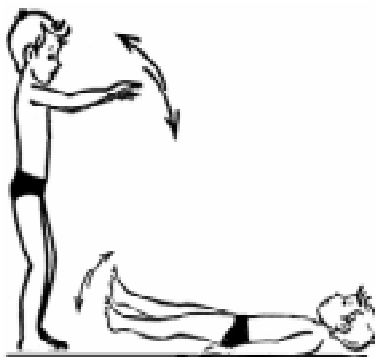


Федеральная целевая программа  
«Комплексные меры противодействия злоупотреблению наркотиками  
и их незаконному обороту на 2005-2009 годы»

*Грецов А. Г.*

## ЛУЧШИЕ УПРАЖНЕНИЯ ДЛЯ ОБУЧЕНИЯ САМОРЕГУЛЯЦИИ



Санкт-Петербург  
2006

УДК 159. 922. 8

Грецов А. Г. Лучшие упражнения для обучения саморегуляции. / Учебно-методическое пособие. Под общей редакцией проф. Евсеева С. П. — СПб., СПбНИИ физической культуры, 2006., — 44 с.

Редактор - С. В. Кораблев

В книге представлены упражнения, которые помогут научиться произвольно управлять своим поведением, регулировать эмоциональные состояния, преодолевать жизненные проблемы и стрессы, избавляться от излишнего физического и психического напряжения.

Для спортсменов, тренеров-преподавателей, руководителей спортивных учреждений, спортивных врачей, использующих средства физической культуры и спорта в работе по профилактике наркомании и формированию базовых потребностей детей, подростков и молодежи.

Грецов Андрей Геннадьевич  
ЛУЧШИЕ УПРАЖНЕНИЯ  
ДЛЯ ОБУЧЕНИЯ САМОРЕГУЛЯЦИИ

Учебно-методическое пособие

Подписано в печать 05.11.2006 г.

Печать офсетная. Формат 60х90<sup>1/16</sup>

Усл. печ. л. 2,75. Усл. изд. л. 1,87. Заказ № \_\_\_\_\_. Тираж 1000 экз.

Отпечатано в типографии «Галея принт», Санкт-Петербург

ЛР № 065527 от 27 ноября 1997 г.

© А. Г. Грецов, 2006

© С. В. Кораблев – оформление, 2006

© СПбНИИ физической культуры, 2006

*Кто умеет управлять собою,  
тот может повелевать людьми.*

*Ф. Вольтер*

Упражнения, представленные в пособии, направлены на обучение подростков и молодежи произвольной регуляции своего поведения и эмоциональных состояний. Эти навыки востребованы в различных жизненных ситуациях, важнейшие из которых таковы:

1. Ситуации, заставляющие человека находиться в состоянии длительного напряжения, вызывающие сильный стресс. Это такие жизненные периоды, когда человек вынужден работать в режиме хронической «перегрузки», на пределе своих функциональных возможностей: например, спортсмен в период соревновательного цикла или абитуриент при подготовке к сдаче вступительных экзаменов в вуз.
2. Ситуации резкого изменения жизненных условий, необходимость принять важные и ответственные решения (выбор профессии, создание семьи и т.п.). Здесь важно как контролировать свое текущее эмоциональное состояние, так и научиться управлять своим поведением с опорой на более далекую перспективу (определение жизненных целей и ценностей, планирование карьеры и т.п.).
3. Ситуации, связанные с повышенным риском. К ним можно отнести и экстремальные ситуации, и любую деятельность, связанную с высоким уровнем опасности (в частности, это занятие многими видами спорта). Тот, кто при возникновении опасности утрачивает способность к саморегуляции, реагирует на нее неадекватно: либо начинает паниковать, либо, наоборот, «впада-

ет в ступор». И то, и другое приводит к многократному возрастанию вероятности трагического исхода. В таких ситуациях крайне важно, взяв под контроль свои реакции, сохранить способность объективно анализировать обстоятельства и принимать обоснованные решения.

4. Межличностные конфликты, а также ситуации, в которых необходимо противостоять манипулятивному влиянию окружающих. Для продуктивного поведения в таких ситуациях хорошо развитых коммуникативных навыков недостаточно. Наряду с ними, необходимо иметь высокий уровень рефлексивных способностей (т.е. быть в состоянии осознавать собственные действия), а также уметь произвольно регулировать свои эмоциональные состояния и поведенческие реакции.

Человек, владеющий навыками саморегуляции, получает возможность избавиться от излишнего напряжения, препятствующего эффективной деятельности. Так, если в условиях спортивной борьбы ему удастся взять под контроль состояние «предстартовой лихорадки», то его деятельность становится более эффективной. Это вполне закономерно, поскольку силы тратятся не на излишнее напряжение и переживания, а на совершение тех действий, которые приближают к успеху.

Техники саморегуляции эмоциональных состояний и поведенческих реакций могут носить разноплановый характер.

Во-первых, они позволяют обеспечивать внутреннее «отстранение» от источников беспокойства, сохранение невозмутимости, невзирая на обстоятельства.

Во-вторых, они позволяют управлять своим поведением не только применительно к текущему моменту, но и в более далекой жизненной перспективе: ставить цели, определять свои жизненные приоритеты и т.п.

В-третьих, они могут быть направлены на изменение состояния в текущие моменты времени: например, обучать быстрому «сбрасыванию» возникшего напряжения с помощью релаксации.

В соответствии с этим, представленные в пособии упражнения сгруппированы в три блока:

□ Игровые упражнения, в которых перед участниками ставятся задачи, требующие произвольной регуляции своего поведения.

□ Упражнения, направленные на осознание и анализ жизненных проблем, поиск конструктивных выходов из стрессовых ситуаций.

□ Техники релаксации, направленные на быстрое снятие как физического, так и психоэмоционального напряжения.

Упражнения из первого и второго блоков подразумевают межличностное взаимодействие участников, в силу чего проводятся в групповой форме. Техники релаксации могут проводиться как в группе, так и индивидуально. При организации занятий рекомендуется выполнять не больше двух техник релаксации подряд, чередуя их с упражнениями из других блоков.

Упражнения можно проводить в качестве элементов учебных занятий, физкультурно-спортивных тренировок и воспитательных мероприятий или в виде отдельного курса психологического тренинга. Они найдут применение в деятельности широкого круга работающих с молодежью специалистов: педагогов, тренеров, психологов.

# ЧАСТЬ 1

## ПРОИЗВОЛЬНАЯ РЕГУЛЯЦИЯ ПОВЕДЕНИЯ

### НЕ СМЕЯТЬСЯ

#### Описание упражнения

Участники коллективно совершают какие-либо действия, которые быстро вызывают смех у большей части из них. Например, это могут быть такие действия:

- По хлопку ведущего все участники подносят руки к лицу, делают «длинный нос» (см. рис) и хором говорят: «Я Буратино». Это повторяется с интервалами в 2 – 3 секунды.



- Все участники движутся по кругу в приседе, опираясь руками на колени, каждый из них по очереди говорит: «Я луноход!»
- Водящий поочередно задает участникам вопросы любого содержания, а те должны отвечать на них словом «Колбаска». («Что у тебя надето поверх рубашки? – Колбаска!» И т. п.).

- Участники сидят в кругу и каждый из них щекочет локоть соседа, находящегося по правую руку от него.
- Каждый участник по очереди рассказывает анекдот, произносит какую-либо смешную фразу из фильма и т. п.

Задача участников – выполнять подобные действия, сохраняя абсолютно серьезное выражение лица, и ни в коем случае не смеяться. Кто улыбнется или засмеется – выбывает из игры до окончания раунда (хотя они могут какими-либо способами сместить тех, кто еще играет). Побеждают те участники, которые остаются в игре дольше всего.

### **Смысл упражнения**

Тренировка навыков регуляции своего поведения. Самый эффективный способ выполнения этого упражнения, к которому обычно прибегают те, кто побеждает в нем – внутренне «отстраниться» от происходящего, сконцентрировав внимание на какой-либо отвлеченной мысли.



### **Обсуждение**

Тех, кто остался в игре дольше других, просят поделиться, какими именно способами им удалось добиться этого, что им помогало отвлечься от попыток их рассмешить. Потом участников просят привести примеры жизненных ситуаций, в которых важно уметь контролировать свой смех.

# ЗАМОРОЖЕННЫЕ

## **Описание упражнения**

Участники неподвижно сидят в кругу и изображают «замороженных» — людей без эмоций, не реагирующих ни на что происходящее вокруг (при этом закрывать или отводить глаза им нельзя, они должны смотреть вперед).

Водящий выходит в центр круга и пытается «разморозить» кого-нибудь из участников — стараясь своими жестами, мимикой, высказываниями вызвать у них какую-либо эмоциональную реакцию: ответную мимику или какое-нибудь движение тела. Для этого можно делать все что угодно, кроме физического касания других участников и употребления в их адрес оскорбительных, нецензурных выражений.

