

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

### **Упражнение «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 минутку-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.

### **Упражнение «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.

### **Упражнение «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 полумрачном 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?

### **Упражнение «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?

### **Тренинг на снятие эмоционального напряжения в группе**

Эмоциональное напряжение – психофизиологическое состояние организма, характеризующееся адекватной выраженностью эмоциональных реакций. Такое состояние позволяет наилучшим образом выполнить поставленные цели и задачи. Эмоциональное напряжение ресурсно на определенном интервале времени. Длительное нахождение в эмоциональном напряжении вызывает стресс и состояние хронической усталости.

#### **Стратегии уменьшения эмоционального напряжения.**

1. Стратегия разбивки и уменьшения. Сконцентрируйте своё внимание на мелких деталях какого-либо важного для вас дела или ситуации, отстранитесь от значимости результата.

«Съесть всего слона сразу – невозможно, по частям и постепенно – можно». Концентрация на частностях и мелких деталях делает всю ситуацию не такой значимой, чтобы её очень эмоционально переживать. При этом, конечно, полезно помнить о главной и общей цели, чтобы не запутаться в деталях. Стратегия разбивки и уменьшения позволяет переключить внимание, что способствует снижению уровня эмоционального напряжения.

2. Сравнение ситуации или какой-либо деятельности с чем-то большим, главным. Уменьшение значимости.

«Всё ерунда, по сравнению с мировой революцией». Так говорили революционеры и стойко переносили тяготы и лишения революционной борьбы. В бизнесе можно рассуждать так. Проект, из-за которого вы переживаете, намного меньше по сравнению с проектами всей компании. Это уже делали другие, у них получалось, значит, получится и у вас.

3. Установление определённости. Часто беспокойство возникает, когда недостаточно информации для принятия решения.

Получите необходимую информацию, найдите нужные ресурсы для устранения неопределённости. «Знание – сила» и спокойствие, если есть понимание ситуации, прогнозирование результата, возможные варианты действий.

4. Моделирование множества приемлемых результатов.

Просчитайте все возможные результаты деятельности или разрешения ситуации. Найдите в них положительные моменты. Какие-то варианты будут устраивать больше, какие-то меньше, но в любом случае, лучше быть готовым к разным вариантам, при этом знать, как с максимально эффективно использовать каждый полученный результат.

5. Отложение на время (если возможно) принятия решения, разрешение ситуации. Возможность отсрочки снимает эмоциональное напряжение, позволяет отвлечься, переключить внимание, убирает нервозность, вызванную необходимостью действовать быстро.

6. Физическая нагрузка.

Так люди устроены, что переживать сложно, когда нужно интенсивно работать физически. Эмоциональное напряжение спадает при интенсивном плавании, посещении бани, беге. Любая двигательная активность уравнивает эмоции, делает их более стабильными. Например, в деревне, где тяжёлая физическая работа начинается в 4 часа утра и заканчивается с заходом солнца, люди более эмоционально устойчивые, чем горожане. Переживать некогда – работать надо.

7. Письменная фиксация ситуации и причин эмоционального переживания.

Бывает сложно отразить на бумаге своё состояние, однако, это эффективный способ снижения эмоционального переживания. То, что есть в голове в виде образов, звуков, ощущений – не оформлено вербально, этому нет точного названия. Описав на бумаге своё состояние, вы сформулируете чётко, что есть в данный момент. Осознание и формулировка проблемной ситуации снижает уровень её эмоционального переживания.

8. Юмор и работа с негативными эмоциями.

Особо стоит отметить юмор, как средство работы с негативными эмоциями.

Всё, что становится смешным, перестаёт быть опасным. Ревность, измена, любовь, бизнес – сколько трагедий написано об этом. И столько же комедий примиряют людей с реальностью, когда мы смеёмся над ревностью, изменой, любовью, бизнесом, чаще, других людей. Юмор заразителен, а весёлое общение сближает и помогает идти по жизни легко, смеясь, празднуя каждый свой день, создавая себе положительные эмоции.

