

ГБУ СО «Самарский областной геронтологический центр»

*Методика проведения занятий  
в комнате эмоциональной  
разгрузки*

Самара 2022 г.



## Сенсорная комната

Сенсорная комната - это организованная особым образом окружающая среда, состоящая из множества различного рода стимуляторов, которые воздействуют на органы зрения, слуха, обоняния, осязания и вестибулярные рецепторы.

В сенсорной комнате с помощью различных элементов создаётся ощущение комфорта и безопасности, душевного равновесия. Спокойная цветовая гамма обстановки, мягкий свет, приятные ароматы, тихая нежная музыка - все это создает ощущение внутренней гармонии, умиротворённости. Созданные условия не только дают приятные ощущения, но и применяются для терапии. Не зря сенсорную комнату называют "комната-доктор", занятия в сенсорной комнате еще могут называться здоровьесберегающими занятиями.

Пребывание в сенсорной комнате способствует:

- ^ улучшению психоэмоционального состояния личности
- ^ формированию восприятия цвета, звука, ритма, согласованию движений собственного тела (развитие или восстановление двигательных движений)
- ^ коррективы эмоциональных нарушений (снижению уровня тревожности, фрустрированности, переключение энергии тревоги, в конструктивное русло, минимизация эмоционального реагирования, раздражительности)
- ^ снятию нервного-психического возбуждения
- ^ формированию адекватной самооценки, преодолению страхов и агрессии;
- ^ нормализации сна, улучшению работы памяти
- ^ активизации мозговой деятельности и функции ЦНС в целом (за счет обогащенной мультисенсорной среды)
- ^ ускорению восстановительных процессов (адаптационных механизмов личности), способствующих реабилитации и жизнедеятельности, в целом.

Это комфортная обстановка направлена на сохранение и укрепление здоровья, как взрослых, так и детей.

Сенсорная комната используется как дополнительный инструмент терапии и повышает эффективность любых мероприятий, направленных на улучшение психического и физического здоровья человека.

Время сеансов в сенсорной комнате 40 - 45 минут. При использовании сенсорной комнаты, как помещения для психотерапии, время сеанса определяется психологом индивидуально.

Эффект от релаксационных занятий — субъективные переживания человеком ощущения покоя и отдыха, связанное с полным или частичным мышечным расслаблением, наступающим в результате произвольных усилий, а свето-, цвето-, звуко- и ароматерапия воздействуют на состояние человека через соответствующие органы чувств.



Предполагаемый результат после относительно продолжительных сеансов, прежде всего, приобретение навыков произвольной саморегуляции, снижение тревожности, формирование способности понимать и принимать эмоциональное состояние свое и окружающих.

### **Сенсорная комната содержит следующее оборудование:**

**Мягкая среда** - обеспечивает уют, комфорт и безопасность. Главной её целью является создание условий для релаксации и спокойного состояния.

**Зрительная и звуковая среда** - спокойная музыка и медленно меняющиеся расплывчатые световые эффекты действуют на человека успокаивающе и расслабляюще. Яркие светооптические и звуковые эффекты привлекают и поддерживают внимание, используются для зрительной и слуховой стимуляции, стимуляции двигательной активности и исследовательского интереса.

**Тактильная среда** - позволяет освоить новые ощущения и развить тактильную чувствительность, учит различать свойства предметов и улучшает зрительно-моторную координацию.

**Среда запахов (ароматерапия)** - в основе лечения запахами (ароматерапии) лежит принцип воздействия на организм человека натуральных эфирных масел, которые применялись для лечения и профилактики заболеваний с древнейших времен. Практически все натуральные эфирные масла обладают ярко выраженными бактерицидными, антисептическими, антивирусными и противовоспалительными свойствами, положительно действуют на нервную систему, психоэмоциональное состояние, стимулируют процессы саморегуляции и иммунитета, улучшают работу всех систем организма.

**Количественный состав группы: до 8 человек или индивидуально.**

**Принцип комплектования группы:** назначения психолога (в ходе первичного приема и по результатам психодиагностики клиентам, нуждающимся в снятии психоэмоционального напряжения назначаются занятия в сенсорной комнате), а также добровольное участие.

**Противопоказания:** умственная отсталость коэффициент ниже 80 (по Векслеру), эпилепсия, а также индивидуальные реакции на воздействия световых приборов и музыки.