Кто «разморозился», т. е. допустил выразительную мимику или движение, выходит в центр и присоединяется к водящему, теперь они пытаются активизировать других участников уже вдвоем. Каждый последующий «разморозившийся» тоже выходит к ним.

Побеждает тот, кто дольше всего сможет сохранить невозмутимость.

## **Смысл упражнения**

Тренировка навыков саморегуляции, эмоциональной устойчивости в ситуациях межличностного взаимодействия: умения контролировать выражение своих эмоций, сохранять невозмутимость даже в тех ситуациях, когда другие люди намеренно стремятся вывести человека из этого состояния.

## **Обсуждение**

Что помогало не реагировать на происходящее вокруг, внутренне отгораживаться от других людей?

Какие способы саморегуляции использовали те участники, которым удалось дольше других сохранить невозмутимость? А какие действия окружающих легче всего выводили из этого состояния?

В каких жизненных ситуациях может пригодиться умение сохранять спокойствие?



# ПРИВЕТСТВИЯ БЕЗ СЛОВ

## **Описание упражнения**

Участникам предлагается в течение 2 — 3 минут свободно передвигаться по помещению и успеть за это время поприветствовать как можно большее количество человек (считаются и взаимные приветствия). Делать это нужно без употребления слов, а любыми другими способами: кивком головы, рукопожатием, объятием и т. д. При этом каждый способ может быть использован участником только один раз, для каждого следующего приветствия нужно придумать новый способ.

## **Смысл упражнения**

Знакомство, раскрепощение, сплочение участников, обсуждение причин того, что в общении людям необходимо регулировать свое поведение.

## **Обсуждение**

Кому сколько человек удалось поприветствовать? Возможно, у кого-то возникал психологический дискомфорт, ведь в реальной жизни приветствовать друг друга подобным образом не принято. Какими способами удалось преодолеть этот дискомфорт? А почему в реальной жизни люди, когда они встречаются, ведут себя не так, как им придет в голову, а регулируют свои реакции, действуют только определенными, одобряемыми в обществе способами?

# ЗАПАЗДЫВАЮЩАЯ ГИМНАСТИКА

## **Описание упражнения**

Участники стоят в кругу. Водящий начинает выполнять какое-либо несложное гимнастическое упражнение (наклоны, приседания, шаги на месте и т. п.) и меняет его приблизительно через каждые 5 секунд. Участник, стоящий справа от него, повторяет за водящим каждое из выполняемых тем упражнений, но делает это не сразу, а с задержкой в 3 секунды. Очередной участник, расположенный справа, повторяет упражнения вслед за вторым участником, также с задержкой в 3 секунды, и т. п. Приблизительно каждые полминуты становится водящим и начинает демонстрировать упражнения для подражания очередной участник, расположенный справа от предыдущего водящего, и т. д., пока в этой роли не побывает каждый. При смене водящих выполнение упражнений в кругу не прекращается.

## **Смысл упражнения**

Упражнение учит контролировать свое поведение в ситуациях, когда нужно произвольно задерживать свои реакции, тренирует внимание и наблюдательность.

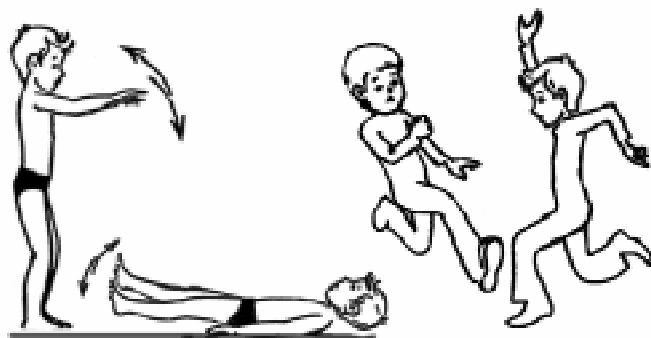
## **Обсуждение**

Кому что больше понравилось – самому демонстрировать упражнения, или повторять их за другими. Какие сложности возникли при выполнении этого упражнения, чем они вызваны, как их удалось преодолеть?

# ПРОТИВОПОЛОЖНЫЕ ДВИЖЕНИЯ

## **Описание упражнения**

Участники разбиваются на пары. Один из партнеров начинает выполнять под музыку любые спонтанные движения. Задача другого партнера – выполнять те движения, которые являются, с его точки зрения, противоположностью движений, выполняемых первым. Через полторы – две минуты участники меняются ролями, и игра повторяется.



## **Смысл упражнения**

Участники учатся произвольно регулировать свои движения, подавляя естественное в такой ситуации желание «отзеркалить» действия партнера, повторить их буквально. Кроме того, упражнение повышает взаимопонимание партнеров, способствует сплочению команды.

## **Обсуждение**

Кому кем больше понравилось быть – демонстрирующим движения, или повторяющим противоположные? Когда в реальных жизненных ситуациях важно уметь делать не то, что тебе показывают, а поступать в точности до наоборот?

## КТО БЕЗ МЕСТА?

### **Описание упражнения**

**Вариант 1.** Стулья расставлены по кругу, их количество на единицу меньше, чем число игроков. Участники идут по кругу. По сигналу ведущего каждый из них должен занять ближайший стул. Тот, кто остался без стула, выбывает из игры. Затем еще один стул убирается, и проводится следующий раунд и т. д. Победителями признаются 3 — 4 участника, оставшиеся в игре дольше всего.

**Вариант 2.** Стулья расставлены по кругу, все сидят на них, а водящий стоит в центре. По его команде все должны встать со своих мест и занять стул своего правого соседа. Задача водящего — занять место того, кто замешкался.

### **Смысл упражнения**

Выработка умения быстро реагировать на меняющуюся обстановку, регулировать поведение в таких условиях.

### **Обсуждение**

Какие впечатления возникли у участников по ходу этой игры? Какими качествами обладают те, у кого лучше всего получалась эта игра? Где и для чего в реальной жизни востребованы такие качества?

## ПЕРЕДЕРНИ ВЕРЕВОЧКУ

### **Описание упражнения**

Два участника садятся спиной друг к другу на расстоянии 2 — 3 метра один от другого. Между ними по полу протягивается веревочка таким образом, чтобы ее концы находились между ножками стульев, на которых сидят эти два участника. Их задача — по команде встать, добежать до стула другого участника, сесть и дернуть веревочку. Побеждает тот, кто сделает это первым.

### **Смысл упражнения**

Тренировка оперативности реакции, умения мобилизовать себя для быстрого достижения цели.

### **Обсуждение**

Участники обмениваются впечатлениями, а также соображениями о том, какие качества, помимо скорости реакции, важны для победы в этом упражнении.

# ФУТБОЛ ДЛЯ ОСЬМИНОВ

## **Описание упражнения**

В игре принимают участие две команды, каждая состоит из 5 — 6 участников. Они становятся в тесные кружки лицами наружу, отводят руки за спину и берутся сзади за руки стоящих рядом участников таким образом, чтобы команда могла перемещаться лишь как единое целое, не «разваливаясь» на отдельных участников. Команды, объединенные таким образом, изображают осьминогов, которые играют в футбол. Задача каждой из команд — за время, отведенное на игру (3 — 5 мин), забить как можно больше голов в ворота соперников. Команды должны на протяжении всей игры перемещаться как единое целое, расцепляться участникам нельзя.

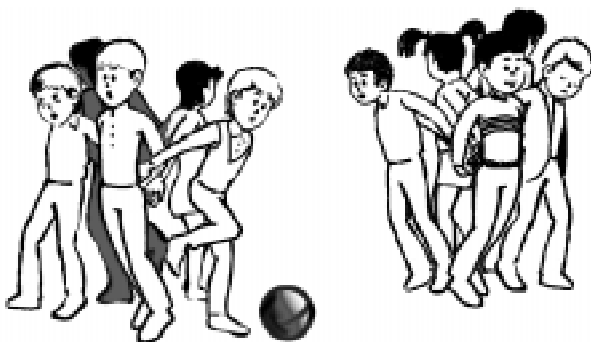
## **Смысл упражнения**

Сплочение и тренировка слаженности действий участников, умения регулировать свое поведение таким образом, чтобы не столько стремиться к достижению цели единолично, сколько действовать согласованно с командой.

## **Обсуждение**

Какие впечатления возникли у участников по ходу этой игры? Успех команд в ней определяется преимущественно индивидуальными качествами участников, или же слаженностью их взаимодействий? Если слаженностью, то от чего она зависит, как конкретно проявляется?

Каким реальным жизненным ситуациям можно уподобить «футбол для осьминогов»?



