

Центр социально-психологической и информационной поддержки  
«СЕМЬЯ И ПСИХИЧЕСКОЕ ЗДОРОВЬЕ»  
Региональная благотворительная общественная организация  
Федеральное государственное бюджетное научное учреждение  
«НАУЧНЫЙ ЦЕНТР ПСИХИЧЕСКОГО ЗДОРОВЬЯ»

**ТРЕНИНГ**  
**по развитию навыков психофизической**  
**и психоэмоциональной саморегуляции**  
**у больных шизофренией с использованием**  
**телесно-ориентированного подхода**

*Методические рекомендации*



---

МОСКВА — 2015

УДК 616.89  
ББК 88.4 + 56.14  
Т66

Утверждено директором ФГБНУ НЦПЗ,  
доктором медицинских наук, профессором *Т.П. Ключник*

Авторы:

*Л.М. Алиева, Т.А. Солохина* — доктор медицинских наук;  
*С.Н. Ениколопов* — кандидат психологических наук; *А.Ю. Мясников*

Рецензент:

*Г.Е. Рунчев* — кандидат психологических наук (ФГБНУ НЦПЗ)

**Тренинг по развитию навыков психофизической и психоэмоциональной саморегуляции у больных шизофренией с использованием телесно-ориентированного подхода:** Методические рекомендации / *Л.М. Алиева, Т.А. Солохина, С.Н. Ениколопов, А.Ю. Мясников.* — М.: МАКС Пресс, 2015. — 44 с.

ISBN 978-5-317-05030-6

В методических рекомендациях изложены организационно-методические подходы, цели, задачи, содержательная структура, рекомендуемые упражнения для тренинга по улучшению телесной интеграции, развитию навыков психофизической и психоэмоциональной саморегуляции у больных шизофренией с использованием различных методов телесно-ориентированной психотерапии. Представлены результаты оценки эффективности данного тренинга.

Методические рекомендации предназначены для психологов, психотерапевтов и других специалистов, оказывающих социально-психологическую помощь лицам, страдающим психическими расстройствами.

УДК 616.89  
ББК 88.4 + 56.14

Подготовка оригинал-макета:  
*Издательство «МАКС Пресс»*  
Главный редактор: *Е.М. Бугачева*  
Компьютерная верстка: *Е.П. Крынина*

Подписано в печать 13.07.2015 г.  
Формат 60х90 1/16. Усл.печ.л. 2,75. Тираж 300 экз. Заказ 163.  
Издательство ООО «МАКС Пресс»  
Лицензия ИД N 00510 от 01.12.99 г.  
119992, ГСП-2, Москва, Ленинские горы, МГУ им. М.В. Ломоносова,  
2-й учебный корпус, 527 к.  
Тел. 8(495)939-3890/91. Тел./Факс 8(495)939-3891.

ISBN 978-5-317-05030-6

© Коллектив авторов, 2015  
© РОО «Семья и психическое здоровье», 2015

## Оглавление

Введение .....	4
Показания и противопоказания .....	7
Материально-техническое обеспечение метода .....	7
Описание метода .....	7
Примерный сценарий тренинга .....	12
Критерии эффективности тренинга по формированию и развитию навыков психофизической и психоэмоциональной саморегуляции .....	18
Рекомендуемые опросники и шкалы для оценки эффективности тренинга .....	19
Эффективность метода .....	19
Приложение 1 .....	22
Приложение 2 .....	40
Приложение 3 .....	41

## Введение

Многочисленные исследования указывают на изменения телесного самовосприятия у больных шизофренией в рамках ипохондрических, деперсонализационных, дисморфофобических синдромов Е. Б. Беззубова (1993)<sup>1</sup>, Е. М. Райзман (2003)<sup>2</sup>, А. Я. Басова (2008)<sup>3</sup> и др. Такие больные часто демонстрируют мышечное застывание, диспластичность мимики и жестов, двигательную заторможенность, стереотипность и рассогласованность двигательной сферы, жестко контролируемые паттерны поз и движений, коррелирующие с фиксированными ригидными убеждениями. Разнообразные изменения в их телесной сфере проявляются также в соматопсихической хрупкости, изменениях со стороны вегетативной нервной системы, сенесто-ипохондрических нарушениях, астенической симптоматике в виде повышенной утомляемости и истощаемости. Этот контингент больных имеет выраженный дефицит адекватной оценки собственных ощущений, нарушение телесной самоидентификации, рассогласованность между двигательными и эмоциональными проявлениями.

Результаты исследований последних лет свидетельствуют об эффективности использования телесно-ориентированной психотерапии при лечении больных неврозами и психосоматическими расстройствами. Показана также эффективность применения этого метода в психосоциальном лечении больных шизофренией<sup>4</sup>. Однако в настоящее время телесно-ориентированный подход остается еще мало востребованным при психотерапии данного контингента больных.

---

<sup>1</sup> Беззубова Е. Б. Деперсонализация как расстройство развития самосознания // Журн. невропатол и психиатр. им. С. Корсакова — 1993. — Т. 74. — С. 40–44.

<sup>2</sup> Райзман Е. М. Автореф дисс. докт. мед. наук. Психические расстройства и субъективный телесный опыт. Томск. — 2003. — С. 34.

<sup>3</sup> Басова А. Я. Бредовая деперсонализация (варианты, динамика, коморбидность). Дисс. на соиск. уч. ст. канд. мед. наук. М., 2008. — С. 12–13.

<sup>4</sup> Бутота Б. Г., Аристова Т. А. Применение телесно-ориентированных методов психотерапии в комплексном лечении больных эндогенными психическими расстройствами // Обозрение психиатрии медицинской психологии. — № 3. — 2012. — С. 81.

Тесное единство телесного опыта и образа Я было показано еще в 1924 году З. Фрейдом<sup>5</sup>, который подчеркивал важную роль тела как психологического объекта в развитии эго-структуры личности. В дальнейших исследованиях было доказано, что представления о теле, его размерах, форме, привлекательности являются важнейшим источником формирования представлений о собственном Я. Тело является важным коммуникативным инструментом, вместилищем Я и объектом, с которым Я имеет взаимоотношения. В психологии телесный образ Я рассматривается как компонент целостной психофизической структуры, интегрирующей перцептивный, эмоционально-мотивационный и когнитивный аспекты самовосприятия. Показано наличие корреляции между удовлетворенностью телом и удовлетворенностью собой, удовлетворенностью телом и ощущением личностной защищенности, успешностью самореализации и оценкой собственного тела.

Телесно-ориентированный подход рассматривает человека в единстве его психосоциального и биологического функционирования, способствует мобилизации внутренних ресурсов личности (интеллектуальных, физических, эмоциональных) посредством улучшения контакта с собственным телом, помогая, таким образом, процессу личностной интеграции человека. При этом подходе триада «мысли — чувства — поведение» рассматривается как единое целое, а изменения в одной области сопровождаются изменениями в другой. Таким образом, основанная на этом подходе телесно-ориентированная психотерапия помогает пациенту с помощью специальных методов более точно распознать и вербализовать собственные деструктивные эмоции, способствуя тем самым расширению сферы самосознания, формированию более эмоционально благоприятного отношения к себе и собственному телу.

Значимой составляющей телесно-ориентированного направления является освоение методов психофизической и психоэмоциональной саморегуляции, которая представляет процесс управления человеком собственным состоянием относительно изменяющихся условий среды. Известно, что больные шизофренией имеют низкий уровень стрессоустойчивости, который сопровождается не только нарушением психического равновесия, но и целым рядом негативных

---

<sup>5</sup> Фрейд З. Я и Оно. — Л.: Академия, 1924. — С. 363.

изменений в физиологическом и эмоциональном функционировании. Поэтому для таких больных важным является развитие и формирование навыков саморегуляции для повышения стрессоустойчивости и более успешной социальной адаптации.

В настоящее время существует значительное количество простых и эффективных методов психической и физической саморегуляции, которые позволяют быстро снизить эмоциональное и мышечное напряжение, тревогу и страх, нормализовать пульс и дыхание, привести психическое состояние к равновесию. Наиболее известными являются аутогенная тренировка, медитация, релаксация, методы, связанные с управлением дыханием, мышечным тонусом и др. Эти методы успешно применяются на практике и использованы в данном тренинге, наряду с другими методами, для развития у пациентов навыков психофизической и психоэмоциональной саморегуляции.

Цель тренинга — развитие у больных шизофренией навыков психофизической и психоэмоциональной саморегуляции на основе телесно-ориентированного подхода и оценка его эффективности.

В соответствии с целью тренинг направлен на комплексное решение следующих задач:

- осознание собственных внутренних ресурсов (физических, эмоциональных) для улучшения психофизического восстановления;
- развитие навыков самонаблюдения (поза, походка, жесты, мимика, эмоции, энергетический тонус организма);
- освоение пациентами, страдающими шизофренией, навыков снижения мышечного напряжения;
- улучшение координации, расширение двигательного репертуара;
- освоение навыков восстановления энергетических ресурсов организма;
- освоение навыков саморегуляции психоэмоционального состояния;
- развитие эмоционального самовыражения;
- улучшение когнитивных функций (внимание, концентрация и др.);
- развитие коммуникативных навыков.

Тренинг по развитию навыков психофизической и психоэмоциональной саморегуляции у больных шизофренией восполняет дефицит методических разработок по телесно-ориентированной терапии больных шизофренией. В методических рекомендациях,

предназначенных для психологов, психотерапевтов и других специалистов, оказывающих социально-психологическую помощь лицам с психическими расстройствами, изложены основные организационно-методические подходы к проведению тренинга, его цели, задачи, содержательная структура, рекомендуемые для участников тренинга упражнения.

## **Показания и противопоказания**

*Показания.* Участвовать в тренинге рекомендуется больным шизофренией в возрасте от 25 до 60 лет с астеническими проявлениями, тревожно-депрессивными и сенесто-ипохондрическими нарушениями, мышечным и эмоциональным напряжением.

*Противопоказания.* К участию в тренинге не допускаются пациенты в период острого психотического состояния, имеющие выраженные параноидные идеи, явления негативизма, с грубым интеллектуальным снижением, органическими поражениями ЦНС.

