**Психологические игры и упражнения на релаксацию и снятие напряжения**

**Психологические игры и упражнения на релаксацию и снятие напряжения**

**Рассмотри предмет**

Описание

Участникам предлагается выбрать из предложенных ведущим или найти какой-либо небольшой предмет, который их заинтересует своим внешним видом, и взять его в руки. «Сядьте удобно, расслабьтесь и просто внимательно посмотрите на тот предмет, который находится у вас в руках. Сконцентрируйтесь на нем. Сейчас для вас существует только этот предмет, все остальное отошло на задний план...

Чем вас заинтересовал этот предмет?.. Разглядите, каковы его цвет, форма?. . Каков он на ощупь?.. Осмотрите его со всех сторон, во всех деталях... Сконцентрируйтесь на минуту-другую на этом предмете, заметьте такие его особенности, которые не видны на первый взгляд...»

Смысл упражнения

«Вот видите, как много интересного можно обнаружить даже в самой простой вещи, если на нее внимательно посмотреть! Мы куда-то бежим, тревожимся, суетимся и просто отвыкли глядеть на то, что нас окружает. Хотите расслабиться, почувствовать себя спокойно и уверенно — остановите на минуту свою суету, откройте пошире глаза и просто внимательно разглядите то, что находится вокруг. И вы наверняка увидите много интересного и необычного...»

Обсуждение

Каждый участник демонстрирует свой предмет и рассказывает, что интересного ему удалось заметить при его детальном рассмотрении.

**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-«адувается 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?

 Грецов А., Бедарева Т.