# ПСИХОЛОГИЧЕСКОЕ ВРЕМЯ

## **Описание упражнения**

Участников просят сесть, расслабиться и закрыть глаза. Их задача – постараться как можно точнее определить, когда пройдет ровно минута после условного сигнала ведущего. Считать про себя до шестидесяти нельзя, надо просто прислушаться к своей интуиции. Когда, с точки зрения участника, минута истекла, он молча поднимает руку, но глаза не открывает. Ведущий фиксирует, сколько времени реально прошло до этого момента (при большом количестве участников ему понадобится помощь одного – двух ассистентов).

Потом участники делятся на две группы: тех, кому показалось, что минута прошла быстрее, чем в реальности (их время меньше 60 секунд), и тех, кому показалось, что она шла дольше. Внутри этих подгрупп обсуждается, каковы особенности людей, психологическое время которых течет по сравнению с реальным «быстрее» или «медленнее».

## **Смысл упражнения**

Развитие внутреннего «чувства времени», анализ отличий между теми людьми, которым кажется, что время течет быстрее, чем в реальности, и теми, кому представляется наоборот. Как правило, те, для кого время течет быстрее, существуют по принципу «И жить торопится, и чувствовать спешит», те же, кому ход времени представляется существенно медленнее, обычно и жить предпочитают размеренно и неспешно. Кроме того, восприятие времени зависит от состояния, в котором находится человек: когда он очень активен, возбужден, то кажется, будто время ускоряет свой ход.

## **Обсуждение**

Представители от каждой из подгрупп характеризуют людей, для которых психологическое время в данный момент отличается от реального. Затем остальные участники сравнивают эти точки зрения и высказывают свои соображения насчет причин такого различия. Возможно, дело в том, что в одной подгруппе были собраны люди, для которых психологическое время течет быстрее реального, а в другой – те, для которых медленнее?

# ПРОЙТИ ЗА ВРЕМЯ

## **Описание упражнения**

Участникам намечают дистанцию длиной 6 — 10 м и дают задание: пройти ее с закрытыми глазами, потратив на это ровно одну минуту. Старт дается одновременно для нескольких участников (их количество зависит, в первую очередь, от размеров помещения), ведущий фиксирует, по прошествии какого времени пересек финишную черту каждый участник. Побеждает тот, чье время окажется точнее. Команда об остановке игры подается тогда, когда финишную черту пересечет последний участник.

Два-три участника, не принимающие участие в этом старте, назначаются ассистентами ведущего. Их функции — направлять в сторону финиша тех участников, которые сбились с пути, а также останавливать тех, кто уже преодолел дистанцию. Чтобы не отвлекать других участников, это делается без слов, путем легких касаний за плечи.

## **Смысл упражнения**

Ситуация, когда нужно выполнять привычные движения в подчеркнуто-медленном темпе, эффективна для развития умения контролировать и произвольно регулировать свое поведение. Кроме того, упражнение способствует развитию внутреннего «чувства времени» и дает материал для обсуждения того, от чего оно зависит и где требуется.

## **Обсуждение**

Участники делятся чувствами и эмоциями, возникшими при выполнении этого упражнения. Те, кто выдержал время прохождения дистанции точнее всего, рассказывают, что, с их точки зрения, помогло им в этом, как им удалось определить нужный временной интервал.

# ДО ЧЕРТЫ

## **Описание упражнения**

Участников просят, закрыв глаза, вслепую дойти до финишной черты, расположенной на расстоянии 5 — 6 м от старта, и остановиться тогда, когда они, с их точки зрения, окажутся максимально близко к ней, но не переступят ее. Ведущий и 2 — 3 ассистента следят, чтобы они не отклонились от прямолинейной траектории движения и не столкнулись с чем-либо (особенно если они не остановятся вовремя и продолжат движение за финишной чертой). Победителем считается тот, кто остановился максимально близко от черты, но не заступил за нее. Если позволяет время, желательно дать участникам по 2 попытки. Когда участников много, целесообразно разделить их на несколько групп по 6 — 7 человек, каждая из которых стартует отдельно.

## **Смысл упражнения**

Обучение регуляции поведения и принятию решения в условиях риска: чем дальше пройдешь, тем выше шанс победить, но одновременно и выше вероятность проигрыша в случае застуха. Кроме того, упражнение дает материал для обсуждения того, как в нашей жизни сочетается стремление достигнуть успеха и осторожность, стремление избежать неудачи. Как правило, у тех, кто существенно не доходит до финишной черты, ярче выражена мотивация к избеганию неудач, а у тех, кто оказывается рядом с ней или заступает — к достижению успехов.

## **Обсуждение**

Кто чем руководствовался, принимая решение о том, в какой именно момент остановиться? Осторожные люди, останавливающиеся заранее, имеют мало шансов на победу, а те, кто идет далеко, действуют по принципу «или победить, или проиграть», они готовы к риску. С какими особенностями личности, с точки зрения участников, это связано? В каких жизненных ситуациях важно умение «дойти до черты», т. е. приблизиться к каким-либо ограничениям или источникам опасности, но вовремя остановиться?



# СЯДЬТЕ ТАК, КАК...

## **Описание упражнения**

Участникам предлагают сесть таким образом, чтобы изобразить своим видом различные ситуации, например такие:

- Школьник, получивший двойку за контрольную.
- Бизнесмен, подписавший контракт, который принесет ему 10000\$ прибыли.
- Фигурист, упавший в финальном выступлении и из-за этого оставшийся без медали.
- Футболист-нападающий, забивший в матче решающий гол.
- Котенок, только что нагавивший хозяйке на кровать.
- Спортсмен, возвращающийся домой с олимпийской медалью.

Упражнение может проводиться в нескольких вариантах.

1. Ведущий называет ситуацию, сидящие в кругу участники коллективно ее изображают, а потом обсуждается, чье изображение оказалось самым интересным и чем именно.

2. Каждый участник получает карточку с описанием ситуации, не показывая ее другим. Все по очереди демонстрируют доставшиеся им ситуации, а зрители должны догадаться, о чем речь (разрешается задавать уточняющие вопросы, подразумевающие ответ «Да» или «Нет»).

## **Смысл упражнения**

Упражнение учит контролировать собственную позу и мимику, передавать информацию с помощью невербальных средств общения, развивает артистизм.

## **Обсуждение**

На что конкретно нужно обращать внимание, чтобы понять, что выражает поза сидящего человека? А как вы обычно сидите, что выражает ваша поза, какое впечатление она производит со стороны? Хотите регулировать впечатление, которое вы вызываете у других людей – значит, привыкайте задумываться над подобными вопросами, учитесь глядеть на себя глазами окружающих...

# ПОХОДКИ

## **Описание упражнения**

Участников просят выбрать эмоцию или психологическое состояние, которое бы они хотели продемонстрировать, и пройти перед группой таким образом, чтобы по походке можно было догадаться, что именно она выражает. Каждому дается 3 — 4 попытки, в них нужно выражать каждый раз новое состояние. Участники идут поочередно, и те из них, кто в данный момент не изображает походку, находятся в роли зрителей. Их задача — угадывать, что выражает демонстрируемая походка.

В качестве примера и «разминки» можно попросить всех коллективно продемонстрировать такие варианты походки:

- Уверенная
- Застенчивая
- Агрессивная
- Радостная
- Обиженная

## **Смысл упражнения**

Обучение способу саморегуляции эмоциональных состояний через контроль их внешних проявлений. Развитие наблюдательности, а также умения внешне выражать эмоциональные состояния и понимать их выражение у окружающих.

## **Обсуждение**

На что именно в походке нужно обращать внимание, чтобы понять, что она выражает? Как менялось психологическое состояние участников, когда они демонстрировали различные варианты походки? Скорее всего, оно действительно начинало приближаться к тому, что демонстрировалось. Где и как можно использовать такой способ саморегуляции — внешне демонстрировать те состояния, которые мы хотим у себя вызвать?

# ИЗМЕНИ СВОЙ ПУЛЬС

## **Описание упражнения**

Участникам предлагается замерить свой пульс: нащупать на запястье место, где биение сердца ощущается отчетливее всего, сосчитать количество ударов в течение 15 секунд и, для вычисления числа ударов в минуту, умножить полученную сумму на 4. Потом участникам предлагают, закрыв глаза и расслабившись, в течение минуты вспомнить и во всех деталях представить себе ситуацию, когда они очень сильно радовались. После этого вновь определяется пульс. Далее таким же образом участники вспоминают ситуации, когда они сильно боялись, испытывали обиду, чувствовали себя счастливыми. После каждого из воспоминаний они фиксируют пульс и отмечают, насколько он изменился по сравнению с предыдущими измерениями. Интересно также вычислить и сравнить средние значения пульса в целом по группе после воспоминания каждой из ситуаций.