## **Материально-техническое обеспечение метода**

Необходим просторный кабинет для групповой работы. Желательно иметь на полу мягкое покрытие (ковер или палас), магнитофон (музыкальный центр) и демонстрационную доску. Для создания безопасного пространства в кабинете не рекомендуется наличие зеркал.

## **Описание метода**

Тренинг направлен на улучшение телесной интеграции, психофизическое восстановление, развитие навыков саморегуляции, что способствует психологической адаптации больных, снижению тревоги и страха, обретению большей компетентности и уверенности в своих возможностях. Помимо формирования навыков саморегуляции

тренинг нацелен на развитие у пациента активной жизненной позиции и чувства ответственности за свое здоровье. Пациенты также обучаются способности взаимодействовать с другими людьми.

Методической основой тренинга является комбинированное использование различных методов телесно-ориентированной психотерапии. Особенностью разработанного тренинга является ориентированный на тело метод образовательной кинезиологии, что представляет определенную новизну применительно к пациентам, страдающим шизофренией.

Основателем образовательной кинезиологии является американский психотерапевт Пол Деннисон<sup>6</sup>, которым была создана программа «Гимнастика мозга», позволяющая использовать естественные физические движения для улучшения психического и телесного состояния человека. Предложенные автором упражнения способствуют интегрированному функционированию мозга и тела, основанному на нейрофизиологических закономерностях и на связи мышечного движения с психикой. Работа с телом через движение способствует снижению мышечного и эмоционального напряжения, активизации энергетических ресурсов организма, «оживлению» нервных связей между различными участками тела и корой головного мозга, что содействует развитию координации движений, моторных навыков.

В программу занятий помимо образовательной кинезиологии включены следующие методы телесно-ориентированной психотерапии:

- пластические упражнения В. Березкиной-Орловой<sup>7</sup> на осознание мышечных зажимов и обучение освобождению от них;
- прогрессивная мышечная релаксация по Э. Джекобсону<sup>8</sup> на поэтапное снижение нервно-мышечного напряжения различных групп мышц;

---

<sup>6</sup> Ханнафорд К. Мудрое движение. Мы учимся не только головой. М.: 1999. — электронный ресурс ([gimnastika.tv//gimnastika-dlya-mozga.html](http://gimnastika.tv//gimnastika-dlya-mozga.html)).

<sup>7</sup> Березкина-Орлова В.Б., Баскакова М. А. Телесно-ориентированная психотехника: методические рекомендации по проведению тренинга — электронный ресурс URL: [[biblioteca; teatr-obraz.ru](http://biblioteca; teatr-obraz.ru)].

<sup>8</sup> Джекобсон Э. Нервно-мышечная релаксация по Джекобсону Э. — электронный ресурс ([www.b17.ru/article/jacobson](http://www.b17.ru/article/jacobson)).



- биоэнергетический анализ А. Лоуэна<sup>9</sup> для приобретения чувства безопасности и уверенности в себе;
- комплекс упражнений по Д. Иден<sup>10</sup> для активизации энергетических ресурсов организма;
- дыхательные техники Н. Кацудзо<sup>11</sup> для эмоциональной саморегуляции и релаксации;
- релаксация и метод активного эмоционального воображения.

Тренинг представляет собой форму групповых занятий, которые проводятся в закрытой группе 1–2 раза в неделю. Курс включает 10 занятий, продолжительность каждого занятия 1,0–1,5 часа. Количество участников в группе 8–10 человек.

Первичный отбор пациентов для участия в тренинге проводит лечащий врач-психиатр в соответствии с показаниями и противопоказаниями для участия в занятиях. Он также объясняет пациентам важность участия в тренинге для улучшения их психического состояния, а также для облегчения социальной адаптации. После этого ведущий тренинг специалист (психолог, психотерапевт) проводит беседу-интервью для выявления имеющихся у пациента проблем и осуществляет его психологическое обследование для оценки индивидуальных особенностей, определения сохранных сторон личности (познавательной, эмоциональной и др. сфер), на которые можно опереться в ходе тренинга. При встрече с предполагаемым участником тренинга психологу (психотерапевту) необходимо установить с ним позитивный контакт, а также проинформировать его о целях и задачах тренинга, ожидаемых результатах, а также мотивировать на участие в групповой работе. Желательно вручить пациенту памятку с кратким перечислением целей и задач тренинга, расписанием занятий, правилами группы. По окончании тренинга для оценки эффективности проделанной работы следует провести повторное тестирование больных и при необходимости внести коррективы в проводимые занятия.

---

<sup>9</sup> Лоуэн А. Терапия, которая работает с телом. Биоэнергетика. Санкт-Петербург 2000: электронный ресурс: [http://telo.by/bodytherapy/bioenergeticheskiy\\_analiz\\_louena/](http://telo.by/bodytherapy/bioenergeticheskiy_analiz_louena/).

<sup>10</sup> Дона И. Энергетическая медицина. СПб., 2006. — С. 84–95.

<sup>11</sup> Кацудзо Н. Энергетическое дыхание. СПб., 2001. — С. 66, 94, 107.

*Тренинг состоит из трех этапов, каждый из которых имеет свои задачи.*

*Первый этап* (1–4 занятия). Задачами этого этапа являются расширение у пациента общего телесного осознания; создание устойчивого чувства безопасности и комфорта в своем теле; приобретение опыта синхронизации (гармоничного взаимодействия) с другим человеком; развитие большего доверия к себе и своим психофизическим возможностям посредством освоения навыков саморегуляции и восстановления.

*Второй этап* (5–7 занятия). Задачами этого этапа являются знакомство с методами, направленными на исследование границ тела; приобретение навыков самонаблюдения; развитие чувства автономности; продолжение освоения навыков психофизической саморегуляции и восстановления.

*Третий этап* (8–10 занятия). Задачами этапа являются развитие репертуара позитивных телесных переживаний; исследование связи движений с чувствами и мыслями; приобретение опыта «заземления», способствующего развитию чувства уверенности в себе; расширение двигательного репертуара и эмоционального самовыражения; продолжение освоения навыков психофизической саморегуляции и восстановления.

Важное место в тренинге занимают беседы, преследующие как познавательную функцию, так и вербальное взаимодействие между участниками тренинга. Основные темы «Человек и его болезнь», «Роль личностных границ при взаимодействии с другими людьми», «Личная ответственность в выздоровлении», «Влияние дыхания на физическое и эмоциональное состояние человека» и др.

*Каждое занятие тренинга предусматривает три основные части, в которых используются специальные телесно-ориентированные упражнения, игры, релаксационные техники, а также беседы по указанной выше тематике.*

*В первой, вступительной части занятия (15 мин.) используются упражнения и игры, направленные на снятие психоэмоциональной напряженности, повышение групповой сплоченности, устранение коммуникативной тревожности, предоставление участникам возможности групповой и индивидуальной рефлексии состояний («здесь и теперь»), обеспечивающие настрой на работу.*

*Вторая, центральная часть* занятия (40–45 мин.) имеет психотерапевтическую и обучающую функции. Участники выполняют упражнения, направленные на развитие целостности психического восприятия своего организма; осваивают навыки саморегуляции и восстановления; приобретают опыт синхронизации с другим человеком; расширяют репертуар движений и эмоционального самовыражения; учатся развитию навыков самонаблюдения, снижению мышечного напряжения; развивают мышечную координацию, внимание, расширяют репертуар позитивных телесных переживаний через двигательное самовыражение.

*Третья, завершающая часть* занятия (15 мин.) строится таким образом, чтобы поддержать положительную групповую атмосферу, мотивировать пациентов на участие в следующем занятии. Используются упражнения, направленные на обучение техникам релаксации и снижения мышечного напряжения. Проводятся групповая и индивидуальная рефлексия. Участники заполняют опросник удовлетворенности занятием.

*При проведении тренинга его ведущим необходимо учитывать следующие моменты:*

- важно акцентировать внимание на положительных результатах, достигнутых каждым участником тренинга, что повышает самооценку, укрепляет уверенность в своих возможностях;
- после каждого выполняемого упражнения необходимо обсудить с пациентами полученный опыт для осознания ими возможностей в саморегуляции психофизического и психоэмоционального состояния;
- следует поощрять и мотивировать участников на закрепление освоенных упражнений и выполнение их между занятиями (например, в качестве домашнего задания). Это помогает не только закрепить полученные навыки, но и выработать более активную позицию в отношении улучшения своего здоровья;
- следует помочь пациентам из большого диапазона предлагаемых упражнений выбрать несколько (два или три) упражнений для самостоятельного использования после завершения тренинга;
- при проведении тренинга рекомендуется чередовать сложные и более простые упражнения, а также упражнения с различной степенью физической активности, для профилактики у его участников переутомления и сохранения концентрации и внимания на происходящем;

- необходимо поощрять вербальное взаимодействие между участниками тренинга для развития их коммуникативной активности и взаимной поддержки.

## Примерный сценарий тренинга

### *Занятие 1*

*Задачи:* создание доверительной атмосферы, знакомство, освоение навыков саморегуляции и релаксации.

#### *1. Вступительная часть.*

1.1. Знакомство. Сообщение о целях, задачах, сеттинге тренинга. Принятие правил поведения в группе. Сбор пожеланий участников. Для обсуждения участникам предлагаются вопросы относительно ожиданий от тренинга, причин участия в нем, наличия имеющихся психологических проблем и проч. Участники в общем круге делятся своими мыслями и чувствами относительно участия в тренинге.

1.2. Упражнение на знакомство, улучшение групповой атмосферы, сокращение дистанции в общении (например, упражнения «Запомни имя», «Ритм», блок 1).

#### *2. Основная часть.*

2.1. Упражнения, направленные на снятие эмоционального и мышечного напряжения, активизацию мозгового кровообращения из раздела «Гимнастика мозга»: «Волшебные кнопки», «Крюки», «Шар». Дыхательное упражнение «Свирель» (блок 3)

#### *3. Завершающая часть.*

3.1. Релаксация (блок 4)

3.2. Расставание. Обратная связь: ведущие просят участников в нескольких словах рассказать о своем настроении, с которым они уходят со встречи.

### *Занятие 2*

*Задачи:* создание доверительной атмосферы, освоение навыка психофизической саморегуляции и релаксации, расширенного общего телесного осознания.

