расти на земле (участники изображают, как росток с трудом преодолевает сопротивление, проходит сквозь поверхность земли, и встают на ноги, расправляются). Это уже не просто ростки, это крепкие маленькие деревца. Под землей у них остались сильные корни. Они питают деревце соками земли и силой подземных вод. Теперь деревце быстро растет, тянется к солнцу (участники поднимают руки вверх, встают на носочки, тянутся). Солнышко согревает деревце, летний дождик смывает с него пыль, а легкий нежный ветерок высушивает капли дождя. У наших деревьев сильные и крепкие стволы, ветви. На ветвях растут красивые зеленые листочки. Подует ветерок, листочки шепчутся между собой о чем-то. Так в волшебном лесу выросли новые прекрасные молодые деревья».

Для того, чтобы выйти из медитации, нужно сделать 2-3 глубоких вдоха и выдоха.

Волшебный цветок. Участники сидят на корточках. Ведущий говорит: «В волшебном лесу, в заповедном месте, там, куда не каждый может войти, Добрая Волшебница посадила Волшебные Цветы. Шло время, - и появились небольшие бутоны (участники складывают руки над головой, изображая бутоны). Их согревало солнышко, а Добрая волшебница поливала Цветы живой водой. И в один прекрасный день Волшебные Цветы распустились. Их красота была удивительна (участники встают на ноги, раскрывают руки и чуть откидывают голову назад). Все обитатели волшебного леса приходили посмотреть на Волшебные Цветы. Ведь Добрая Волшебница наделила Цветы удивительной силой. В них было столько добра и красоты, что они могли подарить радость любому, кто смотрел на них. Шло время, Цветы становились все краше, а сила их возрастала. Так в волшебном лесу появились прекрасные Волшебные Цветы, которые дарили радость и доброту всем, кто мог прийти в это заповедное место».

Медитации с превращением в растения помогают стабилизации психических процессов, снимают напряжение и заряжают энергией. Кроме того, позитивные образы и содержание активизируют в ребенке его лучшую часть, делают его добрее и восприимчивее.

§ 3. Музыкотерапия на снятие телесных зажимов.

1. Упражнение «Восточный танец»

Цель упражнения: осознание своего телесного образа, снятие телесных зажимов, развитие координации движений, общей моторики, обогащение восприимчивости и воображения, реализация эстетических предпочтений.

Оборудование: музыкальный центр (магнитофон), аудиокассета с записью восточной музыки, мягкое ковровое покрытие.

Процедура проведения: предлагается пофантазировать под музыку. Ведущий дает следующую инструкцию: «Давайте перенесемся в своем воображении на Восток. Прислушайтесь... Звучит знакомая музыка, вы представляете себе индийскую танцовщицу. Она, кажется, исполняет танец живота. Движения ее неторопливы, тело и руки ее извиваются как змеи, на лице улыбка, принадлежащая скорее маске, чем живому лицу. Попробуйте и вы «станцевать эту музыку», выразить ее в своих движениях, которые будут произвольными, но вместе с тем у вас должен получиться именно восточный танец. Будьте свободны, раскованны, - и вы легко почувствуете нужные движения и станцуете их. Итак, начали!»

Ребята танцуют в течение 2-х минут. Выбранный из группы ведущий оценивает их способность «проникнуться» духом Востока и выразить музыку в танце. После выполнения упражнения участников благодарят, ведущий подводит итоги.

2. Упражнение «Джаз тела»

Цель упражнения: развитие координации движений и восприятия тела в пространстве, регуляции мышечного напряжения.

Оборудование: музыкальный центр, аудиозаписи ритмичных мелодий.

Процедура проведения: встают в круг. Звучит ритмичная музыка. Ведущий показывает порядок выполнения движений. Сначала нужно совершать движения только головой и шеей в разные стороны, вперед и назад в разном ритме. Затем двигаются только плечи, то вместе, то попеременно, то вперед, то назад, то вверх, то вниз. Далее - движения рук в локтях, потом - в кистях. Следующие движения - бедрами, затем коленями, далее - ступнями.

А теперь надо постепенно прибавлять каждое отработанное движение по порядку: голова + плечи + локти + кисти + бедра + колени + ступни.

В конце упражнения надо стараться двигать всеми частями тела одновременно.