## **Смысл упражнения**

Упражнение эффективно демонстрирует, как наши физиологические реакции зависят от эмоционального состояния, и обучает способу самоконтроля психологического и физического состояния через направленное воображение: представление тех ситуаций, которые подразумевают желательные изменения.

## **Обсуждение**

Несомненно, у некоторых участников пульс изменялся, и довольно заметно – получается, его можно контролировать одной лишь силой мысли. В каких обстоятельствах может пригодиться умение произвольно изменять свое состояние, вспоминая или воображая различные ситуации? От чего зависит, насколько хорошо это получается у человека; почему у некоторых участников пульс менялся мало или не менялся вообще?

# ЛЕД И ПЛАМЕНЬ

## **Описание упражнения**

Участников просят сесть, расслабиться, положить руки на колени открытыми ладонями вверх, закрыть глаза и в течение минуты представлять себе, что в одной руке у них находится горячая печеная картошка, а в другой – кусок льда. После этого водящие (2 – 3 человека) пробуют на ощупь ладошки участников, пытаясь по их температуре определить, в какой руке те представляли горячую картошку, а в какой лед. Обычно это удается сделать с существенно большей точностью, чем вероятность случайного угадывания, температура ладоней действительно начинает различаться достаточно для того, чтобы это можно было почувствовать.

## **Смысл упражнения**

Демонстрация эффекта возникновения физиологических изменений под воздействием наших представлений, обучение произвольному регулированию реакций через эти представления.

## **Обсуждение**

Наши представления имеют свойство воплощаться в реальность. Мы представляем, что руке холодно или жарко, и ее температура действительно меняется. Представляем себе неудачу или достижение успеха – тем самым приближаем себя к одному или другому... Приведите примеры жизненных ситуаций, когда для того, чтобы приблизиться к цели, важно во всех деталях представлять себе то, что мы хотим достигнуть.

## **ДВА ДЕЛА**

### **Описание упражнения**

Доброволец-водящий садится на стул, в упражнении одновременно с ним участвуют еще три человека. Один из них садится напротив водящего и начинает совершать какие-либо движения, постоянно меняя их. Тот исполняет роль «живого зеркала», повторяя все эти движения. Два других участника в это же время садятся от него по бокам и начинают в быстром темпе поочередно задавать ему какие-либо вопросы. Водящий должен, не прекращая копирования движений, отвечать на эти вопросы, по возможности логично и впопад. Упражнение продолжается 1 — 2 мин, потом на роль водящего приглашается следующий доброволец.

### **Смысл упражнения**

Тренировка умения распределять внимание между несколькими действиями, уверенно вести себя и не теряться в ситуациях «информационной перегрузки», когда разнородная информация, требующая немедленной реакции, поступает сразу из нескольких источников. Полезно рассказать участникам, что создание такой «информационной перегрузки» — один из излюбленных приемов манипуляторов, стремящихся «задурить голову» человеку, лишить его возможности принять самостоятельное и осмысленное решение.

### **Обсуждение**

Что вызывало затруднения при выполнении этого упражнения, а что помогало распределить внимание и успешно справиться сразу с несколькими делами? Когда в жизни возникают ситуации, требующие восприятия информации одновременно из нескольких источников и быстрой реакции на нее? Можете ли вы привести примеры из жизненного опыта, когда на человека специально обрушивают сразу слишком много информации, чтобы он растерялся, утратил возможность здраво мыслить? Что можно порекомендовать себе и другим людям, чтобы не растеряться, если вдруг возникнет такая ситуация?

# ТЕЛЕКИНЕЗ

## **Описание упражнения**

Участникам предлагается попрактиковаться в «телекинезе» — способности, якобы позволяющей двигать предметы одним лишь усилием мысли. Для этого понадобится маятник: грузик массой 50 — 100 г, подвешенный на нитку длиной около полутора метров. Участникам предлагается держать этот маятник перед собой на весу в вытянутой руке, никаких движений рукой не совершать, но представлять себе, как этот маятник начинает раскачиваться вперед-назад. Через 30 — 60 секунд концентрации на этом образе у большинства участников маятник действительно начинает двигаться, раскаченный как будто лишь «силой мысли». Потом можно попрактиковаться, таким же образом заставляя маятник качаться вправо-влево, совершая круговые движения.

Участникам разъясняют, что никакой мистики здесь нет, а это проявляются так называемые идеомоторные движения. Когда мы представляем себе действия, мышцы совершают небольшие и незаметные для нас сокращения, сходные с теми, которые имеют место при реальном выполнении этих действий. Такой эффект используется в идеомоторной тренировке, когда спортсменов просят выполнять упражнения «в уме», а в результате повышается и реальное качество их выполнения.

## **Смысл упражнения**

Упражнение демонстрирует, как легко наши мысли и представления «материализуются», и как регуляция поведения может происходить произвольным образом, на основе того, что мы всего лишь представили, даже не имея намерения совершить это. Направленное представление, визуализация ситуаций достижения успеха служит одним из способов саморегуляции поведения, повышающим вероятность того, что эти ситуации воплотятся в реальность.

## **Обсуждение**

У кого это упражнение получилось хорошо, а кому удалось хуже или не вышло вообще; с чем, по мнению участников, это

связано? Упражнение дает возможность убедиться, что у большинства из нас представления исподволь воплощаются в реальные действия, даже если мы к этому не стремимся. Как вы думаете, чем чревата ситуация, когда спортсмен, готовясь к выполнению упражнения, мысленно «прокручивает» ситуацию неудачи, получения травмы и т. п.? А на каких представлениях нужно сконцентрироваться, чтобы повысить вероятность успешного выполнения?

## **ЗАПРЕТНЫЕ СЛОВА**

### ***Описание упражнения***

Водящий, выступая в роли журналиста, поочередно задает каждому из участников вопросы любого содержания, на которые тем требуется быстро отвечать. При этом вводится дополнительное условие: в ответах можно пользоваться любыми словами, кроме «да — нет». В качестве «запретных слов» могут быть и другие из числа широко распространенных, например «и — или», «я — ты — он » и т. п. Тот, кто при ответе на вопрос употребит «запретное слово», сам становится водящим.

### ***Смысл упражнения***

Выработка умения контролировать свою речь, «прислушиваться к самому себе», излагать свою точку зрения не только простейшими словами, но и с помощью более сложных, развернутых фраз.

### ***Обсуждение***

Насколько сложно было выполнять данное упражнение; если оно вызывало затруднения, то чем именно они обусловлены? В каких ситуациях и для чего важно уметь контролировать свои высказывания? Согласны ли вы с тем, что затруднения в изложении своей мысли другими словами, не прибегая к таким простейшим, как «да — нет» и т. п. — это признак недостаточной гибкости речи человека? В каких ситуациях имеет смысл прибегать к сложным, развернутым высказываниям, а когда, наоборот, лучше говорить максимально коротко и просто?

## ЧАСТЬ 2

# ЦЕЛЕПОЛАГАНИЕ, ПРЕОДОЛЕНИЕ ПРОБЛЕМ

### ПЛЮСЫ И МИНУСЫ

#### *Описание упражнения*

Предлагается придумать и кратко, одной — двумя фразами описать примеры двух жизненных событий — хорошего и плохого. Потом участников просят объединиться в подгруппы по 3 — 4 человека, в них обменяться своими примерами и найти в каждом из этих событий по три положительных момента и по три отрицательных. Это должно касаться и хороших, и плохих событий. Так, например, положительное событие «внезапно разбогатеть» может иметь отрицательным следствием ухудшение отношений с окружающими людьми (т. к. они начнут завидовать), а отрицательное событие «заболеть» — дать возможность прочитать интересную книгу, на которую раньше не хватало времени, отдохнуть от суеты и т. п. После обсуждения (через 10 — 15 мин.) представители от каждой из подгрупп озвучивают примеры событий, а также положительных и отрицательных следствий каждого из них.

#### *Смысл упражнения*

Демонстрация возможности неоднозначной трактовки даже тех событий, которые на первый взгляд воспринимаются как определенно «хорошие» или «плохие». Упражнение учит смотреть на события более гибко, находить в них как положительные, так и отрицательные стороны; дает понять, что оценка ситуации зависит не столько от жизненных событий как таковых, сколько от того, как мы их воспринимаем.

#### *Обсуждение*

Мало какие жизненные события можно однозначно отнести к хорошим или плохим, в большинстве из них присутствуют и положительные, и отрицательные стороны. Но часто мы замечаем лишь что-то одно, особенно тяжело разглядеть положительные стороны в отрицательных событиях. К чему приводит такая «однобокость» мировосприятия? Как ее можно преодолеть?



