**Аутотренинги для подростков**

**Общие вопросы тренинга**

Продолжительность занятия 1час. Количество участников 10–12 человек, если участников больше 12 человек, то занятие проводится в два этапа по 40 минут.

**Цель:** обучение навыкам аутотренинга и самоконтроля.

**Результат:**

1. Знакомство подростков с элементами аутотренинга и самоконтроля.

2. Методом аутотренинга снижение эмоционального и физического напряжения у подростков.

3. Достижение участниками ощущения внутреннего комфорта и расслабления.

Во время проведения занятия звучит тихая, спокойная, приятная музыка. Каждому участнику необходимо иметь коврик для выполнения упражнения в исходном положении « лежа на полу », в том случае, если оборудование не включает в себя кресла для психологической разгрузки.

**Информирование**

Дорогие ребята! Сегодня вам предстоит познакомиться с элементами саморегуляции. Вы узнаете, что такое – аутотренинг. Но для начала давайте поговорим о релаксации.

Наверное, вы знаете, что релаксация-это расслабление. В процессе релаксации человек расслабляется и концентрирует свое внимание, чтобы услышать свой внутренний голос. Чтобы достичь этого состояния, важно привести свое тело в состояние полного покоя. Главное, познать собственную самоценность, истинную любовь к себе и обрести согласие с самим собой. У нас все ладится, если мы действительно любим себя.

В каждом возрасте возникают определенные проблемы, и решить некоторые из них можно с помощью сеансов релаксации. А также при помощи расслабления вы сможете регулировать процессы, которые протекают в вашем организме. Кроме того, контролировать свои мысли, чувства и управлять ими. Это занятие позволит вам научиться элементам саморегуляции, а, иными словами, самоконтролю своих состояний. Для того чтобы научиться, давайте познакомимся с аутотренингом.

Аутотренинг – это мысленное управление своим сознанием, которое необходимо проводить достаточно регулярно. При помощи аутотренинга можно руководить своим воображением, снимать стресс, избавляться от многих комплексов и страхов, повысить работоспособность и научиться любить себя.

Немаловажное значение играет правильное дыхание, которое помогает сохранять равновесие тела и спокойствие. Обрести внутреннее равновесие вам поможет дыхательная гимнастика.

После занятия вы убедитесь в том, что эти упражнения можно выполнять самостоятельно. Использовать их в случае, если у вас возникнет физическая усталость или необходимость в душевном равновесии. Любите себя и берегите свое здоровье!

Сегодня, на нашем занятии, при помощи аутотренинга, мы постараемся избавиться от состояния напряжения, сможем почувствовать и понять, как это происходит в нашем организме. Ощутим обновление сил, легкости во всем теле. Давайте постараемся научиться управлять собой, теми процессами, которыми мы в состоянии руководить. А поможет нам в этом сеанс аутотренинга.

**Релаксация**

*Инструкция:* всех участников занятия прошу: не разговаривать, не смеяться, не прикасаться к рядом находящемуся с вами участнику, внимательно слушать мои команды. Все сказанные мною слова, в процессе занятия, произносить не вслух, а про себя.

Примите удобную позу, максимально расслабьтесь, ноги, и руки немного разведите в стороны.

Прошу всех закрыть глаза, сделать три глубоких вдоха и выдоха, мысленно повторять за мной те фразы, которые я буду произносить…

*Включается тихая релаксационная музыка.*

– Я полностью спокоен…

– Сейчас я нахожусь на берегу прекрасного Черного моря…

– Вокруг с криками летают белые чайки…

– Синие волны плещутся о берег, образуя много красивой пены…

– Ярко светит солнышко…

– Мне здесь очень нравится…

Пауза – одна минута.

Вдох, выдох.

– Какие могут быть проблемы в такой прекрасный день?

– Сейчас я вижу перед собой, как распускается прекрасный красный цветок…

– Он так чудесно пахнет…

– Запах цветка распространяется везде, по всей комнате…

– Он успокаивает всех, а особенно меня…

– В моем сознании нет больше места отрицательным эмоциям…

– Я спокоен, и никто не выведет меня из этого равновесия…

– Я спокоен… Я спокоен…

– Мое тело полностью мне подчиняется…

– Мышцы расслабляются… Все тело расслабленно…

– Теплая волна силы наполняет меня…

– Я наполняюсь силой и энергией…

– Я сильный, я все смогу…

– Я верю в себя и в свои силы…

– Я не боюсь никаких трудностей…

– С каждой минутой моя воля становится сильнее и сильнее…

– Я абсолютно спокоен…

Пауза – одна минута.

Вдох, выдох.

