**Муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение школа «Перспектива»**

**ТРЕНИНГ**

**«В СТРАНУ РЕЛАКСА»**

**Разработчик тренинга:**

Педагог-психолог

Петровская Владислава Михайловна

Сургут

2022

**ТРЕНИНГ В СТРАНУ РЕЛАКСА**

**Цель тренинга – снять напряжение, вызвать положительные эмоции, хорошее настроение.**

**Задачи:**

1. Актуализация навыков рефлексивного самонаблюдения.

2. Расширение знаний о способах снятия эмоционального и физического напряжения.

**Оборудование:** колонка для музыки, сок и пластиковые стаканчики, мешочек с предметами обихода (в зависимости от кол-ва чел.на тренинге), макеты(картон, карандаши), карточки, камушки.

**Ход тренинга**

**Педагог-психолог:** *Добрый день, коллеги! Я рада приветствовать вас. Это замечательно, что мы смогли с вами встретиться, и имеем возможность немного расслабиться, отдохнуть, узнать о себе и коллегах что-то новое. Сегодня мы не будем с Вами ни о чем задумываться, расслабимся. И я предлагаю Вам отправиться в ТУР, который предполагает остановки, на которых мы будем смеяться, расслабляться, отдыхать душой и телом, и думать о себе! А я буду Вашим личным ГИДОМ!*

*Но, чтобы начать наш тур, необходимо на него настроиться!!! Чтобы ехать отдыхать с хорошим настроением!*

***Упражнение «Волшебный мешочек»***

Цель: знакомство

Оборудование: Любые предметы из обихода (ракушка, нить, заколка, шишка, карандаш, и т.д)

У меня в руках волшебный мешочек. В нем простые и знакомые всем предметы. Но сегодня они помогут нам узнать что-то новое друг о друге. Для этого Вам нужно опустить руку в мешочек и не спеша почувствовать «свой» предмет. Затем достаньте предмет и продолжите фразу «Никто не знает,  
 что я, как и (название предмета)…

*-Отлично, теперь мы узнали друг друга получше и можем отправиться в нашу страну Релакса! Вы знаете, коллеги, путешествие на автобусе имеет свои преимущества, во первых, за окном мы видим разные картины за окном, от которых просто не оторвать взгляд, и ведь мы имеем возможность остановиться и выйти, чтобы наяву наслаждаться видами!*  *И как раз сейчас первая наша остановка, это прекрасное место, где много солнца тепла и света. А теперь закройте глаза и*

- Представьте…передам вами берег, и вы подходите к нему **(МУЗЫКА МОРЯ)**

Море... Сегодня море тихое и спокойное, как будто большое зеркало – холодное и прозрачное. Солнечные лучи, пронизывают соленую воду, достигают дна, затрагивают золотистый песок и яркие сияющие ракушки, гладенькие камешки и зеленоватые водоросли, ловят маленьких ловких рыбок, которые стайками весело забавляются возле берега.

Вдохните глубоко и медленно выдохните. Ваше тело полностью расслаблено. Волны плещутся у ваших ног, накатывают на берег и отступают обратно в море. Вы вдыхаете морской воздух, кожей чувствуете дыхание моря. Море спокойное, бесконечное, уходит вдаль и сливается с горизонтом. Слушая, как шумит прибой, наблюдая за волнами, набегающими на берег, вдыхая свежий соленый воздух, вы чувствуете, как уходит напряжение, все неприятности остаются где-то далеко. Ваша душа наполняется спокойствием и умиротворением. Вы снимаете обувь и босиком идете по песку, ощущая его тепло и мягкость. Вот вы останавливаетесь у самой воды, волны омывают ваши ноги, вода теплая и нежная.

Попытайтесь представить море, постоянно меняющееся, в полноте красок. Вдохните морской воздух, окиньте внутренним взором бескрайнюю синеву волн до самого горизонта. Войдите в море. Сделайте еще шаг. Почувствуйте живительную влагу. Идите дальше. Вода доходит до уровня бедра, до пояса, до груди. Оттолкнитесь от дна и плывите. Почувствуйте каждое движение рук и ног. Почувствуйте, как тело ловит ощущение моря, его чистоту и прозрачность. Волны несут вас на себе, вы расслабляетесь и позволяете волне покатать вас. Ваше тело полностью расслаблено, невесомо в волне. Вода держит вас, лаская своими упругими движениями волн. Почувствуйте, как в вас рождается любовь к морю, заполняет вас изнутри, переполняет желанием слиться с морской стихией, раствориться в воде. Ваша телесная оболочка тает, вы растворяетесь, сливаетесь с морем.

