

Общие задачи:

- Создать благоприятную психологическую атмосферу в детском коллективе ЛТО «Чайка»;
- Способствовать установлению контакта между детьми (доброжелательное отношение друг к другу);
- Развивать коммуникативные навыки у детей;
- Создать условия для самораскрытия каждого ребенка.

Психологический блок «Мои эмоции – это Я»

Цель: формирование стрессоустойчивости детей как одной из составляющих психологического здоровья и полноценного развития.

Задачи:

1. Осознание ребенком ценности и уникальности своих способностей и возможностей.
2. Осознание ребенком ценности и уникальности каждого человека вне зависимости от возраста, статуса, национальности.
3. Формирование у ребенка умения распознавать свои эмоциональные состояния, мотивы поведения, последствия поступков.
4. Осознание ребенком своей «внутренней силы» и овладение механизмом самопомощи.

Работа с детьми строится на основе выделенных задач по нескольким направлениям: диагностическое, коррекционно-развивающее, профилактическое.

Диагностика

1. Изучение ожиданий детей от отдыха в лагере.
2. Проективная методика «Несуществующее животное» для изучения уровня самооценки и тревожности детей.
3. Изучение межличностных отношений в начале и в конце смены.

4. Изучение эмоционально-психологического климата в отрядах.
5. Изучение эмоционального состояния детей.
6. Изучение интересов детей.
7. Получение мнений детей по поводу отдыха и проводимых мероприятий.

Коррекционно-развивающее направление

По итогам диагностики формируются группы детей, с которыми проводятся развивающие занятия, либо занятия проводятся для всего отряда, это могут быть тренинги для сплочения или психологические игры.(по плану). В ситуации, когда на улице льет дождь и намеченные мероприятия сryваются, можно использовать кинотерапию, устроить совместный просмотр фильма, требующего психологического анализа, настольные игры: «Мафия», карты, морской бой, крестики-нолики, шашки, шахматы и прочее. Коррекция и развитие эмоционально-волевой сферы. Развитие ВПФ.

Профилактическое направление заключается в беседах и консультациях с отрядными воспитателями, родителями, возможно проведение психологических акций: «День самоуправления». Профилактика употребления ПАВ. Пропаганда ЗОЖ.

Ожидание результатов от работы

1. Осознание детьми собственных способностей и возможностей.
2. Осознание детьми ценности и уникальности Другого.
3. Активизация у детей личностных ресурсов, обеспечивающих стрессоустойчивость, позитивное самоотношение, навыки самоконтроля, стремление быть с людьми и сопереживать им.
4. Обогащение опыта ребенка разными конструктивными способами преодоления трудностей.
5. Оказание психологической поддержки в диадах «взрослый–ребенок», «ребенок–ребенок».

***Перечень дополнительных форм работы с
детьми и
педагогическим составом лагеря.***

1. Часы релаксации (после обеда, перед отбоем): музыкотерапия, песочная терапия, сухой душ, ароматерапия, визуализация (по желанию или рекомендации старшего воспитателя).
2. Сенсорные мешочки, сказкотерапия, музыкотерапия, сухой душ (младшая группа по плану, для тех, кто не спит, по желанию)
3. Медитативные методики (для педагогического состава по запросу, после обеда, в детский сон) **Педагоги тоже люди!**

ЕЖЕДНЕВНО

4. Сбор информации об эмоционально-психологическом климате в детских коллективах. (опрос, наблюдение)
5. На протяжении всей лагерной смены ведется «Календарь эмоций», в котором дети ежедневно (утро) отмечают свое настроение смайликами. (На ватмане слева, вертикально пишутся фамилии и имена детей, сверху справа уголок для сменной даты, внизу в конверте смайлики с основными эмоциями, ребенок выбирает необходимый смайлик и в уголок (для вставки) напротив своей фамилии, вставляет выбранную эмоцию, также смайлики можно просто рисовать). Этот календарь должен находиться в общедоступном месте, вертикально. Предварительно детям по отрядам объясняется принцип его работы. «Календарь эмоций» прекрасно работает как диагностический, так и развивающий метод.
6. Оказание экстренной психологической помощи (по запросу).