**Требования психологу, осуществляющему занятия в сенсорной комнате:**

1. Психологическая компетентность (психологическое образование, обучение на полифункциональном интерактивном оборудовании сенсорной комнаты).
2. Наличие суггестивных навыков, знаний методов аутогенной тренировки и опыта работы.
3. Доброжелательность, открытость, эмпатичность, владение собственным голосом

**Занятия в сенсорной комнате проходят в три основных этапа:**

1. Вводная (ритуал приветствия, разминка)
2. Основная (релаксация, медитация)
3. Завершающая (выход, ритуал прощания)

#### **Занятие 1.**

С целью снятия мышечного, психоэмоционального напряжения и достижения состояния релаксации, душевного равновесия используются различные аудио и видео программы, например, «морские тайны», «тайны мироздания», «море и океан» и различные аудио записи звуков природы, либо релаксационные музыкальные композиции.



В начале сеанса психолог проводит сеанс аутогенной тренировки. При этом используется следующее специальное оборудование: «Эксклюзивная воздушнопузырьковая трубка «Мечта», шар зеркальный вращающийся, световое полотно «Млечный путь», фиброоптическое волокно, пуфы, генератор запахов в набором ароматерапии, музыкальный центр, телевизор.

### **Занятие 2.**

С целью активации различных функций центральной нервной системы и систем организма применяются уникальные авторские оздоровительные программы (Левшинова, Свияша, Могилевской, Ошо, Синельникова, Беловой и др.). Обогащенная мультисервисная среда включает в себя также «эксклюзивную воздушнопузырьковую трубку «Мечта», шар зеркальный вращающийся, световое полотно «Млечный путь», панели световые интерактивные, настенные, пуфы, генератор запахов в набором ароматерапии, музыкальный центр.

### **Занятие 3.**

С целью развития или восстановления двигательных функций используется авторская методика саморегуляции психического и соматического здоровья Беспалова Г.Е. Ее основная задача — повышение терапевтической эффективности способа саморегуляции с возможностью использования его для коррекции нарушенных функций в реабилитации клиентов. В состоянии гипнотического сна снимается корковый контроль и психологическая установка воспринимается бесприпятственно. В результате такой работы на подкорковом уровне, выполнение произвольных движений и статических поз реализуется более успешно, что способствует нормализации нарушенных функций организма. Используется следующее оборудование: «эксклюзивную воздушнопузырьковую трубку «Мечта», световое полотно «Млечный путь», пуфы, генератор запахов в набором ароматерапии, музыкальный центр.

### **Занятие 4.**

Дыхательные техники расслабления под музыкальное сопровождение.

1) Успокаивающее дыхание: Сделайте глубокий вдох носом. На выдохе слегка сожмите мышцы горла, чтобы получился звук, напоминающий храп. Выдох, как и вдох, осуществляется с закрытым ртом. Освоив этот выдох, точно таким же звуком сопровождайте вдох. Дышите, таким образом, несколько минут.

2) Расслабляющее дыхание. К данной технике можно прибегать, если одолевают беспокойные мысли, от которых трудно освободиться. Правую руку поднесите к носу. Во время дыхания вам придется пальцами этой руки попеременно закрывать сначала левую, а затем правую ноздрю. Сделайте медленный вдох умеренной глубины, после чего закройте правую ноздрю с помощью большого пальца. Медленно выдохните через левую ноздрю. Вдохните через эту же ноздрю и закройте ее средним и безымянным пальцами. Выдохните через правую ноздрю, вдохните через правую ноздрю, затем опять закройте правый носовой ход и делайте вдох-выдох через левый. Продолжайте такие поочередные вдохи-выдохи от пяти до десяти минут.

3) Толчковое дыхание. Это упражнение не только помогает снятию стресса и тревоги, но и расслабляет мышцы лица, подтягивает кожу вокруг глаз и разглаживает морщинки в углах рта. Очень широко откройте рот. Высуньте максимально язык и с силой скажите три раза: «Хааааа!» Этот звук должен исходить из глубины горла. Вместе со звуком выталкивайте из себя горечь, злобу, грусть, негативные мысли. Избавляйтесь от депрессии и разочарований. Толчковое дыхание помогает и в том случае, если тело и мозг страдают от очень большой профессиональной или домашней нагрузки, сильной ссоры, стресса, любой болезни. Благодаря этому очистительному дыханию снимается напряжение и восстанавливается связь с внутренним «я».