Вы и море – едины. Вы – это море. Море – это вы. Вы в море. Море в вас. Вы и море едины. Вы огромны, как море. Вы ощущаете свою глубину, ширину, мощь и силу. Мысленно качнулись от берега к берегу. Мысленно прошлись по дну волной из конца в конец и вернулись обратно по поверхности воды. Вы – это море. Растворившись в море, вы стали им. Вы слитны и неразрывны. Вы, слившись с морем, познаете его сущность, жизнь моря, радость и силу. (*Пауза.)* Теперь сконцентрируетесь. Представьте свое тело и соберите, сформируйте его. Вынырните на поверхность быстро и мгновенно. Плывите к берегу. Выходите из воды. Вы – снова вы".

*Здорово, а теперь вы вышли из воды и внезапно начался дождь.*

***Упражнение «Дождик»***

**(Музыка дождя)**

Но дождь Теплый, спокойный, приятный. Вам хорошо под дождем. Легкие капли падают на голову, плечи. Почувствуйте капельки дождя на себе (подушечками пальцев нежно касайтесь головы лица, шеи, то замедляя, то убыстряя темп). Дождь не прекращается, он щекочет ваше лицо, тело, вы чувствуете эти мягкие и приятные капли, вам тепло и не хочется, чтобы это заканчивалось… капли дождя, усиливаются, стучат по лицу все сильнее и быстрее, а затем плавно становятся реже и реже, реже и реже… и наконец, дождь прекращается…

**МУЗЫКА ТАИНСТВЕННЫЙ ОСТРОВ**

Здорово, а сейчас мы продолжим наше путешествие. Вы видите прекрасный остров. Вы будете единственным человеком на этом острове. Кроме вас, там только звери, птицы и цветы. Какие звуки вы слышите?.. Какие запахи чувствуете?.. (*Пауза.)*

Вы выходите на чистый берег. (*Педагог-психолог показывает камешки.)* Он усыпан бессчетным количеством камешков, которые озеро выбросило на берег и так отшлифовало, что они сделались круглыми и гладкими. Вода мягче рук, но она обкатывает даже острые камни, делая их гладкими, потому что вода не знает усталости. Волны неутомимо катятся одна за другой.

Выберите себе камешек, посмотрите на него, полюбуйтесь им, расскажите о нем. Какой он, крупный или мелкий, тяжелый или легкий, каков он по форме, прозрачности? Давно ли ваш камешек лежит на берегу, что он видел, о чем мог бы рассказать?.. Возьмите камешек себе, он станет вам напоминать о нашем путешествии".

**4. Упражнение "Поиск ресурсного состояния"**

**Слово педагога-психолога:** "Отправимся вглубь острова. Закройте глаза. Вы идете по лесу. Вокруг растут деревья и поют птицы. Солнечные лучи проходят сквозь листву. Приятно идти по такому лесу. Вы вдыхаете запах цветов, смотрите на облака, которые медленно проплывают мимо, чувствуете тепло солнца.

Насладитесь чувством покоя, расслабления, безопасности. Вы чувствуете себя уверенно, спокойно и расслабленно. Это место, куда вы всегда можете вернуться, когда захотите, когда вы почувствуйте потребность в покое. Это место дает вам силу, уверенность, безопасность. Природа дает вам силы. Побудьте в этом состоянии некоторое время. В несмолкаемом лесном шепоте еле различим говор ручья. Идемте к нему. Вы выходите на небольшую поляну и видите родник. Это источник ваших жизненных сил. Приблизьтесь к нему. Что вы ощущаете?.. Какие чувства вы испытываете?.. Повзаимодействуйте с ним. Отметьте свои чувства, ощущения, мысли, которые вы при этом испытываете. Прислушайтесь к своему настроению. Что вам сейчас хочется сделать?.. Вы у источника своих жизненных сил. Почувствуйте, как вы наполняетесь этой жизненной силой, прочувствуйте, ее во всем теле. Побудьте в этом состоянии столько, сколько хочется. Помните, каждый имеет достаточно личной силы для чего угодно".