## ЧЕРЕЗ ТРИ ГОДА

### **Описание упражнения**

Участников просят составить список наиболее важных дел, занимающих их в данный период жизни, и тех проблем, над решением которых они работают (3 — 5 пунктов). Когда список составлен, участникам предлагается представить себе, что они стали старше на три года, и подумать об этих делах и проблемах «задним числом» — так, как будто с тех пор уже прошло три года. Раздумывая над этим, надо ответить на следующие вопросы:

- Что именно вы сможете вспомнить об этой проблеме?
- Как она влияет на вашу жизнь теперь, по прошествии трех лет?
- Если бы такая проблема сейчас встала перед вами, то как бы вы стали ее решать?

Упражнение выполняется в подгруппах по 3 — 4 человека; каждый озвучивает пункты из своего списка и дает ответы на поставленные вопросы. Можно предоставить желающим возможность работать индивидуально, без публичного обсуждения, тогда упражнение выполняется письменно, а записи остаются у участника.

### **Смысл упражнения**

Упражнение позволяет взглянуть на жизненные проблемы в более широком контексте, сопоставив их с собственным будущим. Оно дает участникам повод задуматься, какая деятельность для них действительно важна. Психологами установлено, что мы достигаем 80% успехов, затрачивая на это всего 20% усилий, а оставшиеся 80% наших усилий обеспечивают лишь 20% достижений. Мысленный «взгляд из будущего» помогает понять, какие же наши дела относятся к наиболее важным.

### **Обсуждение**

Какие виды деятельности и проблемы представляются участникам с позиции «взгляда из будущего» наиболее важными, а какие второстепенными? Насколько это совпадает с суждением о них с позиции сегодняшнего дня? О чем говорит ситуация, когда понимаешь, что через 3 года не вспомнишь ни одно из тех дел и проблем, которыми озабочен сегодня? Какой вывод сделал лично для себя каждый из участников этого упражнения?

# ВНУТРЕННЕЕ КИНО

## **Описание упражнения**

Участников просят вспомнить какую-либо жизненную проблему, беспокоящую их на данный момент, решение которой они ищут, и кратко, в одном — двух предложениях, записать суть данной проблемы (2 — 3 минуты). Потом их просят представить, что им нужно написать киносценарий, который бы позволил экранизировать их проблему. Сценарий должен включать описание 4 — 5 коротких сцен-кадров, отражающих сущность проблемы и возможные способы ее решения. При подготовке описания каждой из сцен нужно дать ответ на следующие вопросы:

- Где происходит действие, какие герои в нем участвуют?
- Каковы цели этих героев, какими способами они к ним стремятся?
- Что конкретно они делают, какие реплики говорят?

На подготовку сценария отводится 8 — 12 минут. Не обязательно создавать его подробное описание, однако ключевые моменты каждой из сцен желательно зафиксировать в письменной форме.

Когда сценарии готовы, участников просят закрыть глаза, расслабиться и представить себе, что они сидят в кинотеатре и видят на экране кадры, отснятые по их сценариям (2 — 3 минуты). Желательно сопроводить этот этап спокойной, расслабляющей музыкой.

Когда эта часть работы завершена, участников просят минуту — две спокойно посидеть и поразмышлять, какое впечатление произвели бы на них эти кадры, будь они действительно кинозрителями, и какие выводы они бы сделали для себя, увидев такой кинофрагмент.

Упражнение предъявляет повышенные требования к интеллектуальным возможностям участников, подразумевает развитость их воображения и способность к зрительному представлению возникших идей. Следует избегать его проведения в группах, участники которых не обладают такими качествами.

## **Смысл упражнения**

Ознакомление участников с одной из техник психологической работы с проблемами – деперсонализацией. Суть этой техники состоит в том, что человек представляет себе беспокоящую его проблему как нечто, не имеющее отношения к нему лично, по отношению к чему он является лишь сторонним наблюдателем. Самый простой способ добиться такого эффекта – представить себя зрителем кино, в котором разыгрывается эта проблема, увидеть ее «на внутреннем экране». Это помогает снизить интенсивность связанных с данной проблемой эмоций и подойти к ее рациональному анализу, а также более полно осознать собственное поведение в этой ситуации.

## **Обсуждение**

Поскольку проблемы, вспомнившиеся участникам в ходе выполнения этого упражнения, могут носить весьма личный характер, нет смысла настаивать, чтобы все они подробно делились ими.

Участников просят высказаться, какие выводы они сделали лично для себя из этого упражнения, а также поделиться своими соображениями насчет того, где в жизни можно использовать такую технику работы с проблемами.

Тому, кто желает более подробно рассказать, о какой проблеме он размышлял и что конкретно оказалось в его сценарии, слово предоставляется после того, как участники поделятся общими соображениями о данной технике.

# ЛЕСТНИЦА ДОСТИЖЕНИЙ

## **Описание упражнения**

Участников просят подумать о какой-либо цели, которой им хотелось бы достигнуть в течение ближайшего года, и кратко записать ее. После этого они рисуют на листе бумаги формата А4 лесенку из шести ступенек. Нижняя ступенька обозначает состояние, когда эта цель совершенно не достигнута, верхняя – когда она осуществлена полностью. Участников просят записать около первой и последней ступенек по 2 – 3 признака, обозначающие особенности ситуации, когда цель, соответственно, не достигнута либо достигнута полностью. После этого участников просят подумать, на какой ступеньке достижения цели они находятся в настоящий момент, обозначить эту позицию и записать две – три ее главные характеристики.

Когда эта часть работы завершена, перед участниками ставится главный вопрос: что конкретно нужно сделать, чтобы подняться в достижении цели на одну ступеньку выше? Для размышления дается 1,5 – 2 минуты, после чего участников просят записать или зарисовать основные соображения на этот счет. В заключение задается еще один вопрос: когда конкретно каждый из участников сделает то, что ему нужно для приближения к достижению цели на одну ступеньку?

## **Смысл упражнения**

Техника целеполагания, которая помогает человеку конкретизировать желания, разбить достижение результата на этапы и облегчить переход от намерений к действиям.

## **Обсуждение**

Участников просят высказаться, какие выводы они сделали лично для себя при выполнении этого упражнения, а также в каких жизненных ситуациях, с их точки зрения, целесообразно применять подобные техники. При желании несколько участников могут более подробно рассказать, что за цель они поставили и какие действия запланировали для ее достижения.

# ЖИЗНЕННЫЙ ПУТЬ

## **Описание упражнения**

Участники выполняют коллаж на тему «Мой жизненный путь». Им дается следующая инструкция: «Вы идете по дороге, которая называется Жизнь... Откуда лежит ваш путь и куда? Каковы ваши основные достижения в прошлом, настоящем и будущем? Что помогает вам шагать по жизненному пути, а что препятствует? Кто и что вас окружает? И куда вы хотите прийти?.. Сделайте, пожалуйста, коллаж, который бы отражал ваш жизненный путь в прошлом, настоящем и будущем: основные достижения, планы, ваше окружение». Упражнение обычно выполняется индивидуально, хотя может, при желании участников, проводиться и в микрогруппах. В качестве основы для коллажей используются листы формата А2 – А3 или полотно светлых обоев.

Помимо обычного комплекса изобразительных материалов для коллажа (фломастеры, краски, иллюстрированные журналы, из которых можно вырезать приглянувшиеся картинки), целесообразно попросить участников принести для выполнения этого упражнения несколько собственных фотографий, отражающих значимые события их жизни. На выполнение коллажей дается 35 – 50 минут, потом проводится их презентация. Она организуется как экскурсия, на которой каждый из участников поочередно выступает в роли экскурсовода, представляющего группе свою композицию (3 – 5 минут на человека).

## **Смысл упражнения**

Упражнение способствует формированию более осмысленного отношения к планированию собственного жизненного пути. Оно дает повод задуматься, какие события являются наиболее важными, и где источники ресурсов, на которые можно опереться при осуществлении «режиссуры собственной жизни», достижении поставленных целей и преодолении препятствий.

## **Обсуждение**

Какие эмоции и чувства возникали в процессе работы и возникают сейчас, при взгляде на готовые коллажи? Что нового удалось понять о себе, своих жизненных целях и ценностях? Насколько достижимо будущее, отмеченное на рисунке, на что можно опираться, чтобы оно воплотилось в реальность?

# СМЯТЫЙ ЛИСТ

## **Описание упражнения**

Участников просят вспомнить о какой-либо проблеме, решение которой они хотят найти, подумать о ней 2 — 3 минуты, после чего кратко, в одном — двух предложениях, описать ее суть. Затем каждый участник берет лист бумаги, сильно сминает его, а потом опять разглаживает. Участников просят внимательно рассмотреть узор, образованный линиями, по которым лист был смят, и разглядеть какой-либо рисунок (2 — 3 минуты). Потом участники обводят карандашом тот рисунок, который им удалось разглядеть в узоре (5 — 7 минут).