График работы педагога-психолога

План-сетка работы психолога				
Дата День недели	Время	Форма работы	Мест о прове дения	П р и м

				е ч а н и е
1		<p><u>Знакомство.</u></p> <ul style="list-style-type: none"> • Анкетирование. • Приветствие – “Комплимент” • “Ласковое имя” • “Узнайте друг друга” • Прощание – “Добрая улыбка” • Создание группы для проведения тренинга «Доверие» 		
2		<ul style="list-style-type: none"> • Приветствие “Как сказочный персонаж” <ul style="list-style-type: none"> • “Заколдованные друзья” • Прощание – “Связующая нить” • Тренинг «Доверие» • Игровая ситуация «Телефон доверия». <p>(Психолог записывает на телефон импровизированный звонок на «телефон доверия» - девочка боится выступить со сцены. Звонок и беседа могут быть сыграны психологом. В результате беседы получает совет психолога, ребята добавляют свои рекомендации, дается установка, чтобы</p>		

		<p>обсудить свои проблемы на следующем занятии. Даются «Советы психолога». Любой участник может предложить свою ситуацию.</p>		
3		<ul style="list-style-type: none"> • Приветствие – “Корабли в море” • “Две страны” • “Коллективное дорисовывание” (один начинает, дальше по кругу) • Прощание – подарок рисунка • Оформление фото-стенда «Все эмоции нужны, все эмоции важны» фототерапия, развитие эмоционально-волевой сферы. (фотографирование детей с разными эмоциями, оформление общего стенда) • Тренинг «Доверие» 		
4		<ul style="list-style-type: none"> • Приветствие – “Снежинки” • “Придумываем сказку, историю” • “Наш отряд в лучах солнца” • Прощание (свой способ) • Тренинг «Доверие» 		
5		<ul style="list-style-type: none"> • Приветствие (свой способ) 		

		<ul style="list-style-type: none"> • “Животные” • “Садовники и цветы” • Прощание – “Открытки в подарок” 		
6		<ul style="list-style-type: none"> • Приветствие – “Ты самый...” • Коллективный плакат “Наш отряд!” • Смехотерапия. Анекдоты • Прощание (свой способ) • Тренинг «Доверие» 		
7		<ul style="list-style-type: none"> • Приветствие (свой способ) • Коллективное дорисовывание по кругу. (один начинает, по кругу продолжают) • Тренинг «Доверие» 		
8		<ul style="list-style-type: none"> • Приветствие (свой способ) • “Разговор через стекло” • Оформление фото-стенда «Все эмоции нужны, все эмоции важны» фототерапия, развитие эмоционально-волевой сферы • Прощание (свой способ) • Тренинг «Доверие» 		
9		<ul style="list-style-type: none"> • Приветствие (свой способ) 		

		<ul style="list-style-type: none"> • “Заколдованные друзья” • Анекдоты • Прощание (свой способ) 		
10		<ul style="list-style-type: none"> • Приветствие (свой способ) • “Путаница” • Прощание (свой способ) • Оформление фото-стенда «Все эмоции нужны, все эмоции важны» фототерапия, развитие эмоционально-волевой сферы 		
11		<ul style="list-style-type: none"> • Приветствие “Как сказочный персонаж” • Смехотерапия (просмотр смешных роликов или фото) • Упражнение “Улыбка” • Прощание (свой способ) 		
12		<ul style="list-style-type: none"> • Приветствие (свой способ) • “Дружный поезд” • “Прощание Ура! Каникулы!” 		
13		<ul style="list-style-type: none"> • Анкетирование. Подведение итогов. • Вечер прощания. Обратная связь. 		

		<ul style="list-style-type: none"> • Прощание – “Лист добрых пожеланий” 		
14		<ul style="list-style-type: none"> • Подготовка отчета и анализа о проделанной работе 		

ПРИЛОЖЕНИЕ

Задания, игры, упражнения, приветствия, прощания *Стр 8-17*

Медитативные методики *Стр 17-37*

Тренинг «Доверие» *Стр 38-41*

Анкеты *Стр 42-43*

Детские анекдоты *Стр 44-51*

Для педагогов *Стр 52-53*

1 день

1. Приветствие – “Комплимент”

Цель: создание положительного эмоционального фона в группе.

Все дети встают в круг. Один из них поворачивается к своему соседу, здоровается и говорит ему что-нибудь хорошее, комплимент в его адрес. Тот в ответ должен сказать “спасибо”, взять его за руку и, в свою очередь, повернуться к соседу. И так до тех пор, пока каждый не услышит комплимент о себе. В итоге все берутся за руки, и образуется круг. Психолог делает вывод: “Посмотрите, в вашем отряде столько хороших, красивых, добрых... ребят”

2. “Ласковое имя”

Цель: создание условий для самораскрытия.

Дети сидят на стульях по кругу. Каждому ребенку сосед придумывает новое имя, начинающееся с первой буквы его настоящего имени. Например, Лена – ласковая, любознательная и т.п. Одновременно происходит обсуждение сказанного детьми.