*-Уважаемые отдыхающие, мне сообщили, что наш автобус задерживается, и пока мы не можем отправиться дальше по нашему маршруту, поэтому я предлагаю с Вами провести время ожидания отправления смеясь и веселясь. Игра, которую я предложу поможет узнать друг друга еще лучше и с разных сторон!*

*Предлагаю Вам выпить сока и продолжаем расслабляться!*

**МУЗЫКА ОТ УЛЫБКИ**

Игра «Детектор правды»

Сейчас Вам необходимо поинтересоваться у соседа о чем-либо, а Ваш сосед в свою очередь ответит Вас на ваш вопрос! Сначала возьмите зеленые карточки, затем белые. На зеленых карточках вопросы, на белых-ответы! Начнем! **(карточки см.в приложении)**

*-Здорово скоротали ожидание и теперь наш автобус отправляется дальше! И мы с Вами примчались к зоопарку!*

**Содержание упражнения**: *сейчас все встают вкруг друг за другом. А я расскажу о посещении зоопарка.*

**МУЗЫКА ПРО ЗООПАРК**

1**. В зоопарке утро. Служащий зоопарка чистит граблями дорожки** *(при помощи пальцев делать движения сверху вниз и справа налево).*

**2. Затем он открывает ворота зоопарка** (*рёбрами ладоней проводить направо и налево от позвоночника)*

**3. Приходят первые посетители** *(при помощи кончиков пальцев сбегать вниз по спине).*

**4. Они идут к вольеру с жирафами и смотрят, как они радостно прыгают** (*короткие, редкие сильные хлопки по спине).*

**5. Рядом загон со львами. Сейчас раздают корм, и львы с жадностью едят мясо** *(двумя руками мять шею и лопатки).*

**6. Затем посетители идут к пингвинам, которые весело скользят к воде** *(медленно провести ладонями вниз по спине рядом с позвоночником).*

**7. Слышатся дикие прыжки кенгуру** *(«топать» кончиками пальцев по спине).*

**8. Рядом находится вольер со слонами** (*медленно и сильно нажимать кулаками на спину).*

**9. А сейчас посетители идут в террариум со змеями**. **Змеи медленно ползают по песку** *( делать ладонями движения, пох*

*ожие на змеиные).*

**10. Вот и крокодил разевает пасть и хватает еду *(****коротко и сильно щипать ноги и руки*).

**11. А здесь колибри прилетела в гнездо и устраивается там поудобнее** *(запустить пальцы в волосы и слегка подёргать их).*

**12. А сейчас посетители идут к выходу и садятся в автобус** (*кончиками пальцев пробежать по спине и положить обе руки на плечи, затем убрать руки).*

*-Мы прибыли на конечную станцию «гармония» и мне бы хотелось, чтобы каждый из Вас из нашего путешествия взял с собой чуточку хорошего с каждой остановки.*

*-И закончить нашу с вами встречу я хочу притчей, которая называется «Сокровище»*

**Сокровище**

***Дзэнская притча***

Один важный господин попросил Мастера Такуана посоветовать ему, как лучше проводить своё время. Он чувствовал, что дни его поглощены его учреждением и он постоянно старается, почти не отдыхая чтобы завоевать почтение других, в то время как жизнь его становится всё более и более безрадостной.

Такуан молча написал 4 предложения и дал их этому человеку:

«Этот день не повторится дважды.  
Мгновение дороже сокровищ.  
Этот день больше не придёт.  
Каждая минута — бесценное сокровище».