Полезно знать анекдоты, афоризмы, подходящие к актуальным для вас случаям из жизни. И не просто знать, а привязывать их к жизненным ситуациям, где они будут, как говорить, в тему. Можно просто создать свой сборник позитивных анекдотов и афоризмов, которые вам нравятся, они будут, своего рода, метафорами на конкретные ситуации. Посмеяться над чем-либо, это значит обесценить, понизить значимость трудных переживаний. Даже простое удерживание улыбки в течение 5 минут, позволяет улучшить настроение. Есть фраза «попробуй быть вежливым, потом привыкнешь», по аналогии, «попробуй улыбаться, потом привыкнешь к хорошему настроению».

9. Доведение переживания до абсурда, например, преувеличение или преуменьшение, смягчение.

Эмоции имеют свою динамику, поэтому полезно поэкспериментировать и преувеличить переживание или преуменьшить, наблюдая, как изменится эмоциональное состояние. Например, если вы беспокоитесь о предстоящих переговорах, представьте, что это самая большая мировая проблема, намного серьёзнее, чем голод в Африке, войны, смерть. Ведь если переговоры пройдут не так, как надо, то солнце перестанет вставать на востоке, реки потекут вспять, начнутся землетрясения, жизнь остановится. В другую сторону можно преуменьшать. Переговоры — это ничтожная часть вашей большой жизни, сколько лет прожили вне зависимости от результата каких-то переговоров, так и будет дальше, это просто один миг в бесконечном общении людей, разве он может быть важен, и т.п.

**Цель тренинга:** снятие эмоционального напряжения, посредством группового взаимодействия, сформировать хороший психологический климат с помощью сотрудничества и взаимопомощи внутри группы. Повышение тонуса группы.

### **1. Упражнение «Знакомство» (7-10 мин.)**

**Цель:** абстрагирование от реальных – социальных ролей.

**Материалы:** бейджики, ручки.

**Ход упражнения.**

Участники создают роль (желательно абстрагированную от привычной жизни). Придумывают имена, в соответствии с которыми к ним будут обращаться на протяжении всего тренинга. Затем, по очереди, каждый участник группы знакомится с остальными, в соответствии с приятной ролью.

**Вопросы для обсуждения:**

1. Легко ли вам было выполнять это упражнение?
2. Ваши впечатления по проведенному упражнению?
3. Не запутывались ли вы в ходе выполнения задания?

### **2. Упражнение «Невербальное общение» (5-10мин.)**

**Цель:** настроить участников на активное выполнение заданий, тренировка навыков образного выразительного сообщения, развитие способностей к групповому творчеству.

**Материалы:** нет

**Инструкции:** все участники становятся по кругу (спиной в круг). «Пусть кто-нибудь из вас задумает любой предмет, который мы будем невербально передавать по кругу. Предмет должен быть таким, который в реальности можно передавать друг другу». Тренер ждет, пока возникнет идея предмета, просит участника, задумавшего предмет, не называть его вслух и дает ему время подготовиться к передаче (1 – 2 минуты).

**Ход упражнения:**

«Итак, сейчас первый участник передаст свой предмет соседу слева. При этом он, а затем и все мы будем пользоваться только невербальными средствами, а тот, кому предмет передается, должен понять, какой предмет он получил. Получивший предмет, в свою очередь, передает его своему соседу слева и т.д. Таким образом, предмет будет двигаться по внешнему кругу против часовой стрелки и в итоге должен вернуться к Евгению, если все будут внимательны и не допустят каких-либо преобразований предмета. К этому моменту все участники будут стоять лицом в круг, так как каждый, передав предмет, может повернуться лицом в круг. Давайте начнем».

После того как предмет возвратится к отправителю, тренер, двигаясь от последнего, но теперь уже по часовой стрелке (в обратном направлении), спрашивает всех по очереди, что каждый получал, а что передавал.