3. Упражнение «Диско»

Цель упражнения: отреагирование эмоций, раскрепощение, снятие телесных зажимов, развитие координации движений, общей моторики, обогащение восприимчивости и воображения, реализация эстетических предпочтений.

Оборудование: музыкальный центр, набор аудиокассет, мягкое покрытие.

Процедура проведения: ведущий предлагает\* ребятам подвигаться под музыку: «Приглашаем вас на дискотеку. Слышите, звучит музыка! Внимательно вслушайтесь в нее и настройте себя на то, чтобы оживить музыку в своих произвольных движениях. Главное - это свобода импровизации, творчество! Будьте максимально раскованны, и тело само подскажет вам, какие нужно выполнять движения. Приготовились танцевать. Начали!»

Один из участников группы наблюдает импровизации других ребят, выделяет тех, у кого музыка наиболее полно и выразительно воплотилась в движениях, кто был более раскован и свободен, грациозен и пластичен. Время выполнения упражнения - 2 минуты. После упражнения следует обсуждение.

4. Упражнение «Зодиак»

Цель упражнения: развитие спонтанности, восприимчивости, способности прислушиваться к своим внутренним ощущениям, отреагирование эмоций, снятие мышечных зажимов, формирование образа своего тела, общей моторики, координации движений, реализация эстетических предпочтений.

Оборудование: музыкальный центр, набор кассет с «космической» музыкой, мягкое покрытие. Процедура проведения: ребятам предлагается придумать танец: «Прислушайтесь! Звучит «космическая», неземная музыка. Попробуйте придумать танец под эту музыку. Движения должны быть необычные... Вы общаетесь с космосом, вы проникаетесь незнакомыми и странными звуками и пытаетесь станцевать то, что услышали, почувствовали в этой музыке. Итак, приготовились танцевать под «космическую» музыку. Начали!»

Ведущий оценивает способность участников спонтанно выражать себя в танце. После выполнения упражнения (через 2 минуты) следует обсуждение.

5. Упражнение «Рок-н-ролл».

Цель упражнения: отреагирование эмоций, развитие спонтанности, самовыражения, общей моторики, координации движений, обогащение восприимчивости и воображения.

Оборудование: музыкальный центр, кассеты с записью музыки рок-н ролла, мягкое покрытие.

Процедура проведения: ведущий предлагает ребятам перенестись мысленно в мир рок-н-ролла, в 50-е годы: «Прислушайтесь... Правда, хочется танцевать? Невозможно устоять на месте! Попробуйте придумать свои движения под эту музыку. Движения должны выражать музыку и вас самих одновременно! Слейтесь с музыкой на мгновение, и у вас получится новый танец, который, может быть, никто никогда не видел. Приготовились танцевать. Внимание. Начали!»

Участники танцуют в течение 2 минут. Ведущий, один из участников группы, оценивает импровизацию, искусство танцоров и после выполнения упражнения выбирает тех, кому удалось движениями оживить музыку, кто больше импровизировал, был грациозен и выразителен.

6. Упражнение «Танец пяти движений»

Цепь упражнения: эмоциональное развитие, развитие координации движений, образа тела, чувства ритма.

Оборудование: музыкальный центр, набор записей с музыкой разных темпов, мягкое ковровое покрытие. Процедура проведения: ведущий предлагает потанцевать под музыку, перестраиваясь при смене «настроения» музыки. Каждый фрагмент звучит в течение 1 минуты:

1. «Течение воды» - плавная музыка - движения текучие, округлые, мягкие, переходящие одно в другое.

2. «Переход через чащу» - импульсивная музыка - движения резкие, сильные, четкие, рубящие, бой барабанов.

3. «Сломанная кукла» - неструктурированная музыка, хаотичный набор звуков, - движения вытряхивающие, незаконченные (как «сломанная кукла»).

4. «Полет бабочек» - лирическая, плавная музыка - движения тонкие, изящные, нежные.

5. «Покой» - спокойная, тихая музыка или набор звуков, имитирующих шум воды, морской прибой, звуки леса - стояние без движений, «слушание» своего тела.

После окончания упражнения поговорите с участниками, какие движения им больше всего понравились, что легко получалось, а что с трудом.

§4. Упражнения по саморегуляции

Сад чувств

Время: 5-8 минут.

Цель: тренировка ума и активизация чувств. Достижение творческой сосредоточенности.