3. “Узнайте друг друга”

Цель: игра проводится для того, чтобы дети могли лучше узнать друг о друге. Психолог предлагает встать на определенное место всех, кто обладает общим признаком, например:

- У кого имя начинается с гласной буквы, и у кого с согласной – 2 группы
- У кого светлые волосы (блондины), темные волосы (брюнеты) или шатены – 3 группы
- У кого день рождения зимой (весной, летом и осенью) – 4 группы
- У кого дома есть домашние животные – 2 группы
- Кто любит фрукты, кто конфеты, а кто котлеты – 3 группы
- Кто умеет кататься на велосипеде
- Кто любит петь и танцевать и т.д.

4. “Путаница”

Цель: сплочение группы

Дети выбирают одного из участников, который выходит за дверь. Остальные становятся в круг и берутся за руки. По команде психолога они, не бросая рук, путаются между собой. Психолог помогает детям запутаться. Когда готова путаница, зовут игрока, который находился за дверью. Его задача – распутать путаницу.

5. Прощание – “Добрая улыбка”

Цель: сплочение коллектива, завершение занятия.

Сидящие в кругу берутся за руки, смотрят друг другу в глаза и дарят всем молча свою добрую улыбку.

2 день

1. Приветствие – “Как сказочный персонаж”

Цель: создание благоприятной атмосферы в группе.

Детям необходимо выбрать сказочного персонажа и поздороваться так, как это сделал бы он. Остальные ребята должны узнать этого персонажа.

2. “Заколдованные друзья”

Цель: развитие умения чувствовать настроение другого человека, развитие коммуникативных навыков, получение опыта взаимодействия в парах, преодоление боязни тактильного контакта.

Психолог говорит: “В одной стране жил-был злой волшебник, любимым занятием которого было всех ссорить. Но люди в этой стране были очень дружными. И тогда он разозлился и решил их заколдовать. Он соединял каждого человека с его другом так, что они превращались в одно целое. Они прирастали друг к другу бок о бок, и у них на двоих было всего две руки, две ноги и т.д. Давайте поиграем в таких заколдованных друзей. Разделитесь на пары, крепко обнимите друг друга за талии и считайте, что этой руки у вас нет. Есть только по одной руке на каждого. Ходить сложно, ведь ноги тоже срослись, так что приходится шагать как одному существу. Сначала – шаг двумя сросшимися ногами, потом единый шаг двумя боковыми ногами (показывает пример). Пройдитесь по комнате, привыкните друг к другу. Привыкли? Теперь попробуйте поесть. Садитесь за стол. Помните, что у вас на двоих всего две руки. В одну руку берите ложку, в другую – кусочек хлеба. Помните, что нужно быть внимательным к действиям вашего друга, иначе ничего не получится”.

3. Прощание – “Связующая нить”

Цель: сплочение коллектива.

Дети сидят в кругу, передавая друг другу клубок ниток так, чтобы все, кто уже держал клубок, взяли за нить. Передача клубка сопровождается высказываниями о том, что дети хотели бы пожелать другим. Начинает взрослый, показывая тем самым пример. Когда клубок вернется к ведущему, дети по просьбе психолога натягивают нить. Психолог обращает внимание детей на то, что они составляют одно целое, и что каждый из них важен и значим в этом целом.

3 день

1. Приветствие – “Корабли в море”

Цель: сплочение группы, преодоление боязни тактильного контакта.

Дети свободно перемещаются по комнате под спокойную музыку, как будто “корабли плывут по морю”. Затем ведущий говорит, что “встречные корабли подплывают друг к другу и здороваются”: сначала руками, потом плечами, коленями, лбами, спинами и т.д.

2. “Две страны”

Цель: создание положительного эмоционального фона в группе.

Ведущий делит группу детей на две подгруппы. Затем ведущий рассказывает сказку: “Когда-то давно-давно было два соседних государства. Одно населяли веселые жители: они много смеялись и шутили, часто устраивали праздники. Другое – грустные жители: они все время думали о печальном и много грустили. Жителям веселого государства было очень жалко своих грустных соседей, и однажды они собрались прийти к ним на помощь: они решили заразить грустных жителей своим весельем и смехом. Пусть те, кто сидит от меня по левую руку, будут грустными людьми. Попробуйте вспомнить о чем-нибудь очень печальном и грустном. А те, кто сидят от меня по правую руку, будут веселыми людьми. Вы никогда не знали печали и веселились всю жизнь. Теперь ваша задача – заразить смехом ваших грустных соседей. Встаньте друг напротив друга, и пусть те грустные ребята, которые заразятся смехом веселых жителей, переходят на их сторону и начинают заражать своей радостью тех, кто все еще грустит”.

3. Коллективное дорисовывание

Цель: развитие эмпатии, умения чувствовать другого человека.