Для усложнения упражнения и повышения активности, а также для того, чтобы получить больше материала для обсуждения, можно предложить одновременно начать передачу своих предметов трем участникам группы, стоящим примерно

на равном расстоянии друг от друга в разных местах круга. При обсуждении внимание участников может быть обращено на те моменты, которые способствуют или препятствуют взаимопониманию. Речь, в частности, может пойти о том, что в общении каждый из участников несет ответственность за результат. Тот, кто передает информацию, должен постараться сделать это четко, ясно, понятно для другого, т.е. передающий информацию затрачивает определенные усилия для обдумывания того, как используемые им жесты, движения могут быть восприняты, поняты, интерпретированы тем человеком, которому они предназначены. С другой стороны, получающий информацию должен, прежде всего, подумать над тем, какой смысл мог вложить в тот или иной жест его партнер и не спешить с интерпретацией.

**Вопросы для обсуждения:**

1. Легко ли было выполнять упражнение?
2. Возникали ли трудности при выполнении задания?
3. Что мешало и что способствовало эффективному достижению цели?

**3. Основная часть (35-50мин.)**

Пластилинотерапия – это мягкий и глубокий метод работы со своей личностью. Этот тренинг для тех, кому надоели негативные эмоции, и кто хочет вернуть себе спокойствие и умиротворение. Техника может с успехом применяться для профилактики и преодоления «синдрома профессионального выгорания», который хорошо знаком специалистам социальных профессий.

**Цель:** научиться новому способу снятия напряжения, стресса, усталости; «выплеснуть» негативную энергию безопасным способом и преобразовать ее в позитивную; гармонизировать эмоциональное состояние; глубже понять себя; почувствовать прилив творческих сил.

**Материалы:** пластилин, ватман, простые карандаши, соответствующая работе музыка и фантазия участников.

**Инструкции:**

1. Вылепите своё эмоциональное состояние.
2. «Поговорите» с ним, высказав ему всё, что хотите.
3. Трансформируйте его (можно очень грубо) в то, что захотите.
4. Заготовьте много шариков разных размеров из любого пластичного материала.
5. Закрыв глаза, вылепите из этих шариков что угодно.
6. Сделайте групповую композицию на заданную тему за короткий установленный срок времени.

**Ход упражнения:** Группа садится во круг стола, им предлагаются ватман, пластилин и простые карандаши. Даются инструкции, после чего участники приступают к выполнению задания.

**Вопросы для обсуждения:**

1. Легко ли было выполнять упражнение?
2. С какими трудностями вы столкнулись при выполнении задания?
3. Возникали ли разногласия в ходе работы?

#### 4. Релаксация (5-10 мин.)

**Цель:** продемонстрировать и обучить способу нормализации эмоциональной сферы, снятию негативных эмоций, активизации позитивных переживаний.

**Ход упражнения:** участники садятся поудобнее, выключается свет, включается музыкальное сопровождение и зачитывается определённый текст.

Опорный текст для выполнения упражнения:

- Мои глаза закрываются.
- Я успокаиваюсь.
- Я расслабляюсь.
- Я чувствую себя спокойно и легко.
- Мое тело расслабляется.
- С каждым выдохом мое тело все больше расслабляется
- Я спокоен.
- Я расслаблен.
- Мне спокойно, легко и приятно.
- С каждым выдохом мне все спокойней, легче и приятней
- Я отдыхаю, мне хорошо.
- Мое лицо расслабляется.
- Мой лоб расслабляется.
- Лоб полностью расслаблен.
- Мой нос расслабляется.
- Нос полностью расслаблен.
- Мои щеки расслабляются.
- Щеки полностью расслаблены.
- Мое лицо полностью расслабленно.
- Моя голова полностью расслаблена.
- Расслабляется правая рука.
- Расслабляется правая кисть.
- Расслабляется правое предплечье.
- Расслабляется правое плечо.
- Правая рука полностью расслаблена.
- Расслабляется левая рука.
- Расслабляется левая кисть.
- Расслабляется левое предплечье.
- Расслабляется левое плечо.
- Левая рука полностью расслаблена.
- Обе руки полностью расслаблены.
- Приятное тепло наполняет мои руки.
- Мои руки налиты приятной тяжестью.
- Я полностью спокоен и расслаблен.
- Расслабляется моя правая нога.
- Расслабляется правая стопа.
- Расслабляется правая голень, колено.
- Расслабляется правое бедро.
- Правая нога полностью расслаблена