1. Сядь поудобней в кресло, и закрой глаза. Представь, что ты входишь в заброшенный сад и становишься его садовником.

2. Тебе хочется очистить его от мокрых листьев и веток, ты берешь грабли, садовые инструменты и начинаешь свою работу. Ты подстригаешь разросшуюся траву и срезаешь старые ветви. Заглядываешь в каждый уголок сада и везде наводишь порядок. Сажаешь новые цветы и кустарники, самые разные.

3 Сад наполняется прекрасными звуками: ты слышишь жужжание пчел, пение птиц, отдаленный шум водопада.

4. Ты ощущаешь свежий запах сосны, чистого воздуха, благоухание розы, жасмина, лилии и множества других цветов; сильный, как крепкий кофе, запах земли. Воздух отдает дымком. Кто-то разжег костер. Представь что-нибудь вкусненькое, чтобы у тебя потекли слюнки.

5. Представляя это, опусти руки с края бревна, на котором ты сидишь, коснись прохладной влажной земли.

6. Несколько раз глубоко вдохни и выдохни, ощущая аромат воздуха. Медленно открои глаза. Если хочешь, можешь нарисовать сад или заняться чем-нибудь другим.

Примечание: некоторым участника может быть трудно представить мысленную картину. В этом случае поможет направленное воображение. В результате, увидев предложенные им образы, участники смогут создавать собственные.

2. Поза горы

Время: 1 минута.

Цель: развитие самосознания, улучшение осанки.

1. Встань прямо. Представь гору. Почувствуй, какая она крепкая и твердая. Подними пальцы ног вверх, не отрывая ступни от пола, затем опусти их. Руки можно сложить вместе на уровне груди.

2. Напряги икроножные мышцы. Они стали твердые, как склон горы. Напряги все мышцы ног.

3. Представь, что у тебя растет хвост. Он удлиняет твой позвоночник.

4. Оставаясь на месте, медленно согни спину, опуская голову к земле. Дыши ритмично, воображаемый хвост и дыхание удлиняет твою спину.

5. Глубоко вдохни грудью. Почувствуй, как она расправляется, когда воздух наполняет легкие.

6. Снова напряги ноги, ощути изменения в позвоночнике, шее и голове. Опусти руки вниз.

3. Десятиминутный перерыв на растягивание

Цель: релаксация и растяжка (насколько позволяют место и время).

1. Встань прямо. Представь, что ты тянешься вверх, как стебель с распустившимся на нем цветком, открывающим свои лепестки солнцу.

2. Если твое внимание рассеяно, сосредоточься на точке или объекте прямо перед собой.

3. Закинь сомкнутые руки за голову. Затем разъедини их и вытяни руки к потолку. Сосредоточься на дыхании.

4. Представь, что хочешь дотянуться пальцами до звезд.

5. Плавно опусти руки.

6. Дотянись до пола пальцами, не сгибаясь в коленях. Если ты не можешь этого сделать без напряжения, наклоняйся не так низко.

7. Выпрямись и сделай несколько наклонов в стороны, левая рука в это время - в сторону и за голову. Проделай то же самое правой рукой. Почувствуй приятную свободу в руках и плечах.

8. Сядь на пол, вытянув ноги перед собой в виде буквы «Л». Дотянись до пальцев ног 3 раза.

4. Игра в правописание

Время не ограничено.

1. Закрой глаза (по желанию).

2. Дыши ровно и спокойно.

3. Представь экран телевизора. Настройся на канал правописания. Когда услышишь слово, сказанное ведущим, представь, как оно загорается на экране.

4. Первое слово - «энциклопедия». Ты видишь каждую букву (произнеси ее вслух), а затем целое слово.

5. Прислушайся к звуку слова, представь его в воздухе, когда проговариваешь.

6. Дыши ровно и спокойно. Следующее слово... (повтори).

6. Внушение

Время не ограничено.

1. Осознай, что именно ты говоришь, когда запугиваешь себя.

2. Поймай себя на мысли: «я не могу», «я не сделаю», «я не буду».

3. Поменяй их на: «я могу», «я сделаю», «я буду».

4. Вот один из способов сделать это. Напиши четыре запугивающих предложения, а затем замени их четырьмя предложения внушения. Например: «я не получу больше четверки на контрольной по английскому, потому что учительница меня не любит, даже и пытаться не буду» превратить в «я хочу получить пятерку».