4) Огненное дыхание. Данная дыхательная техника отлично высвобождает кипящие эмоции, тревогу и агрессивные чувства. Представьте себя могучим огнедышащим драконом. Вы полны жара и энергии солнца. Удерживая в уме эти образы, сделайте несколько коротких и мощных выдохов, выталкивая воздух через ноздри и не открывая рта. Начните медленно, но постепенно наращивайте скорость. Выдохнуть таким образом можно до двадцати пяти раз. Во время этого дыхания можно спокойно вдыхать через нос, практически не обращая внимания на вдохи.

5) Связывающее дыхание. Самая простая, но не менее эффективная техника, позволяющая успокоиться и расслабиться. Найдите удобное положение на пуфе и положите ладони на живот. Медленно и глубоко вдохните. Почувствуйте, как расширяется ваш живот при вдохе. Теперь сделайте медленный и полный выдох. Ощутите, как сжимается живот по мере выхода воздуха. Повторите это еще пять раз. Делайте это медленно и вдумчиво. В данном случае мы включаем так называемое брюшное дыхание (животом), которое имеет целый ряд преимуществ, перед грудным (совершающимся за счет межреберных мышц). Брюшное дыхание оказывает ярко выраженный оздоравливающий эффект на процессы пищеварения и легочной вентиляции. Оно более эффективно для преодоления стрессов.

## **Занятие 5**

### **1. Упражнение для мышц лица и головы.**

Напрягите мышцы лба, попробуйте также напрячь мышцы верхней части головы, скрывающиеся под волосным покровом. Резко сбросьте напряжение и расслабьтесь.

Пытайтесь усилить приятные ощущения от расслабления с помощью воображения.

Крепко зажмурьте глаза, наморщите нос. Удержите напряжение в течение 5 сек. Расслабьтесь. Думайте о новых ощущениях, запоминайте их.

С напряжением сомкните губы, затем абсолютно расслабьте нижнюю половину лица. Важное замечание: расслабленный рот – это всегда полуоткрытые губы и разомкнутые зубы.

Выполняя данную группу упражнений, не бойтесь усилить морщины на лице. Напротив, данные упражнения только укрепят мускулатуру лица и сделают его моложе.

### **2. Работа с мышцами рук.**

Сожмите кисти в кулак, напрягите предплечья и плечи. В течение нескольких секунд фиксируйте напряженное состояние, а затем плавно расслабляйте мышцы, до состояния «тряпки». Повторите 3 раза.

### **3. Напряжение мышц шеи и плеч.**

Самая «любимая» стрессом зона. Поднимите плечи вверх, стараясь максимально напрячь при этом мышцы спины, шеи. Расслабьтесь. Почувствуйте, как наслаждается ваше тело, получившее освобождение. Повторите 3 раза.

### **4. Работа с мышцами грудной клетки.**

Сделайте глубокий выдох и задержите дыхание. Напрягите мышцы груди. Сделав вдох, расслабьте грудную клетку. Попробуйте напрячь ту же группу мышц на вдохе. Не забывайте фиксировать состояние последующего расслабления и наслаждаться им.

### **5. Упражнение для мышц живота.**

Задержите дыхание на вдохе. Напрягите пресс. Удлините выдох, отпуская с воздухом даже мысленно всякую скованность и напряжение. Повторите упражнение.

### **6. Напряжение ягодичных мышц.**

Сжимайте ягодичы, старайтесь почувствовать, как каменеют мышцы. Затем расслабьте их. Повторите 3 раза.

#### 7. Упражнения для мышц ног.

Напрягите сразу все мышцы ног – от пяток до бедер. В течение нескольких секунд фиксируйте напряженное состояние, а затем расслабьте мышцы. Упражнение повторите - 3 раза.

Завершая упражнения, сделайте глубокий вдох, задержите дыхание и на мгновение напрягите мышцы всего тела; при выдохе абсолютно расслабьтесь. Полежите как можно дольше в расслабленном состоянии, насладитесь в полной мере чувством приятной легкости, которая наполнит ваше тело. Сфокусируйтесь на рождающемся чувстве абсолютного спокойствия. Думайте о себе с любовью, культивируйте в себе доверие, любовь и принятие себя и жизни.

Некоторые мышцы в самом начале работы над собой с трудом будут ощущаться вами, включайте воображение, будите тело, изучайте его, вступаите с ним в диалог.

#### Занятие 6

Медитация, направлена на глубокую релаксацию, снятие мышечных зажимов, стресса.

### ВЕЛИКИЙ ПОКОЙ

---

Устраивайтесь удобно...

Чувствуйте себя совершенно непринужденно...

Сама поза вызывает расслабление... мышц...

Лежите совершенно спокойно... и отдыхайте...

Дышите спокойно...