#### *1. Вступительная часть.*

1.1. Приветствие. Упражнение «здесь и теперь»: участники описывают свое текущее состояние и настроение, сравнивая его с каким-либо цветом.

1.2. Тренировка в выражении различных эмоциональных состояний (например, упражнение «Передай предмет», блок 2)

2. *Основная часть.*

2.1. Беседа о влиянии дыхания на физическое и эмоциональное состояние человека.

2.2. Закрепление упражнений на снятие эмоционального и мышечного напряжения, активизацию мозгового кровообращения из раздела «Гимнастика мозга»: «Волшебные кнопки», «Крюки», «Шар».

2.3. Развитие координации движений (упражнение «Перекрестно-параллельная ходьба», блок 3),

2.4. Упражнение на улучшение общего телесного осознания «Прикосновение к себе» (блок 2).

3. *Завершающая часть.*

3.1. Обучение методам психофизического расслабления и релаксации (например упражнение, «Напряжение-расслабление», блок 4).

3.2. Расставание. Упражнение «здесь и теперь»: участники описывают свое текущее состояние и настроение, сравнивая его с каким-либо цветом.

3.3. Участники заполняют опросник по оценке удовлетворенности занятием.

### ***Занятие 3***

*Задачи:* приобретение опыта синхронизации (гармоничного взаимодействия) с другим человеком; приобретение навыка в определении и удерживании центра равновесия в теле; развитие навыков психофизического восстановления и саморегуляции.

1. *Вступительная часть.*

1.1. Приветствие. Упражнение «здесь и теперь»: участники описывают свое состояние и настроение.

1.2. Развитие навыков синхронизации (гармоничного взаимодействия) с другим человеком: упражнение «Зеркало» (блок 2).

2. *Основная часть.*

2.1. Приобретение навыка в определении и удерживании центра равновесия в теле: упражнение «Баланс» (блок 2).

2.2. Приобретение опыта синхронизации (гармоничного взаимодействия) с другим человеком: упражнение «Раскачивание» (блок 2).

2.3. Повторение упражнений на снятие эмоционального и мышечного напряжения, активизацию мозгового кровообращения («Волшебные кнопки», «Крюки», «Шар», «Свирель»).

2.4. Освоение упражнения на снижение стрессового состояния (например, «Лобно-затылочная коррекция», блок 3).

3. *Завершающая часть.*

3.1. Методика активного эмоционального воображения (блок 4).

3.2. Расставание, участники делятся своим настроением, чувствами и заполняют опросник по оценке удовлетворенности занятием.

#### ***Занятие 4***

*Задачи:* развитие навыков сенситивности и синхронизации (гармоничного взаимодействия) с другим человеком, освоение навыка психофизической саморегуляции и релаксации.

1. *Вступительная часть.*

1.1. Приветствие. Упражнение «здесь и теперь»: участники описывают свое текущее состояние и настроение.

1.2. Создание эмоционально благоприятного настроения, снятие психоэмоционального напряжения: упражнение «Улыбка (блок 1).

2. *Основная часть.*

2.1. Развитие навыка сенситивности и синхронизации с другим человеком: упражнение «Ведущий и ведомый» (блок 2).

2.2. Приобретение навыка в умении оказывать и принимать поддержку: упражнение «Поддержка в паре» (блок 2).

2.3. Освоение упражнений из раздела «Гимнастика мозга» (блок 3) на снижение мышечного напряжения в области шеи и плеч («Сова»), улучшение концентрации внимания («Думающий колпак»).

3. *Завершающая часть.*

3.1. Упражнение, направленное на улучшение эмоционального и физического самочувствия (например, упражнение «Сбрось усталость», блок 4).

3.2. Расставание, участники делятся своим настроением и заполняют опросник по оценке удовлетворенности занятием.

## **Занятие 5**

**Задачи:** знакомство участников с понятием границ тела, приобретение навыка в восприятии личной границы во время общения, развитие чувства автономности, расширение способов реагирования при взаимодействии с другими. Освоение навыков психофизической саморегуляции и восстановления.

### **1. Вступительная часть.**

1.1. Приветствие. Упражнение «здесь и теперь»: участники сравнивают свое состояние и настроение с пейзажем.

1.2. Повышение групповой сплоченности, улучшение настроения, активизация участников: упражнение «Поймай мяч» (блок 1).

### **2. Основная часть.**

2.1. Беседа «Роль личностных границ при взаимодействии с другими».

2.2. Исследование границ тела, понимание своего уровня комфортности при общении с другими людьми: упражнения «Безопасное пространство», «Дистанция-близость» (блок 2).

2.4. Повторение упражнений из раздела «Гимнастика мозга»: «Сова», «Слон», «Думающий колпак». Освоение ежедневной программы упражнений, направленной на активизацию энергетических ресурсов организма: «Три в одном», «Перекрестный шаг» (блок 3).

### **3. Завершающая часть.**

3.1. Методика активного эмоционального воображения (блок 4).

3.2. Расставание, участники делятся своим настроением и заполняют опросник по оценке удовлетворенности занятием.

## **Занятие 6**

**Задачи:** приобретение навыка в укреплении личностных границ, освоение навыков психофизической саморегуляции.

### **1. Вступительная часть.**

1.1. Приветствие. Упражнение «здесь и теперь»: сравнить свое состояние и настроение с цветом неба.

1.2. Повышение групповой сплоченности: упражнение «Поздороваться без слов» (блок 1).

### **2. Основная часть.**

2.1. Беседа: «Мое жизненное пространство».

2.2. Приобретение навыка в укреплении личностных границ: упражнение «Соппротивление» (блок 2).

2.3. Освоение ежедневной программы упражнений, направленных на активизацию энергетических ресурсов организма: «Растяжка короны», «Сфера», «Восьмерки» (блок 3).

3. *Завершающая часть.*

3.1. Обучение методам психофизического расслабления: например, упражнение «Растём» (блок 4).

3.2. Расставание. Упражнение «здесь и теперь»: участники описывают свое текущее состояние и настроение, сравнивая его с цветом неба. Заполнение опросника по оценке удовлетворенности занятием.

### ***Занятие 7***

*Задачи:* приобретение навыка самонаблюдения (за позой, походкой, мимикой, эмоциональным состоянием). Освоение навыков психофизической саморегуляции и восстановления.

1. *Вступительная часть.*

1.1. Приветствие. Упражнение «здесь и теперь»: участники описывают свое текущее состояние и настроение.

1.2. Снижение физического и эмоционального напряжения, активизация участников: упражнение «Цепочка» (блок 1).

2. *Основная часть.*

2.1. Освоение навыка самонаблюдения: упражнение «Стоп» (блок 2).

2.2. Повторение комплекса упражнений из раздела «Ежедневная программа упражнений, направленная на активизацию энергетических ресурсов организма». Продолжение освоения упражнений из раздела «Гимнастика мозга» (блок 3).

3. *Завершающая часть.*

3.1. Релаксация-визуализация «Горная вершина» (блок 4).

3.2. Расставание, участники делятся своим настроением и заполняют опросник по удовлетворенности занятием.

### ***Занятие 8***

*Задачи:* расширение двигательного репертуара и эмоционального самовыражения; развитие навыков в распознавании эмоций, осознание влияния эмоций на телесную сферу человека (позу, движения, выражения лица). Освоение навыков психофизической саморегуляции и восстановления.

1. *Вступительная часть.*



1.1. Приветствие. Упражнение «здесь и теперь»: выразить свое состояние и настроение с помощью жеста.

1.2. Развитие навыков в распознавании эмоций: упражнение «Распознай эмоцию» (блок 2).

2. *Основная часть.*

2.1. Расширение ограниченного репертуара движений и эмоционального выражения: упражнение «Полярность» (блок 2).

2.2. Освоение и закрепление упражнений из раздела «Гимнастика мозга». Закрепление комплекса упражнений из раздела «Ежедневная программа упражнений, направленная на активизацию энергетических ресурсов организма» (блок 3).

3. *Завершающая часть.*

3.1. Релаксация (блок 4).

3.2. Расставание, участники выражают свое настроение с помощью жеста и заполняют опросник по удовлетворенности занятием.

## ***Занятие 9***

Задачи: развитие репертуара позитивных телесных переживаний через двигательное самовыражение. Освоение навыков психофизической саморегуляции и восстановления.

1. *Вступительная часть.*

1.1. Приветствие. Упражнение «здесь и теперь»: сравнить свое состояние и настроение с растением.

2. *Основная часть*

2.1. Расширение репертуара позитивных телесных переживаний через двигательное выражение. Участникам предлагается исследовать через движения такие понятия, как уверенность, свобода, радость.

2.2. Приобретение чувства безопасности и уверенности в себе: упражнение «Заземление» (блок 2).

2.3. Освоение упражнений из раздела «Оздоровительное дыхание» направленных на снижение тревоги и психофизического напряжения: «Очистительное дыхание», «Выравнивание течения энергии во всем теле», «Полное дыхание» (блок 3).

3. *Заключительная часть.*

3.1. Упражнение «Хорошее настроение» (из раздела «Оздоровительное дыхание», блок 3).

3.2. Расставание, участники делятся своим настроением и чувствами, заполняют опросник по удовлетворенности занятием.

## ***Занятие 10***

Задачи: повторение и закрепление пройденных упражнений, подведение итогов, прощание.

### *1. Вступительная часть.*

1.1. Приветствие. Упражнение «здесь и теперь»: участники описывают свое текущее состояние и настроение.

### *2. Основная часть.*

2.1. Упражнение на завершение работы в группе «Чемодан» (блок 2).

2.2. Повторение и закрепление наиболее понравившихся упражнений.

### *3. Заключительная часть.*

3.1. Подведение итогов работы. Ответы ведущего тренинга психолога на вопросы участников. Расставание, участники делятся своим настроением и чувствами, заполняют самоотчет, в котором отражают свое мнение об участии в тренинге.

## **Критерии эффективности тренинга по формированию и развитию навыков психофизической и психоэмоциональной саморегуляции**

1. Положительная динамика психопатологической симптоматики (снижение тревоги, напряженности, моторной заторможенности).
2. Улучшение моторных навыков.
3. Снижение болезненных интрацептивных ощущений.
4. Повышение самооценки.
5. Удовлетворенность участием в тренинге.