- Расслабляется левая стопа.
- Расслабляется левая голень, колено.
- Расслабляется левое бедро.
- Левая нога полностью расслаблена.
- Приятное тепло наполняет мои ноги.
- Мои ноги налиты приятной тяжестью.
- Я полностью спокоен и расслаблен.
- Расслабляются мышцы таза.
- Расслабляются мышцы спины.
- Расслабляются мышцы живота.
- Мое тело полностью расслабленно.
- Мое тело налито приятным теплом и тяжестью.
- Я спокойный человек.
- Я сильный человек.
- Я отдохнул.
- Чувствую, как наливаюсь легкостью.
- Я чувствую прилив сил.
- Я наливаюсь свежестью и бодростью.
- Я полон энергии!
- Мне хочется встать и действовать!
- Глаза – открываются.
- Я – встаю!

### **Упражнения для снятия излишнего напряжения**

#### **Упражнение 1.**

Стоя и сидя проверить сверху вниз, от головы до пят, напряжение мышц, добиваясь спокойного нейтрального состояния всего тела.

Прежде всего, проверяется мимика. У некоторых людей непроизвольно двигаются брови, щурятся глаза, кривится рот и т. д. Все это можно устранить с помощью подсказки со стороны или с помощью зеркала. Очень часто от нервозности напрягается шея, и приподнимаются плечи. Надо освободить их.

Затем свободно опустить или сложить руки, которые от напряжения имеют свойство "укорачиваться".

Потом мысленно проверить спинной хребет, убирая как излишнюю его вялость, приводящую к сутулости, так и излишнюю жесткость, когда говорят, что человек "проглотил аршин".

Нередко напряжение возникает в ногах, коленях и ступнях. Оно уродует походку, делает ее резкой и "деревянной". И наоборот. Опора на пальцы ног придает походке пластичность и законченность.

#### **Упражнение 2.**

Задание: вначале нужно расслабить мышцы своего тела от пальцев ног до головы, а затем постепенно восстановить необходимое напряжение.

При этом участникам необходимо объяснить, что полное расслабление мышц возможно только при выполнении упражнения в положении лежа. Сидя

на стуле, можно полностью расслабить только мышцы рук, ног, шеи, лица. В спине остается необходимая доля напряжения, которая не дает сидящему упасть со стула. Поднимая руку или ногу сидящего, руководитель занятия должен почувствовать тяжесть "безвольных" мышц. Если неожиданно опустить руку или ногу, они должны свободно упасть.

Иногда люди принимают расслабленность мышц за их свободу. Расслабленность является таким же препятствием для нормального самочувствия, как излишнее напряжение, так как лишает людей способности действовать. Свобода мышц - та доза (степень) мускульного напряжения, которая необходима для действия. Если Вы, зажигая спичку о коробок, затратите меньше силы, чем нужно, спичка не зажжется; если приложите больше силы - она сломается. Движение будет свободным, если на зажатие спички будет затрачено ровно столько сил, сколько необходимо.

Упражнение на освобождение мышц нужно продолжать до тех пор, пока вы не научитесь по собственному желанию моментально напрягать и освобождать любую мышцу. Эта способность механически находить и убирать излишнее напряжение возможно только при значительной самостоятельной работе. Ежедневно, систематически, во все моменты своего существования необходимо вырабатывать эту привычку. Только в том случае мышечный контролер будет Вам помогать, если Вы внедрите его в свою физическую природу, сделаете его своей второй натурой.

### **Упражнение 3.**

Поработайте над навыками мышечного внимания - умением быстро и точно направлять мышечный контроль к любой группе мышц.

Согните и изо всех сил напрягите указательный палец правой руки. Проверьте, как располагается мышечная энергия, куда идет напряжение? В соседние пальцы, а еще? В кисть руки. А дальше идите. В локоть, в плечо, в шею. И левая рука почему-то напрягается. Проверьте!

Постарайтесь убрать излишнее напряжение. Держите палец напряженным, но освободите шею. Освободите плечо, потом локоть. Нужно, чтобы рука двигалась свободно. А палец напряжен, как и раньше! Снимите излишнее напряжение с большого пальца. Теперь с безымянного. А указательный палец напряжен по-прежнему! Снимите напряжение.