Внимание сосредоточено... на занятии...

Чувствуете... и контролируете только себя... свое... тело...

Все заботы и дела... отходят... на второй план...

Покой... приятный покой... овладевает телом...

Вы хорошо чувствуете... как успокаивается... и расслабляется... ваше... тело...

Покой... полный покой...

Посторонние звуки постепенно приглушаются... отдаляются...

Звуки несутся издалека... мимо сознания...

Уходят все тревоги... заботы дня...

Здесь только отдых... и покой...

Ласковое, приятное тепло согревает стопы...

Стопы ног наполняются приятным... пульсирующим... теплом...

Вы отчетливо ощущаете это тепло... и приятную... тяжесть...

Приятное тепло наполняет икры...

Икры расслаблены и согреты...

Расслабляются мышцы бедер...

Бедра расслабляются... полностью расслабляются...

Мышцы бедер... совершенно расслаблены...

Ваши ноги тяжелые... теплые... неподвижные...

Тепло окутывает ноги...

Ноги полностью расслаблены...и согреты...

Тепло мягкими волнами поднимается к животу...

Тепло разливается по животу...

Живот согревается... и расслабляется...

Все мышцы живота расслабляются...

Живот согревается...

Живот согревается приятным... глубинным... теплом...



Мягкий... теплый живот...  
Тепло перетекает на грудь...  
Дыхание ровное... спокойное... ритмичное...  
Дыхание легкое... и приятное...  
Расслабляются мышцы груди...  
Вы выдыхаете... и грудь согревается...  
Мягкое тепло... согревает... грудь...  
Расслабляются мышцы спины...  
Спина удобно лежит... на опоре...  
Спина теплеет...  
Спина согревается мягким... приятным теплом...  
Спина свободно лежит на опоре...  
Растекается по опоре...  
Спина теплеет... и расслабляется...  
Приятный покой... во всем теле...  
Тихо... уютно... удобно... спокойно...  
Все тише вокруг... все глубже расслабление...  
Полная расслабленность... полный покой...  
Теплеют плечи...  
Тепло разливается с плеч на предплечья...  
Теплеют руки...  
Мышцы рук расслабляются...  
Руки полностью расслаблены...  
Теплые... неподвижные... руки...  
Мягкое, приятное тепло... растекается... и струится...  
Растекается по вашим рукам...  
Наполняет кисти рук... пульсирует в кончиках пальцев...  
Расслабляются мышцы лица... зубы разжаты...  
Язык расслаблен...  
Расслаблены губы...  
Прохладный, мягкий ветерок разглаживает лоб...  
Разглаживает все складки лба...  
Полная безмятежность...  
Полный покой...  
Расслабляются мышцы шеи...  
Голова свободно и легко лежит на опоре...  
Все мышцы шеи расслаблены и спокойны...  
Все тело обволакивается приятным, ласковым теплом...  
Тепло растворяет все ощущения... уносит их...  
Тепло проникает в каждую клеточку тела...  
Тело растворяется... в окружающем пространстве...  
Границы тела исчезают...  
Все тело растворяется в воздухе...  
Голову окутывает туман...  
Приятный... теплый туман...  
Все звуки приглушаются в тумане безразличия... и покоя...  
Глубже... и глубже... покой...  
Вы чувствуете... что медленно погружаетесь в теплый... приятный... туман покоя...  
Вы погружаетесь в туман...  
Туман окутывает ваше тело...  
Окутывает... ваше... тело...

Туман окутывает голову...  
Приятный туман... окутывает голову...  
Мозг успокаивается...  
Мысли замедляются...  
Медленнее...  
Медленнее...  
Медленнее...  
Вы дышите легко... и ровно...  
Дыхание спокойное... ритмичное...  
Грудь легка...  
Воздух легко и свободно... проходит в глубь... тела...  
Ровное, легкое дыхание... успокаивает...  
Вы... успокаиваетесь...  
Успокаиваетесь...  
Хорошо и приятно... лежать... и отдыхать...  
Полный покой... и отдых...  
Вы совершенно спокойны...  
Ваше тело отдыхает...  
Покой... полный покой...  
Покой и отдых... во всем... теле...