## Рекомендуемые опросники и шкалы для оценки эффективности тренинга

1. Шкала PANSS (Positive and Negative Syndrome Scale по S. R. Kay, A. Fiszbein, L. A. Opler, 1986)<sup>12</sup>.

2. Двигательный тест с фишками (Г. Р. Саркисян, И. Я. Гурович, Р. С. Киф, 2010<sup>13</sup>; R. S. Keefe, P. D. Harvey, T. E. Goldberg, 2008)<sup>14</sup>.

3. Тест классификации интрацептивных ощущений (А. Ш. Тхостов, О. В. Ефремова, 1989)<sup>15</sup>.

4. Модифицированная нами шкала самооценки Дембо-Рубинштейн (С. Я. Рубинштейн, 1970)<sup>16</sup>, включающая следующие шкалы: здоровье (здоровый — больной); внешность (красивый — некрасивый); уверенность (уверенный в себе — неуверенный в себе); тревожность (тревожный — спокойный); мышечное напряжение (напряженный — расслабленный); координация (хорошая — плохая).

5. Опросники по оценке удовлетворенности участием в тренинге, удовлетворенности занятием.

### Эффективность метода

Тренинг был апробирован и внедрен в работу психиатрической больницы № 14 г. Москвы. В тренинге приняли участие 24 пациента, страдающие шизофренией. Среди них было 10 женщин и 14 мужчин,

---

<sup>12</sup> Шкала PANSS (Positive and Negative Syndrome Scale — Kay S. R., Fiszbein A., Opler L. A., 1987). Электронный ресурс: [www.psychiatry.ru/stat/99](http://www.psychiatry.ru/stat/99).

<sup>13</sup> Саркисян Г. Р., Гурович И. Я., Киф Р. С. Нормативные данные для российской популяции и стандартизация шкалы «Краткая оценка когнитивных функций у пациентов с шизофренией» (BACS) // Социальная и клиническая психиатрия. — Т. 20. — Выпуск 3. — С. 13–20.

<sup>14</sup> Keefe R. S., Harvey P. D., Goldberg T. E. Norms and standardization of the Brief Assessment of Cognition in Schizophrenia (BACS) // Schizophr. Res. — 2008. — Vol. 102. — N 1–3. — P. 108–115.

<sup>15</sup> Тхостов А. Ш. Психология телесности. — М.: Смысл, 2002. — С. 159–189.

<sup>16</sup> Блейхер В.М., Крук И. В. Патопсихологическая диагностика. — Киев: Здоровье, 1986. — 280 с.

возраст участников от 25 до 60 лет. Средний возраст участников 35 лет±12,1. Длительность заболевания от 5 до 10 лет. Были сформированы три группы по 8 человек каждая. Групповые занятия проводились два раза в неделю. Все участники тренинга получали медикаментозное лечение и были направлены на тренинг в период формирования терапевтической ремиссии.

Результаты оценки эффективности показали, что участие в тренинге способствовало снижению уровня тревожности, напряженности, моторной заторможенности (по шкале PANSS зафиксировано снижение общего балла и баллов по указанным суб-шкалам), а также развитию моторных навыков (у 65 % участников показатели двигательного теста с фишками повысились в среднем на 10 баллов). По модифицированной шкале самооценки Дембо-Рубинштейн у 40 % пациентов снизилось мышечное напряжение, у 40 % пациентов улучшилась координация движений, у 60 % пациентов возросла уверенность в себе, у 50 % снизилась тревожность.

При сравнении индивидуального словаря болезненных интрацептивных ощущений до начала тренинга и по его завершению у участников тренинга была отмечена разница в изменение его структуры и объема: до начала тренинга словарь болезненных ощущений был почти вдвое больше, чем по его завершению.

В ходе тренинга по наблюдениям ведущего был выделен ряд особенностей в физическом и психоэмоциональном состоянии пациентов. Так, было отмечено, что в начале занятий большая часть пациентов демонстрировала жесткие, контролируемые паттерны поз и движений, а ближе к завершению тренинга движения участников стали включать большее число гармоничных и пластичных двигательных элементов, расширился репертуар движений. Для большинства пациентов в начале тренинга было свойственно поверхностное дыхание, в процессе занятий участники отмечали, что дыхание становится более глубоким и свободным.

Если на начальном этапе тренинга пациенты испытывали быстрое утомление от выполнения динамических упражнений, требующих физической активности, то к завершению тренинга у пациентов отмечалось большее проявление выносливости, физической активности и включенности в процесс занятий. На начальном этапе наблюдалась отвлекаемость внимания участников, проявляющаяся в трудности удерживать внимание при выполнении упражнений, к концу

тренинга отвлекаемость снизилась, а способности к концентрации и удержанию внимания повысились.

При опросе пациентов выяснилось, что большинство участников (более 70 %) расценивали методы релаксации как достаточно эффективные и приятные, если они не превышали 10 минут. Длительная релаксация по наблюдениям самих пациентов способствовала чрезмерному расслаблению и вызвала чувство дискомфорта.

При беседе-интервью перед началом занятий значительное число участников высказывали сомнения и неуверенность относительно своих способностей, связанных с освоением новых навыков и знаний. Однако к концу тренинга большинство членов группы были удовлетворены, как отдельными занятиями, так и в целом участием в тренинге, поскольку отмечали положительные изменения в эмоциональном и физическом состоянии. Следует отметить, что большинство участников освоили приемы психофизической и психоэмоциональной саморегуляции. Однако эти навыки должны подкрепляться при самостоятельном выполнении пациентами упражнений после окончания тренинга.

Пациенты отмечали дополнительное терапевтическое воздействие от информационной части тренинга, являющейся важным дополнением к практическому блоку занятий.

По окончании тренинга большинство пациентов были заинтересованы в дальнейшем посещении поддерживающих занятий, поскольку отмечали для себя практическую пользу от участия в нем.

Таким образом, результаты тренинга показывают, что использование телесно-ориентированного подхода оказывает положительный эффект, связанный с улучшением психофизического и психоэмоционального состояния пациентов, страдающих шизофренией. Тренинг позволяет развить навыки саморегуляции для снижения тревоги, панических атак, мышечного напряжения, а также улучшить координацию и моторику, активизировать энергетические ресурсы организма и др. Приобретенные в процессе тренинга навыки будут способствовать психологической и социальной адаптации больных шизофренией.

**Блок 1. Упражнения на знакомство; групповую сплоченность; снятие эмоционального напряжения; создание безопасного пространства.**

**Упражнение «Запомни имя».** *Цель:* знакомство, тренировка внимания и памяти. *Инструкция.* Первый участник называет свое имя и одно, присущее ему качество, начинающееся на ту же букву, что и имя. Например, Леонид — любознательный; Марина — мудрая; Андрей — активный и т.д. Следующий участник повторяет имя и качество предыдущего члена группы и называет свое имя и свое качество. Таким образом, каждый последующий участник должен назвать имя и качество всех предыдущих участников, а затем свое имя и качество (5 мин.).

**Упражнение «Улыбка».** *Цель:* создание позитивного настроения в группе, веселой игровой атмосферы. *Инструкция.* Участники бросают друг другу мяч, и тот, у кого он окажется, называет, какой может быть улыбка (беззаботная, добрая, красивая и т.д.) (5 мин.).

**Упражнение «Поздороваться без слов».** *Цель:* снижение эмоционального напряжения, тренировка невербальных компонентов взаимодействия. *Инструкция.* Участникам предлагается по очереди поздороваться посредством каких-либо оригинальных или необычных жестов, без слов или физического контакта (5 мин.).

**Упражнение «Запомни жест».** *Цель:* повышение групповой сплоченности, развитие внимания и памяти. *Инструкция.* Стоя в круге, каждый участник по очереди показывает какой-нибудь несложный жест и старается запомнить жесты остальных членов группы. Затем доброволец (если его нет, то ведущий) повторяет свой жест и жест любого из участников. Продолжает эстафету тот участник, чей жест был показан (5 мин.).

**Упражнение «Цепочка».** *Цель:* снижение физической и эмоциональной напряженности. *Инструкция.* Участники встают друг за другом, первый движется в определенном ритме, выполняя какое-либо движение рукой или ногой, и все должны двигаться в таком же ритме, повторяя его движение. Затем ведущий меняется. Таким образом каждый участник исполняет роли и ведущего (активного, ответственного за движение всей группы), и ведомого (пассивного) (5–7 мин.).

**Упражнение «Поймай мяч».** *Цель:* уменьшение физического и эмоционального напряжения, улучшение настроения, активизация участников, повышение групповой сплоченности. *Инструкция.* Участники становятся в круг и начинают игру с воображаемым мячом. Бросать (подавать) и принимать (отбивать) мяч можно любой частью тела. Затем в правила игры добавляется условие: принимать мяч можно только той частью тела, которой вам подадут мяч. Мяч должен побывать у каждого участника (5 мин.).

**Упражнение «Ритм».** *Цель:* активизация участников, улучшение настроения, повышение групповой сплоченности. *Инструкция.* По команде ведущего участники группы начинают хлопать в ладоши, каждый в своем ритме. Через минуту ведущий предлагает участникам обратить внимание на ритм соседа слева и подстроиться под его ритм. Через некоторое время вся группа начинает хлопать в одном ритме (3 мин.).

**Блок 2. Упражнения на развитие кинестетического и тактильного восприятия; создание чувства безопасности и комфорта в теле; осознание границ тела и своего уровня комфортности при физическом взаимодействии с другими людьми; развитие навыка самонаблюдения; приобретение опыта гармоничного взаимодействия с другим человеком; расширение ограниченного репертуара движений и эмоционального самовыражения.**

**Упражнение «Ведущий и ведомый».** *Цель:* развитие навыка чувствительности и гибкости во взаимоотношениях. *Инструкция.* В паре с закрытыми глазами участники становятся друг напротив друга и соприкасаются кончиками пальцев рук. Не договариваясь, кто будет ведущим, а кто ведомым, они начинают движение, при этом один ведет, другой подчиняется, затем по сигналу ведущего происходит смена ролей. Ведущий предлагает участникам сосредоточиться на своих телесных ощущениях, чувствах и мыслях, не разговаривать, а попробовать «говорить» телом со своим партнером. Движения могут быть очень разнообразными, быстрыми и медленными, но синхронными для обеих рук. Участникам можно присесть и откидываться назад, но не сходить с места. Все это задает участник, находящийся в роли «ведущего», задача «ведомого» полностью подчиниться. При этом важно не потерять контакт пальцев. *Обсуждение:* «Как Вы себя чувствовали в разных ролях? Кем быть

проще — ведущим или ведомым? Как это соотносится с жизненным опытом?» (10–15 мин).