– Мои мышцы расслабленны…

– Мой мозг расслаблен…

– Я умный и сильный…

– Все будет так, как я хочу…

– Мое тело мне обязательно поможет…

– Все будет так, как я хочу…

Пауза – одна минута.

– Я успокаиваюсь, мне становится хорошо. Я полностью расслаблен…

– Все присутствующие здесь очень добрые и хорошие…

– Мне не за что на них жаловаться…

– Я их очень люблю…

– Все мои мысли положительны…

– Вся Вселенная спокойна…

– Вся окружающая обстановка спокойна, как моя душа…

– В этой обстановке я чувствую себя самым счастливым человеком…

– Я настроен на положительный лад…

– Все будет так, как я хочу…

– Все будет так, как я хочу…

Пауза – одна минута.

– Я прекрасно провел время…

– Я чувствую себя отдохнувшим…

– Я спокоен, и никто не выведет меня из этого равновесия…

Пауза – 30 секунд.

А теперь нам пора возвращаться в реальный мир. На счет 5 – вы откроете глаза. 1…2…3…4…5…

**Рефлексия**

*Вопросы:*

1. Какие ощущения вы испытывали в ходе аутотренинга?

2. Удалось ли вам контролировать свое состояние и управлять им?

3. Будете ли вы использовать элементы аутотренинга в состояниях напряжения?

**Аутотренинг для педагогов**

**Общие вопросы**

Продолжительность занятия 1час.

**Условие проведения**: количество участников 10–15 человек, если участников больше 15 человек, то занятие проводится в два этапа по 40 минут.

**Цель:** снятие умственного и физического напряжения, профилактика стресса, знакомство с элементами саморегуляции.

**Предполагаемый результат:**

1. Достижение участниками состояния максимального физического и эмоционального расслабления.

2. В состоянии спокойствия мобилизация сил организма.

3. Создание внутренней концентрации и саморегуляции для дальнейшей ликвидации напряжения.

4. Ощущение внутреннего комфорта.

Во время проведения занятия звучит тихая, спокойная, приятная музыка. Каждому участнику необходимо иметь коврик для выполнения упражнения в исходном положении «лежа на полу».

**Информирование**

**Ведущий:** «Каждому из нас приходилось испытывать умственное напряжение, т.к. наша работа связана с интеллектуальными операциями. Физическую усталость мы чувствуем не реже, а может быть и чаще.

Каждому из нас хочется избавиться от этого состояния дискомфорта. Сегодня, на нашем занятии мы постараемся избавиться от этого состояния и ощутить обновление сил, освобождение от напряжения, которое нам мешает мыслить и совершать действия. Давайте постараемся научиться управлять собой, теми процессами, которые протекают в нашем организме. Всех участников занятия прошу: не разговаривать, не смеяться, не прикасаться к рядом находящемуся с вами человеку, внимательно слушать и выполнять мои команды.

Если вы согласны с моими условиями, тогда начинаем наше занятие. Предлагаю вам проделать ряд несложных упражнений, которые вы сможете потом делать самостоятельно, когда у вас возникнет напряжение, умственное или физическое.

Сядьте прямо, спина прижата к спинке стула. Сейчас мы выполним упражнение для снятия умственного напряжения. Глядя на меня, вам нужно будет повторять упражнения».

Ведущий проводит комплекс упражнений.

**Подготовка к релаксации**

***Упражнения для снятия умственного напряжения***

*Упражнение 1.*

Закройте глаза. Спину держите прямо, мышцы шеи расслаблены. Руки в этот момент опущены. (30–40 сек.)

*Упражнение 2.*

Поднимите руки. Расположите пальцы на висках и найдите небольшую впадинку приблизительно на середине виска. Это и есть нужная вам точка. При надавливании на нее ощущается боль. Глаза закрываем и надавливаем на точку, до ощущения слабой боли. (6 надавливаний, статическое удержание 2–3 сек. С паузой 5 сек.)

*Упражнение 3.*

Массирование производится указательным пальцем, на котором прижат средний палец. Массирование производится круговыми движениями (лучше, если вы будете массировать оба виска синхронно).

С закрытыми глазами сделайте 20 круговых движений по направлению к лицу и 20 по направлению к затылку. Необходимо повторить еще 2 раза с интервалом в 30 сек. Продолжительность – 3 минуты. Завершая упражнение, уменьшите силу надавливания.

*Упражнение 4.*

Поглаживание висков в течение 30 секунд (глаза закрыты). После поглаживания сделайте 3 глубоких вдоха и выдоха.

– А теперь нам предстоит выполнить упражнения для снятия общего напряжения.