*--- 5 - 15 минут на самостоятельную работу ---*

Музыка изменилась...  
Музыка несет вам бодрость... энергию... здоровье...  
Ваши силы восстанавливаются...  
Отдых освежил вас...  
Вы хорошо отдохнули...  
Голова ясная... легкая...  
Во всем теле нарастает ощущение легкости... и прохлады...  
Приятная бодрость... во всем теле...  
Вы заряжены энергией... желанием деятельности...  
Вы глубоко и полноценно отдохнули...  
Через минуту сеанс закончится...  
И вы будете бодрыми... отдохнувшими...  
Силы приливают к рукам... и ногам...  
Сознание становится яснее... хочется потянуться...  
Потянитесь!  
Активнее!  
А теперь улыбнитесь.  
Улыбайтесь, улыбайтесь!  
Медитация окончена.

### **Занятие 7.**

Медитация, направленная на создание положительного жизненного настроения.

## **РАДОСТЬ ЛЮБВИ**

---

Примите удобную позу...  
Расслабьте мышцы... и убедитесь... что тело... неподвижно...  
Дышите спокойно...  
Чувствуете... и контролируете только себя... свое... тело...



Тело легко и невесомо...  
Все заботы и дела... отходят... на второй план...  
Покой... приятный покой... овладевает... телом...  
Вы хорошо чувствуете... как успокаивается... и расслабляется... ваше тело...  
Музыка Вас успокаивает...  
Вы отдыхаете... покой и отдых...  
Тело... успокоилось... и расслабилось...  
Все мышцы... расслабляются...  
Каждая мышца тела... успокаивается... и расслабляется...  
Тело расслаблено... тело спокойно...  
Живот... теплеет... живот приятно... теплеет...  
Живот согревается... приятным... глубинным... теплом...  
С каждым выдохом... тепло из живота... мягкими волнами покоя... распространяется... по телу...  
Тело согревается...  
Тепло... и спокойно...  
Тепло... и покой... проходят по телу...  
Отдых приятен... сознание успокаивается... и замедляется...  
Вы хорошо... чувствуете покой...  
Покой... и благополучие... во всем... теле...  
Сейчас почувствуйте свое лицо...  
Почувствуйте... как мышцы лица... расслабляются...  
Лицо спокойно... лицо безразлично...  
Приятная прохлада разглаживает лоб...  
Разглаживает все морщинки на лице...  
Лицо спокойно... лицо расслаблено...  
Дыхание свободное... и легкое...  
Легкое, свободное дыхание согревает... и успокаивает...  
Покой... полный покой... во всем... теле...  
Прислушайтесь, как спокойно и ровно бьется ваше сердце...  
Ваше дыхание спокойное и безмятежное...  
Все Ваше тело... находится в состоянии покоя...  
Только сознание работает ясно...  
Внутри вашего сознания рождается образ того, кто вас любит...  
Вы внимательно смотрите в его глаза...  
Вместе с этим взглядом в вас входит безмятежность и спокойствие...  
Вы слышите волшебные звуки музыки...  
Вы чувствуете согревающую силу любви, ее тепло...  
Любовь как музыка и музыка как любовь...  
Вы чувствуете неразрывную связь с любящим вас человеком...  
Вы переживаете необыкновенное ощущение единства с ним...  
В вашем сердце рождается чувство большой ответной любви...  
Это чувство начинает расти, как прекрасный весенний цветок...  
И так же расширяется ваше волшебное чувство любви...  
Оно охватывает всех ваших близких и ваших друзей...  
Тепло вашей любви распространяется на всех людей, с которыми вы встречаетесь в вашей жизни...  
Вы переживаете чувство огромного единства со всеми, с кем вы встречаетесь...  
Тепла вашей души хватает на всех...  
Вы погружаетесь в чувство любви...и познаете себя и других людей...  
Вместе с вашей любовью вы глубже чувствуете свою жизнь...  
Вы любите всех людей, живущих с вами на этой земле...

Вы любите одинаково как себя, так и других...  
Вы остро ощущаете, как ваша жизнь пронизывается любовью ко всему живущему на земле...  
Вы чувствуете, что ваша любовь делает жизнь гармоничной и радостной...  
Вы ощущаете вашу любовь как частицу мировой гармонии...  
Ваша любовь поднимает вас вверх, к абсолютному совершенству и гармонии мира...  
Ваше существо - как животворное солнце, из которого струятся лучи любви...  
Музыка изменилась...  
Музыка несет вам бодрость... энергию... здоровье...  
Ваше тело наполнено энергией любви...  
Вы получили огромный заряд обновления... молодости...  
Мощная целительная сила любви... очистила вашу душу...

### **Занятие 8**

Медитация, направленная на снятие стресса, решение психологических проблем, разрешение волнующих вас вопросов через интуитивный канал восприятия.