**Упражнение «Соппротивление».** *Цель:* приобретение навыка в отстаивании собственной позиции, повышение уровня уверенности. *Инструкция.* Участники разбиваются на пары. Стоя напротив друг друга в паре, один участник оказывает давление на ладони другого. Тот, на кого оказывается давление, сопротивляется, как бы говоря своему партнеру «нет». Затем участники меняются ролями. Во время упражнения разговаривать нельзя, необходимо сосредоточиться на своем состоянии. *Обсуждение:* «Было ли желание победить или подчиниться? Какие чувства вызвала «победа» (радость, вину), т.е., когда вы смогли сказать «нет» партнеру? Какие чувства вызвал проигрыш? Насколько легко или трудно бывает выразить свое несогласие в жизни?» (10 мин).

**Упражнение «Поддержка в паре».** *Цель:* развитие навыка в умении оказывать и принимать поддержку. *Инструкция.* Участники разбиваются на пары. Стоя спиной к спине, один участник поддерживает другого. Тот, кто поддерживает, занимает такую позицию, которая будет удобной для другого. Тот, кто облокачивается спиной на спину поддерживающего, полностью расслабляется. По команде участники меняются ролями. *Обсуждение:* «В какой роли вам было комфортнее: в роли человека, дающего поддержку, или в роли человека, принимающего поддержку?» (10 мин.).

**Упражнение «Распознай эмоцию».** *Цель:* развитие навыков в распознавании эмоций, осознание влияния эмоций на телесную сферу человека (позу, движения, выражения лица и т.д.). *Инструкция.* Участникам раздаются карточки, на которых написаны слова, обозначающие эмоциональные состояния (радость, грусть, злость, уверенность и т.д.). Получив карточки, нужно прочитать их так, чтобы надпись не видели другие члены группы, и придумать жесты, мимику для изображения этого состояния. Группа смотрит на каждого участника и старается понять, какое состояние он изобразил. *Вопросы к обсуждению:* «Какие эмоциональные состояния распознаются с трудом, и что может способствовать их пониманию? На какие признаки ориентировались те, кто узнал состояние?». *Обсуждение* дает возможность сформировать «банк» невербальных проявлений, на которые можно опираться (15 мин.).



**Упражнение «Чемодан».** *Цель упражнения:* развитие сенситивности, актуализация личностных ресурсов участников, создание позитивного эмоционального настроения в группе. *Инструкция.* Каждому участнику группа по очереди собирает «чемодан качеств» в дорогу, которые будут помогать ему в жизни. Тот участник, которому собирают чемодан, в свою очередь говорит о том, нужны ли ему эти качества или они не важны для него. *Групповое обсуждение:* «Как вы чувствовали себя в процессе выполнения упражнения? Довольны ли вы тем «чемоданом качеств», который собрала вам группа?» (25 мин.).

**Упражнение «Передай предмет».** *Цель:* осознание эмоций через мимику и жесты, тренировка в выражении различных эмоциональных состояний. *Инструкция.* Упражнение проводится в два этапа. На первом этапе ведущий предлагает участникам молча передавать предмет по кругу (например, карандаш) с негативным чувством (раздражение, безразличие), выраженным через мимику, позу и жесты. На втором этапе предлагается проделать это же упражнение с позитивным чувством (радость, уважение). *Вопросы к обсуждению:* «Как вы себя чувствовали на первом и втором этапе упражнения? Какое влияние оказывают наши чувства и эмоции на процесс общения?» (10 мин.).

**Упражнение «Зеркало».** *Цель:* приобретение опыта понимания настроения и эмоционального состояния партнера. *Инструкция.* Участники образуют пары и становятся друг напротив друга, согнув руки в локтях. Один в паре — ведущий, второй — ведомый. Ведущий свободно совершает движения руками, второй участник, как в зеркале, копирует его движения. Затем участники меняются ролями. *Вопросы к обсуждению:* «Кем проще быть в этом упражнении — ведущим или ведомым? Удалось ли лучше почувствовать партнера, понять его эмоциональный настрой?» (10 мин.).

**Упражнение «Копия».** *Цель:* тренировка навыка невербального взаимодействия. *Инструкция.* Участники разбиваются на пары. Первый из участников садится на стул в самой любимой и удобной для себя позе. Второй должен сесть рядом, максимально точно повторив расположение тела товарища. «Копия» должна быть проверена и утверждена «оригиналом». Сидя в любимой позе товарища, второй участник пары сообщает партнеру, подходит ли ему принятая поза. Чувствует ли он себя в ней комфортно. Если нет — почему, что мешает расслабиться? Затем участники меняются ролями. *Вопросы к обсуждению:* «Что может сказать любимая поза человека о его характере?»

Каково это — ощутить себя другим, т.е. телесно отображать другого человека?» (10 мин.).

**Упражнение «Прикосновение к себе».** *Цель:* ознакомление с сенсорным осознанием, развитие расширенного кинестетического и тактильного восприятия. *Инструкция.* Ведущий предлагает участникам исследование своего тела с головы до ног. Участники с помощью прикосновений к себе изучают свое тело, сначала с закрытыми глазами, а затем с открытыми. Ведущий может предложить участникам прикоснуться пальцами к своим волосам, обращая внимание на их строение. Затем предлагается продолжить исследование, прикасаясь к своему лицу (лбу, щекам, глазам). В процессе исследования следует обратить внимание, как меняются формы тела. В исследовании можно затронуть мышцы, жировые отложения и проч. В процессе выполнения упражнения участники определяют различия и особенности между различными частями тела. Можно попросить определить, какая область тела имеет больше мышц, и изучить различия мышечного состояния. *Обсуждение.* После того, как исследование тела проведено полностью, обсуждается, что участники заметили в себе. Можно обратить внимание на разницу между тем, что мы чувствуем, и что видим (5–10 мин.).

**Упражнение «Раскачивание».** *Цель:* создание чувства безопасности и комфорта в теле. Приобретение опыта синхронизации с другим человеком. *Инструкция.* Участникам, предлагают сесть на пол и начать раскачиваться назад и вперед до нахождения удобного ритма раскачивания. Затем один участник присоединяется к другому, садясь спина к спине, и они пытаются раскачиваться в одном ритме. *Обсуждение:* «Удалось ли уловить свой ритм, в котором вы чувствовали себя комфортно? Насколько легко вам было подстроиться и почувствовать ритм другого человека?», «Что вы ощущали, когда раскачивались в общем ритме?» (10 мин.).

**Упражнение «Безопасное пространство».** *Цель:* определение личностной защитной границы, осознание своего права на автономность. *Описание.* Участникам предлагается найти комфортное для себя место в комнате и закрыть глаза. После чего ведущий просит участников представить пространство вокруг себя или «пузырь», показывая его руками. Кроме того, можно сформировать такой «пузырь», который бы нравился и подходил по размеру, форме и структуре. Участникам предлагается походить по комнате (с открытыми

глазами), сохраняя границы своего пространства. *Обсуждение:* «Удалось ли почувствовать свое личное пространство? Какое оно по размеру, форме? Насколько комфортно вы себя чувствовали при выполнении упражнения?» (10 мин.).

**Упражнение «Близость-дистанция».** *Цель:* осознание личностных границ и своего уровня комфортности при взаимодействии с другими людьми. *Инструкция.* Участники разбиваются на пары и расходятся в разные концы комнаты. По команде ведущего участники находящиеся в одном конце комнаты, начинают медленно приближаться к своей паре, отмечая дистанции, на которых они ощущают себя комфортно. В свою очередь, человек, к которому приближаются, также для себя отмечает наиболее комфортную дистанцию между собой и партнером. По команде происходит смена ролей. *Вопросы для обсуждения:* «Как вы себя чувствовали в процессе выполнения упражнения? Какая дистанция была для вас наиболее комфортной?». В процессе выполнения упражнения участники учатся обращать внимание на важность установления необходимой (комфортной) физической дистанции при взаимодействии с окружающими (10 мин.).

**Упражнение «Стоп».** *Цель:* активизация внимания, тренировка в самонаблюдении. *Описание.* По команде ведущего участники начинают ходить по комнате, совершая спонтанные движения руками, плечами, ногами. По команде «Стоп» необходимо остановиться. Какая бы ни оказалась поза в этот момент, необходимо в ней «застыть». Важно сохранить выражение лица, улыбку, взгляд, напряжение всех мышц тела именно в том состоянии, в котором была дана команда «стоп». Необходимо сконцентрировать свое внимание на наблюдении за напряжением мышц в различных частях тела, направляя это внимание с одной части тела на другую, помня о том, чтобы мышечное напряжение оставалось без изменения, не увеличиваясь и не уменьшаясь. *Обсуждение:* «Что вы чувствовали при выполнении упражнения? Насколько легко или сложно было сконцентрировать свое внимание на наблюдении за напряжением мышц в различных частях своего тела, направляя внимание с одной части тела на другую, при этом сохраняя мышечное напряжение без изменения? Данное упражнение можно использовать для регуляции мыслей и чувств. Участникам в качестве домашнего задания можно предложить давать себе команду «Стоп» при возникновении отрицательных чувств и мыслей (10 мин.).

**Упражнение «Полярность».** *Цель:* расширение ограниченного репертуара движений и эмоционального самовыражения. *Инструкция.* Ведущий предлагает участникам посредством поз и движений найти способы исследования таких состояний как «уверенный — неуверенный», «расслабленный — напряженный», «активный — пассивный», а также исследовать все возможные чувства и эмоции находящиеся между разными полюсами. Упражнение может проводиться под музыку. *Обсуждение:* «Насколько легко или сложно было исследовать каждое из предложенных состояний? Какие состояния чаще проявляются в вашей жизни? Какие из предложенных состояний для вас были более приятными?» (10 мин.).

