**Упражнение «Радуга»**

Цель: снятие эмоционального напряжения.

Инструкция

1. Закройте глаза. Представьте, что перед вами находится экран. На экране вы видите радугу — цвета, которые вам нравятся. Для каждого цвета есть свой настрой и чувство. Вы видите то, что описываю я, или то, что захотите сами.

2. Первый цвет — голубой. Голубой может быть мягким и успокаивающим, как струящаяся вода. Голубой приятно ласкает глаз в жару. Он освежает вас, как купание в озере. Что вы видите, когда думаете о голубом?

3. Следующий цвет — красный. Красный дает нам энергию и тепло. На него хорошо смотреть, когда холодно. Иногда слишком много красного нас злит. Иногда он напоминает нам о любви. Что вы думаете, когда смотрите на красный цвет?

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

5. Зеленый — цвет природы. Если мы больны или нам не по себе, зеленый помогает нам чувствовать себя лучше. Что вы думаете, когда смотрите на него?

Замечаете ли вы, как разные цвета влияют на настроение и даже на самочувствие? Попробуйте также увидеть другие цвета.

«Полет птицы».  
Всем нам часто снятся прекрасные сны. В них мы превращаемся в принцев и принцесс, зайчиков и белочек, понимаем язык птиц и зверей.  
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 и 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. Закройте глаза. Давайте подышим, как птицы. Вдох – выдох. После вдоха говорите про себя: «Я – лебедь!»  
Шея лебедя напряжена, вытянута, спина гордая, прямая. Широко раскиньте руки – крылья, шире, плавно…Молодцы!  
Согните чуть-чуть в коленях ноги, напрягите их и ..выпрямите резко… Глубокий вдох и.. О чудо! Мы взлетели!…Вдох-выдох… (3 р.) Можете свободно взмахнуть крыльями. Тело, как пушинка, легкое, мы совсем его не чувствуем. Как радостно и свободно! Чистое и голубое небо вокруг, приятная прохлада…тишина...покой. Вдох –выдох.  
Под нами, как зеркало, блестит озеро. Можно присмотреться и увидеть в нем себя. Какая красивая птица! Вдох – выдох.   
Мы плавно летим, нам нравится и совсем нестрашно. 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.  
Замечательный 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 его не понимал. Но не страшно родиться Гадким Утенком важно хотеть быть лебедем. Все прекрасное когда – нибудь сбывается, нужно только очень-очень верить.  
Прим. Выполнять программу нужно, когда вы чувствуете, что дети возбуждены, тревожны, устали. Можно 1-2 р. в неделю начитывать перед сном под спокойную музыку.

«На берегу моря»

Цель: расслабление, снятие психоэмоционального напряжения.

 «Закройте глаза, представьте, что мы лежим на берегу моря. Светит теплое солнышко, мы греемся на нем. Ручки и ножки расслаблены. По телу разливается тепло. Дует ласковый ветерок (в этот момент можно погладить каждого ребенка). Дышим спокойно и глубоко. Набираем полные легкие воздуха и выдыхаем весь воздух. Нам хорошо и спокойно. Море спокойное, а под водой плавают разноцветные сказочные рыбки. Представьте, какие они красивые: голубые, желтые, зеленые – они блестят и переливаются. А мы лежим на берегу, и все заботы и тревоги покидают нас, уплывают как рыбки. Потихоньку открываем глаза, можно потянуться, возвращаемся в нашу комнату».

**Упражнение «Самомассаж»**

Даже в течение напряжённого дня всегда можно найти время для маленького отдыха и расслабиться. Помассируйте определённые точки тела. Надавливайте не сильно, закрыв глаза. Вот некоторые из этих точек.

* межбровная область: потрите это место медленными круговыми движениями;
* задняя часть шеи: мягко сожмите несколько раз одной рукой;
* челюсть: потрите с обеих сторон место, где заканчиваются задние зубы;
* плечи: помассируйте верхнюю часть плеч всеми пятью пальцами;
* ступни ног: если вы много ходите, отдохните и потрите ноющие ступни перед тем, как идти дальше.

**«Улыбка фараона»**

Итак, в случае наступления стресса, встаньте прямо, поднимите подбородок немного вверх, разведите плечи и улыбнитесь. Включите свое воображение на полную катушку и представьте себя египетским фараоном, гордым, как сфинкс, и веселым, как Евгений Петросян. Сохраните свою улыбку и эту позу в течение двух минут, а потом расслабьтесь и сделайте несколько энергичных движений руками и наклонов туловища в разные стороны.

Результаты этого упражнения:

Физиологический:  улучшение кровообращения в мимических мышцах и позвоночнике.

Психологический:  возможность посмотреть с юмором на ситуацию, а в результате — повышение устойчивости к источнику стресса.

Упражнение «Настроение».  
Упражнение выполняется с целью изменить свое плохое настроение на спокойное и оптимистическое.  
Возьмите цветные фломастеры и чистый лист бумаги. Расслаблено, левой рукой нарисуйте абстрактный сюжет – линии, цветовые пятна, фигуры. Важно при этом полностью погрузиться в свои переживания, выбрать цвет и провести линии так, как вам больше хочется, в полном соответствии с вашим настроением. Попробуйте представить, что вы переносите свое грустное настроение на бумагу, как бы материализуете его. Закончили рисунок? А теперь переверните бумагу и на другой стороне листа напишите 5-7 слов, отражающих ваше настроение. Долго не думайте. Необходимо, чтобы это были слова, возникшие спонтанно, без специального контроля с вашей стороны.  
После этого еще раз посмотрите на свой рисунок, как бы заново переживая свое состояние, перечитывая слова, а затем  с удовольствием, эмоционально разорвите листок и бросьте его в урну.  
Вы заметили? Всего 5 минут, а ваше эмоциональное неприятное состояние уже исчезло, оно перешло в рисунок, и было уничтожено.

«Избавление от тревог»

Цель: снятие тревоги, беспокойства, подготовка к ожидаемой стрессовой ситуации.

Необходимое время: 5-10 мин.

Процедура:

Расслабьтесь и представьте, что вы сидите на чудесной зеленой лужайке в ясный солнечный день… Небо озарено радугой и частица этого сияния принадлежит вам…Оно ярче тысяч солнц… Его лучи мягко и ласково пригревают вашу голову, проникают в тело, разливаются по нему, все оно наполняется очищающим целительным светом, в котором растворяются ваши огорчения и тревоги, все отрицательные мысли и чувства, страхи и предположения. Все нездоровые частицы покидают ваше тело, превратившись в темный дым, который быстро рассеивает нежный ветер. Вы избавлены от тревог, вы очищены, вам светло и радостно!