### **ГОРНАЯ ПРОГУЛКА**

---

Устраивайтесь удобно...  
Чувствуйте себя совершенно непринужденно...  
Сама поза вызывает расслабление мышц...  
Вы лежите на мягком, зеленом лугу...  
Наверху ярко светит солнце...  
Вокруг вас растут цветы...  
Теплый ветерок нежно овеивает ваше тело...  
Ветерок покачивает траву и стебли цветов вокруг вас...  
Вдохните аромат цветов...  
Посторонние звуки постепенно приглушаются... отдаляются...  
Звуки несутся издалека... мимо сознания...  
Уходят все тревоги, заботы дня... здесь только отдых... и покой...  
Отсутствие напряжения приятно...  
Расслабляются мышцы рук...  
Руки полностью расслабляются...  
Расслабляются мышцы ног...  
Ноги полностью расслабляются...  
Расслабляются мышцы туловища...  
Расслабляются мышцы живота...  
Расслабляются мышцы спины...  
Расслабляются мышцы груди...  
Приятное тепло во всем теле...  
Расслабляются мышцы лица... зубы разжаты...  
Язык расслаблен...  
Расслаблены губы...  
Лоб разглаживается...  
Разглаживаются все складки лба...  
Полная безмятежность...  
Тихо... уютно... удобно... спокойно...  
  
Все тело обволакивается приятным, ласковым теплом...  
Тепло растворяет все ощущения... уносит их...  
Тепло проникает в каждую клеточку тела...  
Тело растворяется в окружающем пространстве...



Границы тела исчезают...  
Вас окутывает туман...  
Приятный, теплый, серебристый туман...  
Все тело растворяется в тумане...  
Мозг... успокаивается...  
Мысли... замедляются...  
Медленнее... медленнее... медленнее...  
Вы дышите легко... и ровно...  
Дыхание спокойное... ритмичное...  
Закройте глаза...  
Вы находитесь в облаке тумана...  
Туман полностью окружает вас...  
Приятный, мягкий, серебристый туман...  
Сквозь туман слышится нежное журчание ручья...  
Ручей несет с собой потоки яркого солнечного света...  
Сделайте шаг вперед, в золотистый солнечный свет...  
Выйдите из тумана...

Вы находитесь у подножия величественной горы...  
Подойдите к горному ручью...  
Остановитесь...  
Впитайте в себя все звуки и образы...  
Прислушайтесь к мелодичному журчанию струй на отмелях и перекатах...  
Вам приятно прикосновение теплых солнечных лучей...  
Вы полностью окружены мощным энергетическим полем золотистого света...  
Свет защищает вас от всех негативных внешних воздействий...  
Ощутите энергию этого света...  
Пусть свет свободно течет через ваше тело...  
Впитывается в поры вашей кожи...  
Наполняет вас своей энергией...  
Наклонитесь и опустите пальцы в холодную воду...  
Сделайте глоток этой абсолютно чистой, освежающей воды...  
Идите вдоль ручья... вверх по течению...  
Ваша цель - вершина горы...  
Шагая вперед, слушайте птичий щебет...  
Вдыхайте запах сосновой смолы...  
Вы идете легко и свободно...  
Каждый шаг приближает вас к вершине...  
Ветер приносит аромат кедровника...  
Вы приближаетесь к вершине...  
Вы выходите на вершину и видите на другой стороне глубокий каньон...  
Вы можете прокричать самые важные вопросы в каньон у вас под ногами...  
И прочитать ответы в небе у вас над головой...  
Теперь задавайте свои вопросы... и смотрите ответы в небе наверху...

Пора возвращаться...  
Серебристый туман окутывает вас...  
Вы находитесь в облаке мягкого, прохладного тумана...  
Приятный, прохладный туман подхватывает вас...  
Вы плавно плывете к началу путешествия...

Путешествие заканчивается...

Легкий, прохладный ветерок рассеивает туман...  
Приятный белый солнечный свет полностью рассеял туман...



## *Знакомство.*

### *Упражнение «История моего имени»*

Каждому участнику предлагается рассказать историю, связанную с его именем (настоящую или придуманную), которая поможет группе запомнить имя.

В завершение тренер спрашивает у участников, что запомнилось и почему.

### *Упражнение «Приветствие»*

Участникам тренинга предлагается продолжить фразу, обращаясь к каждому члену группы: «Привет, (имя), сегодня замечательный день, потому, что...».

### **«Восточный базар»**

*Цель:* знакомство участников и включение в ситуацию; эмоциональный и физический разогрев участников.