**Упражнение «Баланс».** *Цель:* приобретение навыка в определении и удерживание центра равновесия в теле. *Инструкция.* Ведущий просит участников в положении стоя начать раскачиваться с небольшой амплитудой вперед-назад, вправо-влево, по часовой стрелке, против часовой стрелки, при этом одновременно удерживая в теле центр равновесия, дающий устойчивость («внутренний стержень»). *Обсуждение:* «Что вы чувствовали при выполнении упражнения? Насколько легко или сложно было удерживать в теле центр равновесия?» (5 мин.).

**Упражнение «Заземление».** *Цель:* приобретение чувства устойчивости, посредством контакта с ногами. Первый шаг к заземлению заключается в том, чтобы научиться стоять со слегка согнутыми коленями. *Инструкция.* Рекомендуется выполнять упражнение босиком или в обуви на плоской подошве. Ведущий предлагает участникам принять следующее положение: ступни параллельны друг другу, расстояние между ними около 15 см. Необходимо согнуть ноги в коленях так, чтобы вес тела был равномерно распределен между пятками и подушечками ступней. Внимание необходимо сосредоточить на ступнях и попытаться сохранить равновесие между пятками и подушечками ступней. Остальная часть туловища должна находиться в прямом положении, руки свободно опущены вниз. Рекомендуется по возможности сохранять это положение в течение приблизительно двух минут. Рот следует слегка приоткрыть для того, чтобы дыхание было свободным и полным. Дыхательные движения должны достигать живота. Спину нужно держать прямой, но не напряженной (3 мин.).

**Блок 3. Упражнения, направленные на приобретение навыков психофизического восстановления и саморегуляции; приобретение опыта целостного психического восприятия своего организма; развитие мышечной координации, моторики, внимания; активизацию энергетических ресурсов организма.**

### **Основная программа «Гимнастика мозга»**

Эта программа, разработанная на основе кинезиологии, оказывает помощь при астеническом синдроме, перепадах настроения, повышенной тревожности, мышечном и эмоциональном напряжении, нарушенной концентрации внимания.

**Упражнение «Позитивные точки».** *Цель:* упражнение направлено на активизацию мозгового кровообращения, снимает тревогу, стрессовую реакцию. *Инструкция:* дотроньтесь пальцами обеих рук до обоих выступов лобной кости над бровями (примерно на расстоянии двух сантиметров от бровей). Закройте глаза и мягко надавливайте на эти точки (нервно-сосудистые точки) так долго, пока не почувствуете учащение пульса. Большие пальцы установите на висках вблизи глаз. Дышите глубоко (1–2 мин.).

**Упражнение «Зевки».** *Цель:* упражнение способствует расслаблению лицевых мышц. *Инструкция:* массируйте мышцы вокруг зоны челюстно-височного сустава. Этот сустав находится прямо перед ушным отверстием и соединяет верхнюю и нижнюю челюсти. Через него проходят стволы пяти основных черепных нервов, которые собирают сенсорную информацию от всего лица, глазных мышц, языка и рта, активизируют все мышцы лица, глаз и рта при жевании и воспроизведении звуков (1 мин.).

**Упражнение «Энергетизатор».** *Цель:* упражнение повышает концентрацию внимания; активизирует вестибулярный аппарат, мозговое кровообращение, расслабляет плечевой пояс. *Инструкции:* положите руки на стол перед собой или на колени, наклоните подбородок к груди. Ощутите растяжение мышц спины и расслабление плеч. С глубоким вдохом немного запрокиньте голову назад, прогните спину, раскрыв грудную клетку. Затем сделайте выдох, снова расслабьте спину и опустите подбородок к груди. Опустите голову так, чтобы растянуть мышцы шеи сзади, расслабиться и дышать глубоко. Повторите упражнение несколько раз.

**Упражнение «Уточка».** *Цель:* упражнение снимает умственную усталость, улучшает координацию. *Инструкция:* указательным и средним пальцами одной руки массируйте точки над верхней губой и посередине под нижней губой. Другая рука (ладонь) в это время лежит на пупке. Одновременно с этим, взгляд нужно переводить в разных направлениях: влево-вверх, вправо-вниз и т.д. Дыхание глубокое. Затем поменяйте руки и выполните это упражнение повторно (2 мин.).

**Упражнение «Сова».** *Цель:* упражнение снимает мышечное напряжение в области шеи и плеч. *Инструкция:* захватите правой рукой и с силой сожмите мышцу левого плеча. Поверните голову и посмотрите назад через плечо, затем посмотрите через другое плечо. Опустите подбородок на грудь, сделайте глубокий вдох, расслабьте мышцы. Повторите то же самое, поменяв руки (2 мин.).

**Упражнение «Слон».** *Цель:* упражнение активизирует и балансирует всю целостную систему «интеллект-тело», рекомендуется при нарушении концентрации внимания. Упражнение также стимулирует вестибулярный аппарат, активизирует работу сенсорных и моторных зон коры и, особенно, лобных долей мозга. *Инструкция.* Прижмите голову ухом к левому плечу. Левую руку, как хобот, вытяните вперед. Не отрывая взгляда от кончика указательного пальца, нарисуйте рукой в воздухе перед собой знак бесконечности «∞» (лежащая на боку восьмерка). Начините рисунок от центра влево вверх, против часовой стрелки. Это важно — именно вверх! Движения выполняйте медленно от 3 до 5 раз левой рукой и столько же раз правой рукой, прижатой к правому уху. Следите взглядом за кончиком пальца (3–5 мин.).

**Упражнение «Думающий колпак».** *Цель:* упражнение активизирует весь механизм слухового восприятия. *Инструкция.* Оттяните ушные раковины, слегка выворачивая их и продвигаясь сверху вниз, несколько раз (1 мин.).

**Упражнение «Лобно-затылочный обхват».** *Цель:* упражнение направлено на успешное усвоение новой информации, а также для снятия стрессового состояния. *Инструкция.* Положите одну ладонь на лоб, а другую на затылок (над затылочными буграми) держите руки так, слегка сжимая голову, 1–2 минуты, дыхание следует делать глубоким, равномерным, без задержек. Сделайте от 7 до 10 вдохов и выдохов.

**Упражнение «Массаж трех зон».** *Цель:* упражнение предназначено для достижения целостного психического восприятия своего организма. Его можно применять как мини-зарядку каждое утро. *Инструкция:* 1) накройте ладонью одной руки область пупка. Расставленными пальцами другой руки проведите легкий массаж «подключичных ямок» с двух сторон от грудины (точки К-27 по акупунктурной классификации) (30 секунд). Поменяйте положение рук и повторите упражнение; 2) накройте ладонью одной руки область пупка. Пальцами другой руки проведите легкий массаж «губных точек». Одна точка находится под носом над верхней губой, другая — в ямке между нижней губой и подбородком (точки VG-26 и VC-24 по акупунктурной классификации). Время воздействия на точки 30 секунд. Поменяйте положение рук и повторите упражнение; 3) накройте ладонью одной руки область пупка. Ладонью другой руки проведите легкий массаж (растирание) области копчика. Время воздействия 30 секунд. Поменяйте положение рук и повторите упражнение.

**Упражнение «Знак бесконечности».** *Цель:* упражнение предназначено для интегрированной работы правого и левого полушарий головного мозга, для согласования движений глазодвигательных мышц, для интеграции и включения в работу всех полей зрения. Оно также усиливает схемы координации «глаза-руки» и «руки-глаза». *Инструкция:* в воздухе нарисуйте знак бесконечности большими пальцами. Выставьте руку вперед, поднимите большой палец на уровне переносицы, в переднем зрительном поле, примерно на расстоянии локтя, и начните движение по форме «восьмерки». Движения должны быть медленными и осознанными. Смотрите на большой палец во время выполнения упражнения. Держите голову прямо и расслабленно, следить за большим пальцем только взглядом. Большой палец начинает движение от центра зрительного поля и идет вверх по краю поля видения, далее следует против часовой стрелки вниз и возвращается в центр. Затем аналогично по часовой стрелке — вправо и вверх и обратно в центр. Движения необходимо повторить как минимум по три раза каждой рукой, плавными и непрерывными движениями. После этого сцепите руки в «замок», большие пальцы направленные вверх образуют перекрестие (х). Сосредоточившись на центре перекрестия, продолжайте «ленивую восьмерку, бесконечность» теперь уже двумя сцепленными руками (2–3 мин.).

### **Упражнение «Перекрестно-параллельная ходьба на месте».**

*Цель:* упражнение предназначено для интегрированной работы правого и левого полушарий головного мозга, левой и правой частей тела. Достижение лучшей интеграции двух полушарий головного мозга обеспечивается путем их поочередного функционального разъединения и объединения при выполнении то параллельных, то перекрестных движений. Упражнение облегчает переход на новый вид деятельности и переключение с правополушарной деятельности на левополушарную и наоборот. *Инструкция:* 1) «Перекрестные движения». Во время ходьбы на месте дотроньтесь ладонью левой руки до колена правой ноги (то есть противоположной), а ладонью правой руки — до колена левой ноги. Таким образом, разноименные руки и ноги соприкасаются друг с другом поочередно, как бы перекрестно. Сделать 8–12 таких шагов. 2) «Параллельные движения». Во время ходьбы на месте дотроньтесь ладонью левой руки до колена левой же ноги, а ладонью правой руки — до колена правой ноги. Одноименные руки и ноги соприкасаются друг с другом поочередно, то с одной стороны тела, то с другой. Сделать 8–12 таких шагов. 3) Повторите «перекрестные движения». Именно перекрестные движения обеспечивают интегрированное состояние головного мозга, поэтому следует заканчивать упражнение перекрестными движениями. Полезным дополнением к описанному упражнению будет следующее: при выполнении перекрестных движений коленно-ладонные соприкосновения можно постепенно перевести в коленно-локтевые (3 мин.).

### **Восстанавливающая гимнастика**

*Упражнение «Волшебные кнопки».* *Цель:* упражнение направлено на активизацию мозгового кровообращения, внимания, а также на снятие эмоционального напряжения и тревоги. Техника выполнения: положите ладонь одной руки на живот в районе пупка, другой рукой массируйте точки под ключицами справа и слева от грудины («подключичные ямки»). Упражнение сопровождается глубоким вдохом и выдохом. Через минуту поменяйте руки, выполнив то же самое (2 мин.).