7. Шаги к успеху

Время не ограничено.

Цель: решение проблемы посредством разбиения ее на части или же представления ее в виде лестницы, на которую надо взобраться. (Можно вообразить определенное количество шагов: пять шагов, чтобы получить пятерку за контрольную, или просто представив желаемый результат в виде определенного балла). Мы предлагаем выполнить это упражнение на бумаге.

1. На левой стороне листа нарисуй лестницу. На каждой ступеньке напиши действие, которое приведет тебя к успеху (на вершину лестницы). Если твоя цель - реферат по физике, тогда пять шагов могут быть такими: выбор темы; составление списка необходимой литературы; составление плана; написание работы по плану; редактирование окончательного варианта.

2. Закрой глаза и представь себе каждый шаг. Ты видишь слова и образы, которые им соответствуют, например, «пишу за столом». Не открывай глаза, пока отчетливо не увидишь каждый шаг.

3. Составь список всего, что тебе мешает. Например, что тебя отвлекает - мысли о телевизионной программе или о чьих-нибудь неприятных словах. Глубоко вдохни и «выдохни» отвлекающие мысли. (Если у тебя появились идеи о реферате, запиши их).

8. Радуга

Время: 5-7 минут.

Цель: снятие эмоционального напряжения. Стимулирование воображения,

1. Закрой глаза. Представь, что у тебя в голове находится экран. На экране ты видишь радугу - цвета, которые тебе нравятся. Для каждого цвета есть свой настрой и чувство. Ты видишь то, что описываю я, или то, что захочешь сам.

2. 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. Что ты видишь, когда думаешь о голубом?

3. Следующий цвет - красный. Красный дает нам энергию и тепло. На него хорошо смотреть, когда тебе холодно. Иногда слишком много красного нас злит. Иногда он напоминает нам о любви. О чем ты думаешь, когда смотришь на красный цвет?

4. Желтый приносит нам радость. Он согревает, как солнце, и мы улыбаемся. Если нам грустно и одиноко, он поднимает нам настроение. Что ты думаешь, когда смотришь на желтый цвет?

5. Зеленый - цвет природы. Если мы больны или нам не по себе, зеленый помогает нам чувствовать себя лучше. О чем ты думаешь, когда смотришь на него? Замечаешь ли ты, как разные цвета влияют на настроение и даже на самочувствие? Попробуй также увидеть другие цвета.

9. Скала

Время: 2 минуты.

Цель: соединение со своей внутренней силой. Сосредоточение.

1. Встань прямо, поставив ступни ног параллельно, на расстояние 10 сантиметров друг от друга.

2. Шея, голова, плечи выпрямлены, но не напряжены.

3. Покачайся на пятках, пока не почувствуешь легкое растяжение в икрах.

4. Постой несколько секунд, напрягая мышцы ног, живота, груди. Ощути себя плотным и неподвижным, как скала.

5. Пусть партнер мягко толкнет тебя в плечо. Напрягись, сопротивляясь толчку. Оставайся в этой позе, сколько захочешь, можешь использовать «скалу» в лифте, автобусе или очереди.

6. Расслабься и пройдись. Обрати внимание на изменения в своих ощущениях. Ты чувствуешь возросшую уверенность в своих силах, большую устойчивость.

§5 Упражнения по саморегуляции для коллег.

1. Упражнение «Разгладим море».

Представьте себе какую-то конфликтную ситуацию. 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 бушующее «Огненное море» эмоций. Теперь визуально рукой разгладьте это море до ровного зеркала.

Что вы теперь чувствуете? Попробуйте ещё раз.

2. Упражнение «Шарик». Одна из особенностей нашего состояния в стрессовой ситуации – это напряжение всех мышц. Но напряженные мышцы не способствуют выходу из отрицательной ситуации, ещё сильнее замыкая нас в ней.

Вот почему следует усвоить прямо противоположную реакцию: расслаблять мышцы во всех тех случаях, когда возникает дискомфорт или стресс.

Расслабление мышц делает практически невозможным обычное протекание стрессовой ситуации, поскольку вы уже не сможете реагировать в этой ситуации так, как прежде.