Когда изображение готово, участников просят внимательно присмотреться к нему, еще раз перечитать выполненное ранее описание проблемы, а потом выдвинуть и записать как можно больше идей (ассоциаций) о том, как выполненный рисунок может быть связан с поставленной проблемой и возможными способами ее решения. Фиксируется все, что приходит в голову (4 — 6 минут). Описанные выше этапы работы выполняются индивидуально.

Далее участники объединяются в подгруппы по 4 — 5 человек, где поочередно демонстрируют свои рисунки, комментируют, что именно на них изображено, кратко рассказывают суть поставленной проблемы и делятся возникшими идеями о том, как изображение может быть связано с этой проблемой и способами ее решения. Если у участников, выступающих в роли слушателей, возникают еще какие-то идеи по этому поводу, они тоже делятся ими. Время работы 4 — 6 минут на человека.

## **Смысл упражнения**

Техника носит проективный характер: как правило, после размышления о проблеме и описания ее сути человек «видит» в хаотичном наборе линий, возникших при смятии листа, нечто связанное с этой проблемой и возможными способами ее решения. Осознание этой связи может позволить разглядеть проблему в новом, непривычном ракурсе, обнаружить неожиданный способ ее решения.

## **Обсуждение**

Каждого из участников просят высказаться, что дала эта техника лично ему, и в каких реальных жизненных ситуациях ее целесообразно применять.

## **ЧАСТЬ 3**

### **ТЕХНИКИ РЕЛАКСАЦИИ, СНЯТИЯ НАПРЯЖЕНИЯ**

#### **ВОЗДУШНЫЙ ШАРИК**

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 надувается вновь... Сделайте так пять — шесть раз, потом медленно откройте глаза и спокойно посидите одну — две минуты».

Потом участников просят поделиться ощущениями, возникшими в процессе выполнения упражнения, и рассказывают им, что это хорошая техника снятия напряжения. Когда чувствуешь, что сильно испугался или теряешь контроль над собой из-за раздражения, достаточно подышать подобным образом две-три минуты, и станет гораздо легче.

#### **СЕМЬ СВЕЧЕЙ**

«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 задуете следующую свечу. И так все семь...»

Упражнение лучше всего выполнять под спокойную негромкую музыку, в полумрачном помещении.

## **СЛУШАЙ ТИШИНУ**

Упражнение проводится в тихом месте, куда могут доноситься извне лишь тихие звуки.

Участникам дается следующая инструкция: «Сядьте удобно, расслабьтесь, закройте глаза. И просто послушайте, что происходит вокруг. Обращайте внимание на любые, даже самые тихие звуки. Начинаем слушать...»

На это дается минута-полторы.

Потом каждый участник рассказывает, какие звуки ему удалось услышать.

«Видите, как много звуков можно услышать даже в тишине, стоит только сконцентрировать на них свое внимание! Когда вам беспокойно, тревожно, не получается расслабиться – можно просто закрыть глаза и внимательно послушать, что происходит вокруг... Ваше внимание переключится с предмета беспокойства на то, что вы услышите. И вы почувствуете, как велик, разнообразен и интересен мир вокруг нас...»

## **РАССМОТРИ ПРЕДМЕТ**

Участникам предлагается найти или выбрать из предложенных ведущим какой-либо небольшой предмет, который их интересует 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 минуту-другую на этом предмете, заметьте такие его особенности, которые не видны на первый взгляд...»

После этого каждый участник демонстрирует свой предмет и рассказывает, что интересного ему удалось заметить при его детальном рассмотрении.

«Вот видите, как много интересного можно обнаружить даже



в самой простой вещи, если на нее просто внимательно посмотреть! Мы обычно 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...»

## **ДУМАЙ О ДЫХАНИИ**

Участники удобно садятся, им дается следующая инструкция: «Обычно мы не замечаем, как мы дышим. Но сейчас мы потренируемся контролировать этот процесс. Сначала просто сконцентрируйте свое внимание на том, как вы дышите – заметьте, когда вы вдыхаете, а когда выдыхаете... А теперь начинайте дышать медленно и как можно глубже. Представьте себе, как свежий воздух входит в ваши легкие, все ниже и ниже, до самого живота. Почувствуйте, как это происходит. А теперь он медленно и плавно выходит... Сделайте семь таких медленных и глубоких вдохов и выдохов».

После этого участники рассказывают, как изменились их ощущения, когда они стали дышать медленно и глубоко, концентрируя внимание на этом процессе.

«Это хороший способ быстро снять напряжение и стресс. Когда почувствуете, что вам нужно расслабиться и успокоиться – сконцентрируйте внимание на своем дыхании, сделайте несколько медленных и глубоких вдохов и выдохов, стараясь почувствовать, как воздух входит в ваши легкие и выходит из них...»

## ПОДАРИ СЕБЕ ТЕПЛО

Участников просят удобно сесть и расслабиться, после чего дают следующую инструкцию:

«Вам комфортно и тепло. Источник этого тепла у вас внутри. Представьте себе, как тепло медленно разливается по вашему телу, заполняет его собой. Вот оно появилось в ступнях ног, поднимается все выше. Вам комфортно и приятно. Тепло появляется в руках, в каждом пальце. Становится тепло плечам, спине, животу... Все ваше тело наполнено приятной энергией. Вы купаетесь в тепле, усталость проходит... Побудьте в таком состоянии несколько минут...»

После этого участникам дают возможность спокойно посидеть 2 — 3 минуты, на протяжении которых ведущий время от времени тихо и спокойно говорит фразы о тепле и комфорте участников.

Обратите внимание, что не нужно таким путем «прогреть» голову, так как это может привести к головной боли.

Затем участников просят запомнить и сохранить это ощущение тепла в теле и, когда они будут готовы, медленно открыть глаза и потянуться.

«Мысленно подарить себе тепло — простой и хороший способ снять напряжение, расслабиться. Пользоваться им легко и удобно, например, перед сном».

## ТЯЖЕСТЬ И ЛЕГКОСТЬ

1. Участников просят лечь, расслабиться, закрыть глаза и в течение 3 — 4 минут представлять, что сила тяжести уменьшается, их тело весит все меньше, и, наконец, они оказываются почти в состоянии невесомости. Потом они представляют, что сила тяжести вернулась, начались перегрузки и их прижимает к земле тяжесть в два раза большая, чем их собственный вес (2 — 3 минуты). Но вот перегрузки прекращаются, им опять становится легко. Сила тяжести становится немножко меньше, чем она была до начала упражнения (1 — 2 минуты). Потом участников просят открыть глаза и сохранить в своем теле ощущение легкости, полученное в этом упражнении.

2. Участники садятся на удобные стулья или в кресла, закрывают глаза, расслабляются и вытягивают руки перед собой. Их просят представить, что одна рука стала тяжелее («к ней привязана гиря, тянущая ее к земле»), а вторая легче («к ней привязан воздушный шарик, поднимающий ее вверх»). Этот образ нужно удерживать в сознании 2 — 3 минуты.

Потом участников просят открыть глаза, посмотреть на свои руки и отметить, изменилось ли их положение. Как правило, у большинства участников та рука, которую они представляли нагруженной, и действительно оказывается расположенной ниже другой.

## **ДОТЯНИСЬ ДО ЗВЕЗД<sup>1</sup>**

Участникам дается следующая инструкция:

«Встань поудобнее и закрой глаза. Сделай три глубоких вдоха и выдоха... Представь себе, что над тобой ночное небо, усыпанное звездами. Посмотри на какую-нибудь особенно яркую звезду, которая ассоциируется у тебя с твоей мечтой: желанием что-либо иметь или кем-либо стать... (15 секунд.) А теперь протяни руки к небу, чтобы дотянуться до своей звезды. Старайся изо всех сил! И ты обязательно сможешь достать рукой свою звезду. Сними ее с неба, опусти руки и бережно положи перед собой в красивую просторную корзинку... (Когда у всех участников «звезды будут лежать в корзинках», можно продолжить дальше.) Выбери прямо у себя над головой другую сверкающую звездочку, которая напоминает тебе о другой твоей мечте... (10 секунд.) Теперь потянись обеими руками как можно выше и достань до неба. Сорви эту звезду с неба и положи в корзинку к первой звезде... »

Подобным образом дайте участникам сорвать с неба еще несколько звезд. Посоветуйте им дышать так: делать глубокий вдох, когда они тянутся за звездой, и выдох, когда они достают ее и кладут в корзинку. Потом желающие рассказывают о какой-нибудь из своих звезд и объясняют, что она для них значит.

---

<sup>1</sup>К. Фопель, 2001, часть 2, с. 34 — 35, с изм.

## УБАВЬ ТОК

Участников просят сесть, принять удобную позу, закрыть глаза и расслабиться.