*Упражнение «Крюки».* *Цель:* упражнение снимает эмоциональное напряжение и тревогу, восстанавливает психоэмоциональное равновесие. *Инструкция.* Примите по желанию положение сидя или стоя. При этом скрестите ноги, положив левую ногу на правую. Вытяните



руки перед собой. Теперь перекрестите руки, положив ладонь правой руки на ладонь левой. Сцепите пальцы «в замок», так чтобы большой палец правой руки оказался поверх большого пальца левой руки. Выверните руки перед грудью «наизнанку» Кончик языка прижмите к верхнему небу, а взгляд направьте вверх. В таком положении следует находиться 1–2 минуты. Затем, действуя в обратной последовательности, вернитесь в исходное положение. Во второй части упражнения разъедините ноги, сомкните кончики пальцев рук между собой и дышите глубоко в течение минуты.

**Упражнение «Шар».** *Цель:* упражнение снимает нервно-мышечное напряжение и гармонизирует психические процессы. *Инструкция.* Примите положение сидя или стоя. Ноги держите параллельно, не скрещивая. Соедините попарно кончики пальцев обеих рук, словно вы обхватываете небольшой шар, и расположите кисти перед грудью. Взгляд направьте вниз. Кончик языка между зубами. Побудьте в этом положении 1–2 минуты, до появления ощущения достаточности. Это упражнение хорошо выполнять перед началом и завершением какого-либо дела.

**Упражнение «Дракон».** *Цель:* упражнение применяется при астении. *Техника выполнения:* ноги на ширине плеч, слегка согнуты в коленях, руки согнуты в локтях. Ладони рук расположены на уровне плеч и направлены вверх. Дыхание производится через рот, язык слегка прижат к небу, губы почти сомкнуты. На вдохе вы как бы всасываете энергию через три верхних центра (ладони и рот). Затем перемещаете воздух в область солнечного сплетения и задерживаете дыхание на одну-две секунды. Выдыхаете через три нижних центра (копчик и стопы). Далее производится вдох через нижние центры, затем перемещаем воздух до области солнечного сплетения и задерживаем дыхание на одну-две секунды; выдох — через три верхних центра (2–3 мин.).

### **Ежедневная программа упражнений, направленных на активизацию энергетических ресурсов организма**

**«Три в одном».** *Цель:* упражнение снимает эмоциональное напряжение и тревогу, способствует активизации энергетических ресурсов организма, помогает сфокусировать внимание. *Техника выполнения.* 1. Поместите пальцы на ключицы, ближе к центру. Спуститесь примерно на два сантиметра вниз в «подключичные ямки». Скрестите

руки одна над другой так, чтобы пальцы были обращены к телу. Сильно надавливая, промассируйте точки, выполняя глубокое дыхание — вдыхая через нос и выдыхая через рот (20 сек.). 2. Переместите пальцы вниз к центру грудины. Совершая глубокий вдох и выдох, сильно постукивайте по грудины четырьмя пальцами обеих рук (20 сек.). 3. Переместите пальцы вниз, в сторону сосков и затем прямо вниз, под грудь. С силой постучите по ним несколькими пальцами в течение, делая глубокий вдох через нос и выдыхая через рот (20 сек.).

**«Перекрестный шаг».** *Цель:* упражнение способствует обмену энергий между правым и левым полушариями головного мозга. Помогает быстро восстановить перекрестную энергетическую схему тела, применяется при хронической усталости, физическом и умственном истощении, улучшает координацию. *Инструкция.* Во время ходьбы на месте одновременно поднимайте правую руку и левую ногу. Опуская их, поднимайте левую руку и правую ногу, рукой пересекая срединную линию, как бы раскачивая ее в направлении противоположной стороны тела. Упражнение сопровождается глубоким вдохом через нос и выдохом через рот. Сделать 8–12 таких шагов (1 мин).

**«Растяжка короны».** *Цель:* упражнение активизирует мозговое кровообращение, применяется при умственном истощении. *Инструкция.* Поместите большие пальцы рук на виски. Согните остальные пальцы и расположите их над бровями. Медленно, с некоторым нажимом начните отодвигать пальцы обеих рук в противоположные стороны, слегка растягивая кожу на лбу над бровями. Поместите пальцы в исходное положение и повторите растяжку. Теперь поместите пальцы на линию роста волос и повторите растяжку. Продолжайте те же действия, располагая согнутые пальцы на макушке и на затылке. Повторите все эти пункты один или несколько раз. Упражнение сопровождается глубоким дыханием: вдох через нос, выдох через рот (30 сек.).

**«Сфера».** *Цель:* упражнение снимает мышечное напряжение, выполняется при астении. *Инструкция:* встаньте, руки на бедрах, пальцы рук раздвинуты. Глубоко вдыхая через нос, поднимите руки на уровень груди так, чтобы ладони соединились вместе. Выдохните через рот. Снова, вместе с глубоким вдохом через нос, разъедините руки, вытянув одну высоко над головой, откинув ладонь назад, как если бы вы отталкивали что-то над собой. Другую вытяните вниз, также откинув ладонь назад, как если бы вы отталкивали что-то в направлении

земли. Удерживайте это положение несколько секунд. Затем выдохните через рот, вернув руки в исходное положение на уровне груди. Повторите, поменяв руки. Сделайте еще по одному или больше движений с каждой рукой. Когда будите выходить из этой позы, опуская руку вниз, позвольте вашему телу согнуться в талии. В таком положении с согнутыми коленями задержитесь на два глубоких вдоха-выдоха. Медленно выпрямитесь, отодвигая плечи назад (3 мин.).

**«Восьмерки».** *Цель:* упражнение применяется при сильном эмоциональном напряжении. Упражнение также направлено на развитие пространственного восприятия, гармонизацию работы правого и левого полушария головного мозга (помогает улучшить сообщение между правым и левым полушарием головного мозга, правой и левой частями тела), а также на снятие мышечного напряжения и напряжения мышц глаз. *Инструкция:* ноги на ширине плеч; вытяните руки перед собой и начните горизонтально выписывать цифру 8. Пусть руки движутся с более широкой амплитудой, свободно, без напряжения. Переносите руки вверх и вправо, делая круг вниз, затем вверх и влево, снова круг вниз, после чего опять вверх и вправо (1–2 мин.).

### **Оздоровительное дыхание**

Целью дыхательных упражнений является успокоение нервной системы, регуляция психоэмоционального состояния, создание спокойного ровного настроения, ознакомление с методами правильного дыхания, осознание важности правильного дыхания на психофизическую сферу человека. Ниже приведены рекомендуемые упражнения.

**«Очистительное дыхание».** Упражнение способствует регуляции психоэмоционального состояния, активизирует энергетические ресурсы организма. *Техника выполнения:* участникам предлагается сделать вдох методом полного дыхания и задержать дыхание на несколько секунд. Затем сложить губы трубочкой и вытянуть их, с силой выдохнуть через сложенные губы немного воздуха, затем на секунду задержать выдох и снова с силой выдохнуть немного воздуха. Так, толчками с остановками, нужно выдохнуть весь воздух из легких. Очень важно, чтобы воздух выдыхался именно с силой (1 мин.).

**«Хорошее настроение».** Упражнение направлено на психоэмоциональную саморегуляцию и достижение желаемого эмоционального состояния. *Техника выполнения:* участникам предлагается сесть в удобную для них позу и закрыть глаза. Дыхание глубокое

и спокойное. Слова ведущего: «Вспомните то время вашей жизни, когда вы были в хорошем настроении — в том настроении, в котором вы хотели бы быть и сейчас. Вспомните себя в тот момент — как вы выглядели, чем были окружены, какие цвета, краски, звуки окружали вас тогда? Как можно более ярко представьте свой собственный образ в самом приятном настроении, окруженный самыми приятными звуками и красками. Все это время продолжайте дышать полным дыханием. Когда перед вашим внутренним взором ваш образ в нужном настроении сформируется, мысленно пошлите струю выдыхаемого воздуха прямо в этот образ. Представьте себе, что вы вдыхаете и выдыхаете через этот образ. Вы насыщаете образ воздухом и вместе с воздухом энергией. Теперь начинайте втягивать воздух и энергию через образ обратно в себя» (3 мин.).

**«Свирель».** Упражнение направлено на создание спокойного ровного настроения. *Техника выполнения:* сесть в удобную позу, сделайте полный, длительный, спокойный вдох через нос, задержите дыхание на несколько секунд. Сложите губы трубочкой, как для свиста, выдохните сквозь сложенные губы так, как если бы вы хотели посвистеть. Повторите несколько раз.

**«Выравнивание течения энергии во всем теле».** Упражнение устраняет тревогу, напряжение и привносит спокойное, ровное эмоциональное состояние. *Техника выполнения.* Сесть полностью на все сиденье стула, откинуться на спинку стула, опереться спиной на нее. Дышите полным дыханием. Сделайте полный вдох и задержите дыхание на несколько секунд. Поднимите обе руки перед собой ладонями вниз, ребром к вам, а кончики пальцев левой руки навстречу кончикам пальцев правой руки. Установите ладони в такой позиции на уровне лба. Начинайте медленно опускать руки ладонями вниз, к коленям, как бы направляя энергию от головы к низу живота, на полном выдохе до тех пор, пока не станет плоской грудная клетка, затем область солнечного сплетения, затем низ живота. Прodelайте упражнение 3 раза.

**«Брюшное дыхание».** Упражнение развивает диафрагмальное дыхание, расслабляет центральную нервную, помогает снять избыточное возбуждение и успокоиться. *Техника выполнения.* Положите руки на живот. Вдохните воздух через нос таким образом, чтобы под вашими руками образовался шарик. Задержите дыхание и медленно сосчитайте до трех. Медленно выдыхайте, при этом живот сдувается

и немного втягивается. Задержите дыхание на 3 секунды и сделайте вдох. Повторите упражнение не более 3 раз.

**«Полное дыхание».** *Техника выполнения.* Сядьте удобно и закройте глаза. Попробуйте максимально почувствовать каждый свой вдох, его глубину. Делая выдох, мысленно отпустите негативные эмоции и переживания. Сконцентрируйте внимание на лице и груди, расслабьте эти части тела. Почувствуйте, как дышите не только вы, но и ваша кожа, каждая ее клетка (3 мин.).