Как же достичь расслабления? Вы наверняка знакомы с различными способами аутотренинга и имеете представление о расслаблении. Я хочу вам предложить упражнение, которое позволит быстро достичь этого состояния тем, кто уже знаком с основами расслабления.

Представьте себя в какой-либо конфликтной ситуации, отметьте, как напряглись ваши мысли. Вообразите себя туго надутым воздушным шариком. А теперь развяжите веревочку и представьте, как шарик спускается (на выходе: с-с-с-с…).

Что вы теперь чувствуете? Повторим еще раз.

Упражнение «Зёрнышко».

Сидя спокойно в расслабленном состоянии, представьте, что в самом центре вашего существа есть маленькая частица, которая очень спокойна и счастлива. Не затронутая всеми страхами и заботами о будущем, пребывает она там в полнейшем мире, силе и счастье. До неё нельзя добраться, прикоснуться. Если вы пожелаете, её можно представить в виде некоего образа – язычка пламени, драгоценного камня или потаённого озера, спокойного, с гладкой, без малейшей зыби поверхностью.

Преисполненная глубокой умиротворённостью и радостью, спокойствием и силой, она находится в полной безопасности. Она там – глубоко в вас.

Представьте теперь, что это пламя, этот драгоценный камень или это озеро, находящееся глубоко, в самом центре, в самом ядре вас, - вы сами.

Представьте, что этот потаенный центр всегда пребывает в вас, оставаясь там таким же спокойным и тихим, через какие бы трудности вы не проходили, и что, если вы захотите, то можете научиться в любой момент припоминать, что эта частица есть внутри.

А теперь представьте конфликтную ситуацию, когда-либо бывшую в вашей жизни. Войдите в неё. Что вы чувствуете? Вспомните о вашей внутренней частице умиротворенности, счастья и силы. Увеличьте её до размера вашего тела. Что вы теперь чувствуете?

Упражнение «Прошлое».

Представьте, что вам повезло и вы проводите свой отпуск в Италии и беззаботно рассматриваете развалины древней Помпеи. День тихий и солнечный. Оглядываясь вокруг, вы видите свидетельство повседневной жизни прошлого: улицы, дворики, дома… Сотни лет тому назад здесь жили люди, работали, общались, создавали семьи.

Представьте, что в этом тихом месте вы увидели колонну, на которой начертана надпись: «Сегодня я преисполнен ужасом и гневом – ученик нагрубил мне». Обратите внимание, как вы себя чувствуете? Возможно, вы ощутите некоторое сочувствие и даже симпатию к написавшему, но практически останетесь спокойными.

Затем представьте себя этим человеком, вообразите, что проблема, начертанная на колонне, - ваша, и что с того времени, как всё это случилось, прошло почти две тысячи лет. При этом обратите внимание на то, какие ощущения вызывает у вас эта проблема.

Упражнение «Внутренний ребенок».

Обычно в фрустрирующей ситуации включается наш «внутренний ребенок», и мы начинаем действовать исходя из этого состояния. А как обычно действуют дети в ситуации, которая им не нравится? Топают ногами, кричат, обзываются, обижаются и плачут, стараются спрятаться или убежать.

А мы? Правда, похоже? Это и естественно. Именно эго-состояние отвечает за наши чувства. И когда плохо нам, плохо и нашему «внутреннему ребенку».

Сейчас, пожалуйста, представьте себя маленьким ребенком 4-5 лет. Внимательно рассмотрите, во что вы одеты, какие у вас волосы, какое выражение лица. Потом подойдите к этому ребенку, угостите его чем-нибудь, приласкайте, возьмите на руки и скажите: «Я тебя очень люблю (ласковое имя) и всегда буду беречь и защищать». Посмотрите, как теперь выглядит ваш ребенок, прижмите его к себе.

Уменьшите ребенка до размера горошины и положите в свое сердце. Посмотрите, как он там себя чувствует. А как чувствуете себя вы?

Мы сделали с вами несколько упражнений, одни из которых успокоят вас, когда вы наедине с собой («Прошлое», «Зернышко», «Внутренний ребенок»), другие помогут быстро в любой ситуации («Разгладим море», «Шарик»).

А когда вы освоите их все, то и «Зернышко», и «Внутренний ребенок» можно будет использовать непосредственно в конфликтной или любой другой ситуации, где вы ощущаете дискомфорт.