«Представьте себе, что у вас внутри электрический мотор. Иногда он работает нормально, а иногда, когда мы находимся в напряжении, начинает крутиться быстрее и быстрее. Шумит, вибрирует, перегревается, искры летят. Так примерно наш организм и работает, когда мы нервничаем. Наш мотор может и сломаться, и тогда мы заболеем. Как же быть? Представьте себе, что у вас в руках регулятор от этого мотора – рычажок, которым можно прибавить ток, а можно и убавить. Добавьте ток – мотор раскручивается быстрее... А теперь убавьте – обороты снижаются, нам становится комфортно и спокойно... Представьте себе это во всех деталях, потренируйтесь... Прибавляем ток – убавляем... Вновь прибавляем – и опять убавляем... Когда почувствуете, что стали нервничать или суетиться – представьте себе такой регулятор и мысленно убавьте ток».

Техника наиболее эффективна для людей, способных к представлению ярких зрительных образов. Немного потренировавшись, они могут научиться использовать ее где и когда угодно, для мысленного «убавления тока» уже не обязательно будет сидеть в удобной позе и закрывать глаза.

## НАПРЯГИСЬ, ЧТОБЫ РАССЛАБИТЬСЯ

«Порой мы пребываем в излишнем, ненужном напряжении, от которого не знаем, как избавиться. Наши мышцы при этом тоже сокращаются, они напряжены, возникают так называемые зажимы. То же самое бывает и после интенсивной физической работы. Один из простых и эффективных способов добиться расслабления мышцы – это на несколько секунд произвольно напрячь ее, а потом «скинуть» это напряжение. Заодно, кстати, это и неплохая тренировка мышц, для нее не нужен никакой спортзал, ее можно проводить где угодно».

Например, можно выполнять такие упражнения:

□ Согнуть пальцы в кулак и удерживать максимальное напряжение.

□ Согнуть руки перед собой, сжать кулаки и максимально напрячь бицепсы.

□ Согнуть руки перед грудью, развести локти в стороны, отвести их максимально назад, зафиксировать это положение, напрягая мышцы плечевого пояса и спины.

□ Стоя ноги врозь, напрячь мышцы ног и спины.

Произвольные мышечные напряжения можно выполнять из любых исходных положений, соблюдая общее правило: удержание максимального напряжения в течение 15 — 20 секунд, с последующим расслаблением.

## ЛЕПИМ ИЗ ГЛИНЫ

Участников просят удобно сесть, расслабиться, закрыть глаза и представить, что в руках у них мягкая, легко мнущаяся глина. В течение одной — двух минут их просят представить себе, как они разминают этот кусок глины, пытаясь сделать его как можно более мягким. Потом им дается несколько заданий:

— «Скульпторы, прежде чем лепить что-либо из глины, сильно-сильно сжимают ее руками, чтобы оттуда вышли все пузырьки воздуха. Сожмите и вы свой кусок глины! Представьте себе, что вы держите его перед грудью, упираясь в него ладонями, и сжимаете изо всех сил, напрягая руки... Достаточно, теперь расслабьтесь...

— Теперь лепите из глины ровный-ровный шар. Как это сделать? Сначала сомните ваш комок с разных сторон таким образом, чтобы он принял форму шара... А теперь, чтобы сделать его ровным, перекачивайте его в руках, выравнивая ладонями все неровности...

— Превратите ваш шар в колбаску. Для этого сожмите его и начните растирать между ладонями...

— А теперь растяните вашу глиняную колбаску так сильно, как только сможете! Зажмите ее между кончиками пальцев обеих рук и начинайте разводить руки в стороны... Разведите их максимально широко, потянитесь...

— Снова соберите глину в комок и лепите из нее то, что вам захочется...»

На это дается еще 1 — 2 минуты. Потом участников просят открыть глаза и, при желании, поделиться впечатлениями и рассказать, что они слепили.

## ГИМНАСТИКА ДЛЯ ЛИЦА

Представленная ниже серия небольших упражнений<sup>1</sup> позволяет решить две задачи. Во-первых, это расслабление мышц лица, что важно для общей релаксации. Во-вторых, упражнения обучают произвольной регуляции мимики, что является неотъемлемым компонентом саморегуляции поведения в процессе общения.

**«Маска удивления».** Выполняется сидя или стоя, лучше перед зеркалом. Одновременно с медленным вдохом поднять брови, как это делает удивляющийся человек. На свободном выдохе опустить брови.

**«Маска гнева».** Нахмурить брови, сжать губы, раздуть крылья носа. Мышечное усилие наращается постепенно, одновременно с медленным вдохом. Во время свободного выдоха мышцы освобождаются от напряжения.

**«Маска смеха».** Медленно вдохнуть. Углы рта максимально подняты вверх, глаза прищуриваются, рот приоткрывается, обнажая зубы (между верхними и нижними должно поместиться два пальца). Задержите дыхание. Теперь быстро выдохнуть и расслабить мышцы лица.

**«Маска брюзги».** Углы рта опустите, рот сожмите, мышцы подбородка напряжены.

**«Маска трубача».** Выполняя упражнение, следует не только раздувать щеки, но и напрягать мышцы. Рот плотно сжат, круговая мышца рта напряжена.

**Упражнение для круговых мышц глаз.** Выполняется сидя. На медленном выдохе опускайте верхние веки, сперва мягко, затем с постепенно нарастающим усилием. Наконец глаза сильно зажмуриваются. Упражнение сначала выполняется для обоих глаз одновременно, потом для каждого глаза поочередно.

**Упражнение «Ль».** Выполняется стоя. Имитируется движение языка при произношении звука «Ль»: язык прижат к корням верхних зубов на границе с твердым небом. Рот приоткрыт. Медленный вдох — постепенное напряжение, свободный выдох — расслабление.

**Упражнение для жевательных мышц.** Жуйте жевательную резинку, морковку или хлебную корку. Сжатие челюстей со-

<sup>1</sup>М.Е.Литвак, 1998, с. 622 — 623.

проводится вдохом, разжимание — выдохом. «Кусаящие усилия» (в вертикальной плоскости) следует чередовать с растирающими (в горизонтальной плоскости). Движения должны быть неторопливыми, повторять их следует 10 — 15 раз.

## ОТРЯХНИСЬ

«Вспомните, как отряхиваются, выйдя из воды, собаки и многие другие животные. Они останавливаются, напрягают мышцы и несколько секунд совершают быстрые, короткие, энергичные движения тела. Брызги разлетаются во все стороны, а сами они становятся сухими. Давайте поучимся делать так же!

Встаньте, закройте глаза. Сильно напрягите мышцы рук и ног. А теперь, считая про себя до трех, быстро-быстро подожмите всем телом... Раз — два — три... Скиньте напряжение, расслабьтесь. Сейчас мы сделаем то же самое еще раз, а вы, когда будете отряхиваться, представьте, что от вас летят во все стороны брызги, с которыми уходит усталость и плохое настроение... Напрягитесь. Отряхивайтесь!... Раз — два — три... Скиньте напряжение, потянитесь, расслабьте мышцы рук и ног...»

Техника проста в освоении, эффективна для быстрого «сбрасывания» как психоэмоционального, так и мышечного напряжения.

## АБАЖУР

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...».

Такую технику можно использовать для экспресс-регуляции своего эмоционального состояния, быстрого снятия стрессов.

## РЕЛАКСАЦИЯ НА БЕГУ<sup>1</sup>

Представленная ниже серия из трех упражнений, направленных на релаксацию, необычна тем, что выполняется не в спокойном и расслабленном состоянии, а на бегу, при интенсивной мышечной работе. Участников просят неспешно и расслабленно бежать, внимательно слушая слова ведущего и представляя то, о чем он говорит.

Упражнение **«Тепло»** основано на физиологическом свойстве организма выделять тепло при мышечной работе. Благодаря этому через несколько минут легкого бега можно констатировать: «Мышцы прогреваются приятным глубоким теплом. Руки и ноги теплые, согреваются. Горячая кровь струится по всему телу. Тело пропитано густым глубоким теплом, как губка. Тело излучает тепло». Такие формулы самовнушения помогали прочувствовать ощущения внутреннего тепла и усилить их. А усилить очень хотелось, поскольку закалка заключалась в том, что мы выпрыгивали из бассейна и целый час бегали по обжигающему снегу...

Упражнение **«Бодрость»** использует ощущение той легкости движений, когда мышцы рук и ног разогрелись, связки суставов обрели эластичность, установился автоматический ритм дыхания, сердцебиения и движений бега. Все эти ощущения сводятся в одно: ощущение свободного полета, парения. «Мне тепло и легко. Щеки овеивает приятный ветерок. Вдох успокаивает. Выдох спокойный. Сердце бьется ритмично, равномерно. На душе спокойно и легко. Мышцы наливаются спокойной силой. Излишнее напряжение уходит само собой. У меня много сил и энергии. Чувствую в себе силу, смелость и бодрость».