#### **Блок 4. Упражнения, направленные на самонаблюдение, осознание мышечных зажимов, обучение психофизическому расслаблению и релаксации.**

**Упражнение «Дерево».** *Инструкция:* встаньте и поднимите руки вверх, максимально напрягая их. Потяните руки вверх, несколько секунд оставаясь в этом положении. По первому хлопку ведущего, участники расслабляют кисти рук, по второму хлопку полностью расслабляют руки и опускают вдоль туловища, по третьему хлопку расслабляют все тело» (3 мин.).

**Упражнение «Напряжение — расслабление».** *Инструкция.* Участникам предлагается встать прямо и сосредоточить внимание на правой руке, напрягая ее до предела. Через несколько секунд напряжение сбросить, руку расслабить. Прodelать аналогичную процедуру поочередно с левой рукой, правой и левой ногами, животом, шеей (3 мин.).

**Упражнение «Перекал напряжения».** *Инструкция.* Напрягите до предела правую руку, постепенно расслабляя ее, полностью переведите напряжение на левую руку. Затем, постепенно расслабляя ее, полностью переведите напряжение на левую ногу, правую ногу, живот и т.д. (3 мин.).

**Упражнение «Огонь — лед».** Упражнение включает в себя попеременное напряжение и расслабление всего тела. *Инструкция.* Участники выполняют упражнение стоя в кругу. По команде ведущего «Огонь» они начинают интенсивные движения всем телом. Плавность и степень интенсивности движений выбираются каждым участником произвольно. По команде «Лед» участники застывают в позе, в которой застигла их команда, напрягая до предела все тело. Ведущий несколько раз чередует обе команды, произвольно меняя время выполнения той и другой (3 мин.).

**Упражнение «Зажимы по кругу».** *Инструкция.* Участники идут по кругу. По команде ведущего напрягают левую руку, левую ногу, правую руку, правую ногу, обе ноги, поясницу, все тело. Напряжение в каждом отдельном случае сначала должно быть слабым, потом постепенно нарастать до предела. В таком состоянии предельного напряжения участники идут несколько секунд (15–20), потом по команде ведущего участники сбрасывают напряжение — полностью расслабляя все напряженные участки тела. После окончания этой части упражнения ведущий дает участникам задание прислушаться к ощущениям своего тела, продолжая спокойно идти по кругу, вспомнить «обычное» для себя напряжение (свой обычный зажим). Постепенно напрягая тело в этом месте, довести напряжение до предела, сбросить его через 15–20 секунд. Повторить упражнение 3–5 раз.

**Упражнение «Растем».** *Описание.* Участники стоят в круге. Исходное положение — сидя на корточках, голову нагнуть к коленям, обхватив их руками. *Инструкция:* «Представьте себе, что вы маленький росток, только что показавшийся из земли. Вы растете, постепенно распрямляясь, раскрываясь и устремляясь вверх. Я буду помогать вам расти, считая до пяти. Постарайтесь равномерно распределить стадии роста и почувствовать» (3 мин.).

**Методика активного эмоционального воображения.** *Цель:* снижение психического и эмоционального напряжения, создание спокойного настроения. *Инструкция:* «Сядьте удобно и расслабьтесь. Начните наблюдать за своим дыханием. Ваше дыхание становится ровным и спокойным. Переключите внимание на воздух, который вы вдыхаете. Отпустите все остальные мысли и сосредоточьте все внимание на том, как воздух проникает в нос. Вдох приносит спокойствие и расслабление, а с выдохом уходит все ненужное напряжение. С каждым вдохом, вы чувствуете себя все более спокойным, волны покоя ласково омывают вас, устраняя любое беспокойство и напряжение ума. Вы концентрируетесь на этом ощущении глубокого покоя. Ваш ум становится очень тихим и ясным. С каждым вдохом, вы чувствуете все большую свободу и легкость... Некоторое время вы сидите, наслаждаясь этим ощущением тишины и спокойствия» (5–10 мин.).

**«Горная вершина»**<sup>17</sup>. *Цель:* помочь человеку увидеть и осознать свои проблемы, как бы со стороны. *Инструкция:* «Вообразите, что вы стоите у подножия огромной горы. Со всех сторон вас окружают каменные исполины. Может быть, это Памир, Тибет или Гималаи. Где-то в вышине, теряясь в облаках, плывут ледяные вершины гор. Как прекрасно, должно быть, там, наверху! Вам хотелось бы оказаться там. И вам не нужно добираться до вершин, карабкаясь по труднодоступной и опасной крутизне, потому что вы можете летать. Посмотрите вверх: на фоне неба четко виден темный движущийся крестик. Это орел, парящий над скалами... Мгновение — и вы сами становитесь этим орлом. Расправив свои могучие крылья, вы легко ловите упругие потоки воздуха и свободно скользите в них... Вы видите рваные, клочковатые облака, плывущие под вами... Далеко внизу — игрушечные рощицы, крошечные дома в долинах, миниатюрные человечки. Ваш зоркий глаз способен различить самые мелкие детали развернувшейся перед вами картины. Вглядитесь в нее. Рассмотрите подробней. Вы слышите негромкий свист ветра и резкие крики пролетающих мимо мелких птиц. Вы чувствуете прохладу и нежную упругость воздуха, который держит вас в вышине. Какое чудесное ощущение свободного полета, независимости и силы! Насладитесь им. Вам не составляет труда достигнуть любой, самой высокой и недоступной для других вершины. Выберите себе удобный участок и спуститесь на него, чтобы оттуда, с недостигаемой высоты, посмотреть на то, что осталось там, далеко, у подножия гор. Какими мелкими и незначительными видятся отсюда волновавшие вас проблемы! Оцените, стоят ли они усилий и переживаний, испытанных вами! Спокойствие, даруемое высотой и силой, наделяет вас беспристрастностью и способностью вникать в суть вещей, понимать и замечать то, что было недоступно там, в суете. Отсюда, с высоты, вам легко увидеть способы решения мучавших вас вопросов. С поразительной ясностью осознаются нужные шаги и правильные поступки... Взлетите снова, и снова испытайте изумительное чувство полета. Пусть оно надолго запомнится вам. А теперь вновь перенеситесь в себя, стоящего у подножия горы. Помашите рукой на прощание парящему в небе

---

<sup>17</sup> Вачков И. В. Основы технологии группового тренинга. Психотехники: Учебное пособие. М.: Изд. «Ось-89», 2000. — С. 213.

орлу, который сделал доступным для вас новое восприятие мира. Поблагодарите его. Вы снова здесь, в этой комнате. Вы вернулись сюда после своего удивительного путешествия».

**Релаксация.** *Цель:* обучение методу глубокого расслабления мышц тела, способствующего снятию психического и физического напряжения. Упражнение сопровождается глубоким вдохом при напряжении мышц и выдохом при расслаблении. Упражнение выполняется поэтапно, поочередно прорабатываются различные группы мышц, начиная с мышц ног, рук, живота, переходя на мышцы спины, шеи и заканчивая мышцами лица и глаз. Участникам предлагается сесть удобно, расслабиться и прикрыть глаза, начав наблюдать за своим дыханием. Дышать следует медленно, глубоко и мягко. Затем предлагается сосредоточить свое внимание на правой и левой ноге. С медленным глубоким вдохом напрячь мышцы ног. На несколько секунд задержать напряжение и с выдохом мягко отпустить всё напряжение, полностью расслабляя мышцы ног. Затем перевести своё внимание на область рук (спины, живота, лица) (5–7 мин.).

## Приложение 2

### Опросник по оценке удовлетворенности участием в тренинге

*Уважаемый друг!*

**1. Когда Вы стали участником тренинга, считали ли Вы его необходимым**

(отрицательная оценка) 1 2 3 4 5 (положительная оценка)

**2. Насколько помощь в этом тренинга соответствовала вашим нуждам?**

(отрицательная оценка) 1 2 3 4 5 (положительная оценка)

**3. Насколько помощь, полученная в этом тренинге, помогла в решении Ваших проблем?**

(отрицательная оценка) 1 2 3 4 5 (положительная оценка)



**4. Насколько Вы удовлетворены объемом помощи, которую Вы получили в ходе этого тренинга?**

(отрицательная оценка) 1 2 3 4 5 (положительная оценка)

**5. Насколько Вы удовлетворены помощью, полученной в этом тренинге, в целом?**

(отрицательная оценка) 1 2 3 4 5 (положительная оценка)

**6. Посоветовали бы Вы своему товарищу со сходными проблемами участие в этом тренинге?**

(отрицательная оценка) 1 2 3 4 5 (положительная оценка)

**7. Обратитесь ли Вы снова при необходимости к этому тренингу?**

(отрицательная оценка) 1 2 3 4 5 (положительная оценка)

Нам очень поможет при анализе, если Вы укажете о себе следующую информацию.

Ваши Ф. И.О. (можете не указывать, если не хотите)

---

Возраст \_\_\_\_\_

Пол \_\_\_\_\_

Дата заполнения \_\_\_\_\_

Спасибо за участие в работе

## Приложение 3

**Опросник по оценке удовлетворенности занятием**

Имя \_\_\_\_\_

Дата занятия \_\_\_\_\_

**1. Сегодняшнее общение произвело на меня:**

большое впечатление 5 4 3 2 1 никакого впечатления

**2. Я чувствовал(а) себя:**

свободно 5 4 3 2 1 скованно

**3. Самыми полезными и интересными на занятии, на мой взгляд, были (называются какие-либо упражнения, другие моменты работы):**

- a) \_\_\_\_\_
- б) \_\_\_\_\_
- в) \_\_\_\_\_
- г) \_\_\_\_\_

**4. Лично мне очень мешало:**

- a) \_\_\_\_\_
- б) \_\_\_\_\_
- в) \_\_\_\_\_
- г) \_\_\_\_\_

**5. На следующем занятии я хотел (а) бы:**

---

---

---

---

**6. Удовлетворенность занятием:**

удовлетворен в полной мере 5 4 3 2 1 совсем не удовлетворен

*Для заметок*

*Для заметок*