*-Так вот, коллеги, помните, что нужно правильно располагать своим временем, и грамотно выстраивать свой отдыхать. Мне бы очень хотелось, чтобы Вы, как можно чаще уделяли время себе. Запомните, вы у себя одна (ин)!*

***Упражнение "мой идеальный отдых"***

**Педагог-психолог:** И сейчас я хочу, чтобы вы сделали себе что-то приятное в конце нашего путешествия. Я принесла каждому из вас макетик вашего идеального отдыха! Вы должны на этом макете наклеить свои желания, которые вы реализуете как можно скорее! Пусть это будут не глобальные цели, а маленькие мини желания, которые порадуют вас и побалуют! (посетить мастер класс, который планировали давным-давно, прочтите отложенную книгу, проведите целый день в кругу близких, посетите салон красоты, посмотрите любимый фильм, сходите на массаж). Повесьте их на видное место, и постарайтесь исполнить все желания! Ведь вы этого заслуживаете!

Спасибо за совместную работу. Желаю удачи и хорошего отдыха!

Обратите, пожалуйста Ваше внимание на двери, и возьмите себе то, что Вы бы хотели и то, что поможет Вам реализовать свои цели и желания, которые Вы написали на макете! **(см.приложение)**

***Приложения***

**– Способны ли вы выполнить за меня отчет?**

**– Признаете любовь с первого взгляда?**

**– Хотите мое фото?**

**– Вы упали с кровати?**

**– Посуду и полы моете с наслаждением?**

**– Способны ли вы на благородные поступки?**

**– Рискованная у вас работа?**

**– Могли бы вы дать взаймы миллион?**

**– Занимаетесь ли вы спортом?**

**– Могли бы вы обойтись без зарплаты?**

**– Хотите ли вы сняться в телесериале?**

**– Часто ли вы по утрам опаздываете на работу?**

**– Вы прочли хоть одну книгу до конца?**

**– Вас легко ввести в заблуждение?**

**– Хватает ли у вас характера сопротивляться искушениям?**

**– Скажите, почему вы такой хмурый?**

**– Скажите, вы на все готовы?**

**– Мечтаете при луне?**

**– От работы кружится голова?**

**– Вы любите диету?**

**– Храпите ли вы во сне?**

**– Ваши глаза лгут?**

**– Вы спите на рабочем месте?**

**– Вы лжете сотрудникам?**

**– Когда будет премия?**

***– Даже одна мысль об этом приводит меня в эйфорию!***

***– Это для меня необходимо как воздух!***

***– Только на грани отчаяния!***

***– Мне это редко позволяет мое финансовое положение.***

***– Только в мечтах.***

***– Я в этом очень осторожен /осторожна/.***

***– Только если никто не видит.***

***– На этот вопрос я могу ответить только лечащему врачу.***

***– Только после долгих колебаний.***

***– Только в будущем году.***

***– Почему Вы задаете такие вопросы в солидном обществе?***

***– Только по праздникам.***

***– Да, да, тысячу раз да!***

***– Только после зарплаты.***

***– Я не представляю свою жизнь без этого.***

***– Меня это не интересует.***

***– В наше время не стоит об этом.***

***– Только не здесь.***

***– Это спросите у юриста.***

***– Я стесняюсь ответить.***

***– Такую возможность нельзя упускать.***

***– Если это можно устроить сейчас, то да!***

***– Если меня об этом сильно попросят.***

***– Черт побери! Как вы угадали!***

***– В принципе нет, но как исключение – да.***

***– Это так естественно!***

***– Но что-то ведь надо делать!***

***– Ну, с кем не бывает?***

***– К этому у меня склонность с детства.***

***– Это лучшие минуты в моей жизни.***

***– По субботам это у меня – необходимость.***

***– Это давно уже мое самое большое желание.***

***– К сожалению, нет.***

***– Сегодня в метро, за пару минут все сделаю.***

***– Это и есть цель моей жизни.***

***– Меня гораздо больше интересуют другие проблемы.***

Возьмите то,

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| Храбрость | Любовь | Доброта | Сила | Вера | Надежда | Страсть | Упорство | Мечта | Терпение | Оптимизм | Мудрость | Искренность | Дружелюбие | Нежность |

что вам нужно

Возьмите то,

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| Храбрость | Любовь | Доброта | Сила | Вера | Надежда | Страсть | Упорство | Мечта | Терпение | Оптимизм | Мудрость | Искренность | Дружелюбие | Нежность |

что вам нужно