Упражнение **«Радость»**. Его задача — не дать энергии уйти в «пар», в какое-нибудь озорство, на которое начинает тянуть в середине пробежки. «Во мне пульсирует горячая здоровая кровь. Огромный заряд сил и энергии. Я как пульсирующее солнце. Лоб приятно прохладный. Я легко владею собой, своей энергией. Реакция спокойная и деловая. Я верю в свои силы. Мне легко и приятно с людьми. И людям приятно со мной. На душе тепло и

---

<sup>1</sup>Г.В. Старшенбаум, 2005, с. 12 — 13, с изм.



спокойно. Полный покой на душе. В моем сердце живет любовь к жизни, к своему телу. Оно дарит мне столько часов счастья. Оно дарит его моим любимым. И получает столько же назад. Я чувствую себя в центре этого горячего, радостного круга любви. Он проходит через землю, через мое тело, уходит в небо и возвращается в землю. Этот круг радости и любви всегда со мной».

## **В ПРОЗРАЧНОМ ШАРЕ**

Участников просят встать таким образом, чтобы расстояние между ближайшими соседями было не менее одного метра, расслабиться и закрыть глаза.

«Представьте себе, что вас окружает прозрачный шар такого размера, что вы легко помещаетесь внутри. Он защищает вас, отгораживает от всех невзгод... Сильно-сильно вытяните руки в стороны и представьте, что кончики ваших пальцев касаются внутренних стенок этого шара... А теперь приподнимите правую ногу, вытяните ее вперед и коснитесь передней стенки шара ступней. Побалансируйте немного в таком положении, ощупайте поверхность шара кончиками пальцев рук и ступней. Опустите правую ногу, приподнимите левую и ощупайте поверхность шара ее ступней... Теперь устойчиво встаньте на обе ноги, опустите руки и еще немножко мысленно побудьте в прозрачном шаре. Вам спокойно и комфортно... Сохраните эти ощущения, когда откроете глаза».

Подобные техники могут использоваться для психологического дистанцирования от источников переживаний, создания ощущения защищенности и безопасности.

Можно порекомендовать участникам представлять себя в прозрачном шаре или за прозрачной стеной, когда они хотят внутренне «отгородиться» от какого-либо неприятного воздействия, конфликтов и т. п.

## ТЕСНАЯ ОБУВЬ

Наверняка у вас в жизни бывали ситуации, когда вы надевали новую обувь, а она оказывалась тесной и неудобной, жала и натирала. Представьте себе, что вы идете в такой обуви... Тяжело, ноги болят. А ведь бывает, что такая «обувь» у нас на всем теле, на всей нашей душе... Это наши переживания, волнения, страдания... Мы движемся по жизни, а все это нам мешает, причиняет боль... Представьте себе, что вы шагаете по дороге под названием жизнь, а на вас надет груз прошлых переживаний, который давит, «натирает» вам душу. А что, если попробовать снять все это с себя, пробежаться не в неудобной обуви, а налегке?.. Как хорошо, когда после прогулки по улице в неудобных ботинках вы имеете возможность скинуть их и пройти босиком! Представьте себе, что вы так же скидываете с себя свои переживания... Двигаться по жизни становится легко и приятно. Ощутите это состояние легкости, поживите в нем... А теперь, когда вы откроете глаза, сохраните в себе это ощущение легкости и комфорта!..

## ПРЕДСТАВЬ СЕБЕ МОРЕ

Участники садятся или ложатся в удобную для себя позу, закрывают глаза и расслабляются. Ведущий медленно, размеренно читает инструкцию. «Представьте себе, что вы идете по широкой лесной тропинке. На листьях играют солнечные блики, воздух свежий и приятный, поют птицы. Вам комфортно и легко. И вот впереди вы видите просвет, приближаетесь к нему, и перед вами открывается море. Мягкий белоснежный песок, ласковая бирюзовая вода. Вы идете босиком по пляжу, песок теплый и бархатистый. Выбираете место, которое вам нравится, и ложитесь на песок. Вас ласкает солнце, приятно шелестит прибой. Полюбуйтесь картиной, которая вас окружает, поживите в ней несколько минут... Можете просто позагорать на пляже, а можете окунуться в ласковое теплое море... Насладитесь этими ощущениями...» Участникам дается две-три минуты, чтобы мысленно побыть в представляемом месте, на протяжении этого времени ведущий может изредка говорить фразы по теме (как приятен на ощупь песок, ласково солнце, чиста и освежающая вода и т. п.).

Потом участников, продолжающих находиться в воображаемом месте, просят мысленно медленно закрыть глаза, вернуться туда, где они действительно находятся, и открыть глаза уже в реальности. Напоследок можно пожелать им сохранить в себе те приятные ощущения, которые они получили во время этого путешествия.

## **ЗОЛОТАЯ НИТЬ**

Участников просят удобно сесть, расслабиться и закрыть глаза. Им дается следующая инструкция:

«Представьте, что вы связаны с Вселенной тонкой золотой нитью, которая тянется от вашей макушки вверх, в бесконечность. Она постоянно вас поддерживает и наполняет энергией. Любое «выбивание из колеи» сопровождается тем, что вы теряете эту связь. Помните о том, что вы всегда можете ее восстановить, освободив эту «золотую ниточку» от тех помех, что лежат на ее пути. Когда вы теряете душевное равновесие, вспоминайте о том, что у вас есть эта поддержка, и представляйте свою связь через эту нить со всей Вселенной».

### ***Рекомендуемая литература***

1. Гремлинг С., Ауэрбах С. Практикум по управлению стрессом. – СПб., 2002.
2. Гринберг Дж. Управление стрессом. – СПб., 2002.
3. Грецов А. Г., Попова Е. Г. Научись преодолевать стресс. – СПб., 2006.
4. Игра в тренинге. Возможности игрового взаимодействия / Под ред. Е. А. Левановой. – СПб., 2006.
5. Ильин Е. П. Психология воли. – СПб., 2000.
6. Кипнис М. Тренинг лидерства. – М., 2004.
7. Куликов Л. В. Психогигиена личности. Вопросы психологической устойчивости и психопрофилактики. – СПб., 2004.
8. Литвак М. Е. Если хочешь быть счастливым. – Ростов н/Д., 1998.
9. Микляева А. В. Я – подросток. Мир эмоций. Встречи с самим собой. Я среди других людей. – СПб., 2003.
10. Нейдхард Дж. и др. Властелин эмоций. Как сохранить спокойствие в любой ситуации. – СПб., 1997.
11. Петрушин С. В. Психологический тренинг в многочисленной группе. – М., 2000.
12. Ромек В. Г. Тренинг уверенности в межличностных отношениях. – СПб., 2002.
13. Старшенбаум Г. В. Тренинг навыков практического психолога. – М., 2006.
14. Федорова Т. В. Игры, упражнения и психологические тренинги для студентов, обучающихся по специальности «Адаптивная физическая культура». – СПб., 1999.
15. Фопель К. Как научить детей сотрудничать? Психологические игры и упражнения. – М., 2000.
16. Фопель К. Уверенное управление. – М., 2004.
17. Чуричков А., Снегирев В. Копилка для тренера: Сборник разминок, необходимых в любом тренинге. – СПб., 2006.
18. Цзен Н. В., Пахомов Ю. В. Психотренинг: игры и упражнения. – М., 1988.

# СОДЕРЖАНИЕ

Часть 1. Произвольная регуляция поведения .....	6
Не смеяться .....	6
Замороженные .....	8
Приветствия без слов .....	9
Запаздывающая гимнастика .....	10
Противоположные движения .....	11
Кто без места? .....	12
Передерни веревочку .....	12
Футбол для осьминогов .....	13
Психологическое время .....	14
Пройти за время .....	15
До черты .....	16
Сядьте так, как .....	17
Походки .....	18
Измени свой пульс .....	19
Лед и пламень .....	20
Два дела .....	21
Телекинез .....	22
Запретные слова .....	23
Часть 2. Целеполагание, преодоление проблем .....	24
Плюсы и минусы .....	24
Через три года .....	25
Внутреннее кино .....	26
Лестница достижений .....	28
Жизненный путь .....	29
Смятый лист .....	30
Часть 3. Техники релаксации, снятия напряжения .....	31
Воздушный шарик .....	31
Семь свечей .....	31
Слушай тишину .....	32
Рассмотри предмет .....	32
Думай о дыхании .....	33
Подари себе тепло .....	34
Тяжесть и легкость .....	34
Дотянись до звезд .....	35
Убавь ток .....	36
Напрягись, чтобы расслабиться .....	36
Лепим из глины .....	37
Гимнастика для лица .....	38
Отряхнись .....	39
Абажур .....	39
Релаксация на бегу .....	40
В прозрачном шаре .....	41
Тесная обувь .....	42
Представь себе море .....	42
Золотая нить .....	43
Рекомендуемая литература .....	43