***Упражнения для снятия общего напряжения***

*Упражнение 1.*

Упражнение выполняется сидя. Глаза закрыты. Спину держите прямо, но не напрягая ее. Голову не наклоняйте вперед. Сделайте несколько глубоких и медленных вдохов и выдохов. Во время выполнения дыхательных упражнений постарайтесь максимально расслабиться. Думайте о приятном, забудьте о неприятностях, дайте отдохнуть своей нервной системе. Делайте дыхательные упражнения, пока не почувствуете расслабленность (хотя бы небольшую). Длительность упражнения 1–2 минуты.

*Упражнение 2.*

Поднимите руки вверх, согните в локтях, заведите за спину. Необходимые точки расположены у основания шеи, на косых мышцах шеи. Прижмите друг к другу указательный и средний пальцы. Массирование производится круговыми движениями. Глаза закрываем и выполняем 20 круговых движений по направлению к позвоночнику и от него. Выполняйте упражнения медленно, слегка надавливая. На первых 10-ти движениях увеличивайте силу надавливания, а на следующих 10 – уменьшайте. После завершения упражнения сделайте несколько глубоких вдохов и выдохов.

Продолжительность упражнения 2–3 минуты.

Ведущий проводит упражнения (лежа на полу). Все участники ложатся на пол. Исходное положение: лежа на спине, руки и ноги разведены в стороны, ладони развернуты наружу. Нужно лежать в течение 1–2 минут с закрытыми глазами.

Примите удобную позу, максимально расслабьтесь, ноги, и руки немного разведите в стороны.

Прошу всех закрыть глаза, сделать три глубоких вдоха и выдоха, мысленно повторять за мной те фразы, которые я буду произносить…

**Релаксация**

*Включается тихая релаксационная музыка.*

*Речь ведущего:*

– Я спокоен…Я спокоен…

– Мое тело полностью мне подчиняется…

– Мышцы расслабляются… Все тело расслаблено…

– Теплая волна силы наполняет меня…

– Я чувствую тепло в руках… ногах… во всем теле…

– Я смогу выполнить любую работу… Я смогу…

– Мне это по силам…

– У меня все получится…

– Я сделаю эту работу…

– Вдох…

– Выдох…

Постарайтесь сконцентрироваться на ощущении прилива сил, почувствуйте это каждой клеточкой вашего тела. Именно это ощущение своей силы поможет вам поверить в собственные возможности.

– Думаю о завтрашнем дне…

– День будет удачным…

– Он мне по силам…

– Мне обязательно повезет…

– Я все смогу… все получится…

– У меня все получится…

Пауза – одна минута.

– Я наполняюсь силой и энергией…

– Я сильный, я все могу…

– Я верю в себя и в свои силы…

– Я не боюсь никаких трудностей…

– С каждой минутой моя воля становится сильнее и сильнее…

– Я абсолютно спокоен…

Пауза – одна минута.

– Я абсолютно спокоен…

– Во всем моем теле абсолютно свободное кровообращение, моя здоровая, полная энергии кровь мощным потоком течет по всему моему телу и все лучше питает мышцы моего молодого организма…

– Все лучше и лучше кровь питает мое сердце, с каждой минутой все больше и больше наполняя его бодростью и энергией, которая поможет мне преодолеть все испытания, выпавшие на жизненном пути…

– Мое тело наполняется все большей и большей энергией, я весь наполняюсь этой радостной энергией летнего солнца, все мои нервы, мышцы и сухожилия спокойны и полны силы и энергии…

– Все мышцы здоровы, полны силы и энергии…, все мышцы полны силы и энергии.

– Я полон безграничной энергии и светлой силы…

– Я абсолютно спокоен, подобно зеркальной глади лесного озера…

– Мои мышцы расслаблены…

– Мой мозг расслаблен…

– Я спокоен. Я чувствую каждую клеточку тела…

– Я умный и сильный…

– Все будет так, как я хочу…

– Все будет так, как я хочу…

– Мое тело наполняется радостной энергией летнего солнца. Я полон жизненной энергии и силы. В моем теле цветет весна и энергия яркого весеннего дня вливается во все мои мышцы…

– Мое тело мне обязательно поможет…

– Все будет так как я хочу…

– Все будет так как я хочу…

Пауза – одна минута.

– А теперь нам пора возвращаться в реальный мир. На счет 5 – вы откроете глаза.

Счет ведущего: « 1…2…3…4…5…»

Все участники медленно пересаживаются на стулья, образуя замкнутый круг.

**Рефлексия**

1. Какие ощущения вы испытывали в ходе сеанса?

2. Удалось ли вам контролировать свое состояние и управлять им?

3. Что вы сейчас чувствуете?

4. Будете ли вы использовать элементы релаксации в состояниях напряжения?