Напрягите левую ногу - как если бы Вы вдавливали каблуком гвоздь в пол. Проверьте, как распределена мышечная энергия в теле. Почему напряглась и правая нога? А в спине нет излишнего напряжения?

Встаньте. Наклонитесь. Напрягите спину, как если бы Вам положили на спину ящик с большим грузом. Проверьте напряжение в теле. Колени не слишком напряжены? А глаза, почему вылезают из орбит?

### **Упражнение 4.**

Потренируем механизм мышечного контроля. Сядьте. Проверьте, нет ли излишнего напряжения. Тело легкое, свободное. Вы готовы встать, готовы к любому действию.

Теперь вытяните и напрягите всю левую руку, от плеча до кончиков пальцев. Можете двинуть рукой? Значит она недостаточно напряжена.

Напрягите ее предельно. Теперь уберите как можно больше напряжения с плеча, но постарайтесь оставить то же напряжение от локтя до кончиков пальцев. Есть?

Уберите напряжение в локтевой части, оставьте напряженной только кисть руки. Проверьте - плечо и локоть должны свободно двигаться. Теперь сделайте самое трудное - снимите излишки напряжения с кисти, сосредоточьте его только в последних суставах пальцев. Попробуйте оставить напряжение только в кончиках пальцев, в самих подушечках. Снимите все напряжение, кроме того, которое держит Вашу руку вытянутой. Есть? Снимите все напряжение и опустите руку.

#### **Упражнение 5.**

Попробуйте ходить с напряженной правой ногой, оставляя все остальное свободным. Затем, по собственному или внешнему сигналу, на ходу нога освобождается, а вместо нее напрягается и затем освобождается, например, рука или шея. В этом упражнении важно научиться на ходу напрягать и освобождать мышцы. Поэтому такие упражнения выполняют до тех пор, пока хорошо не овладеют им.

#### **Упражнение 6.**

Примите какую-нибудь излюбленную позу и, не меняя ее, определите, где у вас излишнее напряжение. Уберите его, оставляя столько напряжения, сколько нужно для данной позы.

#### **Упражнение «Открытость»**

Цель: создание состояния внутренней открытости для общения.

Чтобы исключить в себе эмоции, блокирующие диалог, и создать внутреннее состояние открытости, предлагаем такое упражнение. Перед вами – собеседник (ученик, коллега по работе, член семьи). Постарайтесь придать своему лицу доброжелательность, улыбнитесь, кивните собеседнику в знак того, что вы его внимательно слушаете. Распахните свою душу перед человеком, с которым взаимодействуете, постарайтесь психологически ближе подойти к нему. Получилось! Ну, а теперь вступайте в диалог.

#### **Упражнение «Руки»**

Цель: снятие усталости, установление психического равновесия.

Сядьте на стул, немного вытянув ноги и свесив руки вниз. Постарайтесь представить себе, что усталость «струится» от головы к плечам, затем по предплечьям, достигает локтей, далее кистей рук и «вытекает» через кончики пальцев. Вы физически ощущаете тяжесть, скользящую по вашим рукам. Посидите так 1,5-2 мин., а затем слегка потрясите кистями рук, окончательно избавляясь от своей усталости. Легко, пружинисто встаньте, пройдитесь по комнате.

#### **Упражнение «Голова»**

Цель: снятие напряжения, головных болей, тяжести в затылочной области головы.

Станьте прямо, расправив плечи и слегка откинув голову назад. Постарайтесь понять, в какой части головы ощущаете тяжесть. Представьте себя, что на вас надет громоздкий головной убор, который давит на голову в

том месте, в котором вы чувствуете тяжесть. Мысленно снимите этот головной убор рукой, выразительно, эмоционально бросьте его на пол. Потрясите головой, поправьте рукой волосы на голове, а затем сбросьте руки вниз, как бы избавляясь от головной боли.

**Список литературы:**

1. Сакович Н.А. Методичка по арт-терапии. -СПб, 2005 – 42 с.
2. Копытин А.И. (ред.) Арт-терапия. Хрестоматия.- СПб, 2002.- 320 с.