*Количество участников:* 6–14 человек. *Продолжительность:* 25–60 минут.

*Материалы:* листы бумаги одного цвета, ручки по количеству участников, коробка.

*Проведение:*

Сейчас мы сделаем упражнение, которое позволит вам лучше узнать друг друга.

Упражнение называется  Восточный базар .

Какие ассоциации вызывает у вас словосочетание  восточный базар ? (участники называют несколько ассоциаций) Вот примерно на такой базар мы с вами сейчас и попадем. Я прошу каждого взять лист бумаги и разорвать

его на четыре равные части; напишите на них свою фамилию и имя, хобби, место работы и сложите их в коробку (шляпу, любую емкость, где их можно было бы перемешать) .

Ведущий перемешивает листочки внутри коробки и предлагает участникам взять оттуда четыре произвольных листочка. Когда листочки окажутся на руках у членов группы, они увидят на них имена, фамилии, хобби и места

работы других участников мероприятия (возможно, будет несколько и со своим именем и фамилией). Задача участников — за минимум времени найти листочки со своими данными. Можно действовать любыми способами, глав-

ное — заполучить в итоге свои четыре листка. На выполнение задания отводится 5 минут.

*Примечание:*

Для небольшой группы можно сделать по 8 листочков на каждого участника

**Упражнение «Вы еще не знаете обо мне, что я...»**

**Время проведения:** 10 мин.

Подходит для группы, участники которой уже знакомы между собой.

**Цель:** помочь участникам лучше узнать друг друга.

Участники по кругу, по очереди, называют свое имя, и далее продолжают фразу «Вы еще не знаете обо мне, что я...»

**Пример:** «Я – Валерий Миллер. Вы еще не знаете обо мне, что я мечтал петь в церковном хоре».

**Упражнение «Возьми салфеток»**

**Необходимые материалы:** бумажные салфетки.

**Время:** 5-10 минут.

**Описание:** Участники тренинга сидят в общем кругу. Тренер передает по кругу пачку бумажных салфеток со словами: «На случай, если потребуются, возьмите, пожалуйста, себе немного салфеток».

После того как все участники взяли салфетки, тренер просит каждого представиться и сообщить о себе столько фактов, сколько салфеток он взял.

**Упражнение «Две правды, одна ложь»**

**Время проведения:** 15-20 мин.

**Цель:** помочь участникам ближе познакомиться.

Участники по кругу, по очереди, называют свое имя, и далее – три факта о себе, один из которых – ложь. Остальные должны догадаться, что именно было ложью.

**Пример:** «Я – Маша Горохова. Я хорошо пою. Я обожаю пиццу. Я занималась подводным плаванием».

**Упражнение «Ассоциации»**

Участники по очереди дают определение каждому члену группы: «Если бы это был цветок (погода, мебель, одежда, машина, посуда, здание, цвет, фигура, насекомое и т.д.), то – кто какой?».



### **Занятие «Учимся строить отношения»**

**Цель.** Формирование доверительной атмосферы в группе, осознание критериев, предъявляемых партнерам по общению, а также выделение качеств, объединяющих группу.

Участники делятся на пары и ищут 8 общих для них качеств. Двойки объединяются в четверки, которые ищут по 6 общих для всех качеств, четверки объединяются в восьмерки и ищут по 4 общих качества, группа делится пополам и ищет по 3 общих для всех качества. И наконец, вся группа ищет 2 общих для всех качества. Такое постепенное движение от пары к целому классу позволяет перейти группе на новый уровень отношений осознать объединяющие всех членов коллектива свойства.

Для развития сплоченности также важно определение тех требований, которые предъявляют клиенты друг к другу. Эту задачу можно решить с помощью упражнения «Объявление в газету».

### **Игра «Эмоциональные загадки»**

**Цель:** развитие навыков отражения и узнавания внешних эмоциональных проявлений.

**Ход игры:** Участники делятся на две-три команды. Упражнение проходит в три серии. В первой серии каждая команда задумывает какую-нибудь эмоцию из списка, заранее подготовленного ведущим, после чего отправляет своего представителя команде-сопернице. Задача делегата – молча выслушать слово, задуманное соперниками, а затем после двухминутной подготовки невербально изобразить своим соратникам задуманное слово. Во второй серии командам предлагается задумать не только эмоции из ограниченного списка, но и вообще любое переживание (далее аналогично первой серии). В третьей серии команды имеют право задумать вообще любое слово, имеющее отношение к эмоциональной сфере.

