**ПЛАН – СХЕМА игротренинга**

**1) Приветствие:**

- Напишите, пожалуйста, ***какие ассоциации вызывает у Вас слово «работа»***

\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_

**2) Групповая игра «Здравствуй, друг! »**

Поприветствуйте друг друга улыбкой и скажите, о том, как вы рады видеть друг друга.

*Ведущий проговаривает, участники сопровождают движениями и повторяют*:

"Здравствуй, друг! " (*здороваются за руку*)

"Как ты тут? "(*похлопывают друг друга по плечу*)

"Где ты был? " (*теребят друг друга за ушко*)

"Я скучал! " (*складывают руки на груди в области сердца*)

"Ты пришел! " (*разводят руки в сторону*)

"Хорошо! "(*обнимаются*)

**3)** **Тест 1. Написанное в небесах**

1. Сначала нарисуйте три звезды разных размеров.

2. Затем пририсуйте одной из своих звезд (только одной) хвост кометы.

**4) Тест 2. О плохой погоде и нестиранном белье**

Представьте, что у вас скопилось много грязного белья и вам необходимо заняться стиркой прямо сейчас. Однако, посмотрев на небо, вы видите большую черную тучу, предвещающую дождь. Какие мысли проносятся в вашей голове?

1. «О нет, это вероятно, шутка! Это значит, я должен ждать до завтра? Что же мне делать?

2. «Подождем немного и посмотрим, может, погода прояснится».

3. «Ну, хорошо, в конце концов, мне не придется сегодня стирать».

4. «Я займусь этой чертовой стиркой независимо от того, будет дождь или нет».

Уровень \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_

Хочу познакомить вас с **экспресс-приемами снятия эмоционального напряжения**.

1. ***Расслабление на фоне дыхания:*** сядьте свободно на стуле, закройте глаза и послушайте свое дыхание: оно спокойное, ровное. Дышим по схеме: 4+4+4: четыре секунды на вдох, четыре на задержку дыхания, четыре на выдох. Проделайте так три раза, слушая дыхание, ощущая, как воздух наполняет легкие, разбегается по телу до кончиков пальцев, освобождает легкие.

2. ***«Растяжка»***. Чувство тревоги «живет» на шее ниже затылка. Научимся его снимать. Руки сложить за спиной «замком». Потянуть их, напрягая спину. Расслабить мышцы. Расцепить

руки.

3. ***«Потягивание»***. Универсальное упражнение. Сложите руки «замком» перед собой и хорошенько потянитесь. Бодрость духа обеспечена. Улыбнитесь. Улыбка передает нервные импульсы в эмоциональный центр мозга. Результат – чувство радости или расслабления. Попробуйте улыбнуться и удержать улыбку 10-15 секунд. А если вы не уверены в себе, то постоянно делайте вид уверенного человека. Если вы горбитесь – выпрямитесь, контролируйте свой голос, чтобы он не дрожал. Вы можете говорить себе: «Я должен быть уверенным в себе. Я буду выглядеть уверенным в себе человеком».

4. Самым мощным и при этом часто игнорируемым средством избавления от эмоционального напряжения является сознание человека. Главное – это ***установка*** человека ни то, что жизнь прекрасна и удивительна, что мы обладаем мозгом, чтобы мыслить, мечтать, совершенствоваться; глазами – чтобы видеть прекрасное вокруг: природу, красивые лица; слухом – чтобы слышать прекрасное: музыку, птиц, шелест листвы. Мы можем творить, двигаться, любить, получать массу удовольствия от того, что на каждом шагу дарит нам жизнь. Вопрос лишь в том, умеем ли мы все это замечать, ощущать, умеем ли радоваться. Главное – это установка на радость.

И наконец, при сильном нервно-психическом напряжении вы можете выполнить 20–30 приседаний либо 15–20 прыжков на месте. Данный метод снятия психоэмоционального напряжения широко используется как спортсменами, так и артистами перед ответственными выступлениями.

Еще одним действенным способом борьбы со стрессом и напряжениям являются: *Аффирмации* – это обыкновенные предложения, которые человек произносит себе осознанно или неосознанно в мыслях.

Аффирмации представляют собой наиболее легкий способ влияния на подсознание. Вы просто выбираете позитивную фразу и произносите время от времени. Очень большой плюс использования аффирмации в том, что вы имеете возможность применять и где хотите, и когда хотите. Вы можете создавать и использовать какие угодно аффирмации, независимо, что происходит у вас в жизни. Выберите себе такую аффирмацию, которая при однократном повторение и мысли о ней, вызывает море положительных эмоций.

Сейчас я предлагаю вам придумать и записать свою аффирмацию, а затем проговорить ее вслух.

**Придумывание аффирмаций**:

\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_

*Образцы:*

**1.** Я такая Лапочка! Я такая Цаца! Зубки, как жемчужинки - С каждым днем прочнее!

На меня, Красавицу Не налюбоваться! Ножки - загляденье - С каждым днем стройнее!

**2.** Я такая Умница! Я такая Краля! Волосы шикарные - Вам и не мечталось!

Вы такой Красавицы Сроду не видали! На троих готовили - Мне одной досталось!

**3.** Я себя, любимую Холю и лелею! Никого не слушаю, Коль стыдят и хают!

Ах, какие плечики! Ах, какая шея! ПОТОМУ ЧТО ЛУЧШАЯ! ПОТОМУ ЧТО ЗНАЮ!

**4.** Талия осиная, Бархатная кожа - С каждым днем красивее, С каждым днем моложе!

**5.** Я - творец своей жизни. Каждое утро я просыпаюсь с неутомимой жаждой действия, я сам формирую свою судьбу. Каждый день я привлекаю все большее финансовое изобилие и получаю от этого огромное удовольствие. Я испытываю чувство глубочайшей благодарности за каждый прожитый день и за все изобилие в моей жизни!

*Читаем по 5 раз в день*