**Этап обучения навыкам преодоления конфликта.**

### **Упражнение «Если бы...я стал бы...»**

**Цель** – выработка навыков быстрого реагирования на конфликтную ситуацию.

Упражнение происходит по кругу: один участник ставит условие, в котором оговорена некоторая конфликтная ситуация. К примеру: «Если бы меня обсчитали в магазине...» Следующий, рядом сидящий, продолжает (заканчивает) предложение. К примеру: «... Я стал бы требовать жалобную книгу».

Целесообразно провести это упражнение в несколько этапов, в каждом из которых принимают участие все присутствующие, после чего следует обсуждение.

Ведущий отмечает, что как конфликтные ситуации, так и выходы из них могут повторяться.

### ***Толерантность***

#### ***Упражнение «Угадай, о ком идет речь»***

**Оборудование:** листы бумаги и ручки

**Задание.** Выберите кого-нибудь из группы и письменно зафиксируйте его особенности: черты лица, одежду, строение тела, характерные движения. Описание должно быть по возможности более точным, но не содержать указаний, которые позволили бы сразу же установить личность выбранного человека.

Зачитайте свои заметки, а остальные – отгадайте, кто был описан.

#### ***Упражнение «Волшебные очки»***

**Цель:** развитие толерантности, эмпатии.

Ведущий объявляет: «Я хочу показать вам волшебные очки. Тот, кто их наденет, видит только хорошее в других, даже то, что человек прячет от всех. Вот сейчас я примерю эти очки... Ой, какие вы все красивые, веселые, умные!» Подходя к каждому участнику, ведущий называет какое-либо его хорошее качество. «А теперь мне хочется, чтобы вы по очереди примерили эти очки и хорошенько рассмотрели своего соседа. Может быть, вы заметите то, чего раньше не замечали».

#### ***«Ответы за другого»***

Участники берут большой лист бумаги и разделяют его вертикальными линиями на три части. В верхней части среднего столбца нужно написать свое игровое имя. Над левым столбцом — написать имя человека, сидящего слева, но через одного человека. Над правым столбцом — имя человека, сидящего справа, также через одного.

**Инструкция:** Итак, сейчас прозвучат вопросы. Их записывать не нужно. Ставьте номера вопросов и записывайте ответы, которые, по вашему мнению, дают ваши партнеры. Не спешите, попробуйте вжиться во внутренний мир человека, от имени которого вам приходится писать. В среднем столбце вы отвечаете за себя. Отвечайте кратко и определенно.

Возможный перечень вопросов:

Ваш любимый цвет.

Ваше любимое мужское имя.



Ваше любимое женское имя.

С симпатией ли вы относитесь к домашней живности? Если да, то кого предпочитаете: собак, кошек, птиц, рыбок или кого-то другого ?

Ваше любимое времяпрепровождение.

Фильмы какого жанра вы предпочитаете ?

Музыкальные предпочтения.

### ***Упражнение «Зубной кабинет»***

Рекомендуется для тех, кто в жизни испытывает повышенную тревожность и беспокойство.

#### **Инструкция психолога**

1. Подумайте о том, что вы записались к зубному врачу. В тот день, когда назначен ваш визит, вы собираетесь и идете в зубопротезную клинику. Входите в парадные двери, поднимаетесь на нужный этаж и открываете дверь в зубной кабинет. Смотрите на часы, они показывают назначенное вам время.

2. Вы проходите и садитесь в кресло. Справа от вас – стеклянная тележка с медицинскими инструментами, вы смотрите на них и чувствуете, как будто эти холодные металлические предметы неприятно касаются ваших десен и зубов. Слева – бормашина, неприятный звук которой, как вам кажется, вы уже слышите. Словом, при рассмотрении зубного кабинета ваше внутреннее напряжение постепенно возрастает.

3. Сзади от вас открывается дверь, и кто-то входит. Вы не успеваете обернуться, как медсестра говорит: «Сегодня врач не придет. Он немного простужен. Давайте, я перепишу ваш талон на другое время». Вы с облегчением вздыхаете и выходите из кабинета.

Психолог К. Шрайнер, автор этого упражнения, писал, что в жизни многие из нас ведут себя так, будто они – в зубопротезном кресле. Мы нервничаем, волнуемся, напряжены, тревожимся, что впереди – что-то плохое и неприятное. Еще ничего не произошло, а мы заранее уже переживаем и боимся невзгод.

А нужно всего лишь подождать и посмотреть, произойдет ли событие, которое может нас расстроить. Возможно, ничего плохого не будет, и мы только потом поймем, что зря волновались.