Детям дается задание нарисовать то, что им хочется. Дается некоторое время, но так, чтобы рисунок не был полностью завершен. По команде ведущего каждый должен передать свой рисунок соседу справа. В итоге происходит обмен рисунками. Теперь дети должны внимательно посмотреть на доставшийся им рисунок, попробовать догадаться, что хотел изобразить автор этого рисунка и дорисовать одну какую-то деталь. Далее рисунки снова передаются по кругу и так до тех пор, пока каждому ребенку не вернется рисунок, который они начинали рисовать сами.

Обязательно необходимо обсудить результаты: что получилось, с чем автор рисунка согласен, а что бы он не стал добавлять в свой рисунок и т.п. (т.е. насколько другие ребята смогли понять его замысел).

4. Прощание

Цель: развитие эмоциональной сферы.

На прощание участники дарят друг другу получившиеся рисунки.

4 день

1. Приветствие – “Снежинки”

Цель: сплочение коллектива.

Дети свободно передвигаются по комнате под спокойную музыку, как будто летающие снежинки. По команде ведущего снежинки подлетают друг к другу и соединяются: по 2, 3, 4 и т.д.

2. “Придумываем сказку, историю”

Цель: умение действовать сообща.

Дети сидят в кругу. Каждый ребенок называет любимого персонажа из сказки или рассказа, говорит, почему именно этот персонаж ему нравится, что у него есть с ним общего. Далее дети делятся на подгруппы, им дается задание придумать новую сказку с выбранными ими героями и инсценировать ее.

3. “Наш отряд в лучах солнца”

Цель: сплочение коллектива, создание благоприятной эмоциональной сферы. На доске прикреплен лист ватмана с изображением солнца без лучей. Каждому ребенку дается “лучик”, на котором они должны написать, какой, по их мнению, у них отряд, положительные моменты, хорошие слова о лагере и отряде. Затем каждый приклеивает свой “лучик” к солнышку. Когда все “лучики” будут приклеены, ведущий зачитывает ответы, которые находятся на “лучиках”. Делается вывод.

4. Прощание

Цель: развитие эмоциональной сферы. Детям нужно придумать новые способы прощания.

5 день

1. Приветствие

Цель: создание благоприятной атмосферы в группе. Ведущий говорит: “Существует много способов приветствия, ваша задача придумать новый способ приветствия и поздороваться с каждым”. В конце упражнения обсуждается, у кого было самое интересное и необычное приветствие.

2. “Животные”

Цель: развитие умений невербального общения. Детям раздаются листочки с названиями разных животных, которые они никому не должны показывать. Всего видов животных может быть четыре, например: заяц, медведь, корова, лиса, но их должно быть по 4-5 штук, чтобы в итоге образовались 4 группы. Дети должны найти свою подгруппу, т.е. тех, у кого написано такое же животное, как и у них, но с помощью жестов, пантомимы и мимики (т.е. без помощи слов и звуков). В конце игры обсуждается, кто как искал: или ждал, когда другие отгадают и подойдут, или сам старался найти “своих”.

3. “Садовники и цветы”

Цель: создание благоприятной эмоциональной атмосферы. Группа делится на две подгруппы. Ведущий говорит: “Есть цветы, которые стоят в вашем классе, долго не поливать водой – они завянут. Но сегодня мы с вами отправимся в необыкновенный сад, там растут цветы, которым не надо

воды. Они увядают и вянут, если долго не слышат о себе добрых и ласковых слов. Пусть одна группа будет цветами, которые увяли, потому что их давно не поливали добрыми словами, а другая – садовниками, которых вызвали на помощь погибающим цветам. Садовники должны ходить по саду и обращаться к каждому цветку с ласковыми словами, и тогда цветы будут постепенно оживать и распускаться. Потом мы поменяемся ролями”.

4. Прощание – “Открытка в подарок”

Цель: развитие положительных эмоций.

Дети разбиваются на пары. Ведущий говорит: “Сегодня мы с вами будем рисовать открытки в подарок друг другу. Нарисуйте открытку своему партнеру. Она должна быть очень красивая, нежная и добрая. Когда открытка будет готова, я подойду к каждому из вас, и вы продиктуете добрые слова и пожелания вашему другу, а потом подарите ему открытку”.

6 день

1. Приветствие – “Ты самый...”

Цель: умение находить положительные черты характера в других людях.

Для этого упражнения потребуется мяч. Ребята также садятся в круг. Тот, у кого в руках оказывается мяч, бросает его другому, при этом называя одноклассника по имени и говоря следующую фразу: “Ваня, ты самый...веселый (и т.п.)” Важно следить за тем, чтобы дети называли только положительные качества.

2. Коллективный плакат “Наш отряд!”

Цель: осознание своей значимости в коллективе.

Дети в подгруппах изготавливают из большого листа ватмана плакат на тему “Наш отряд” (рисование, аппликация – по желанию). На плакате должна отражаться жизнь в лагере, друзья, любимые занятия и т.п. Затем каждая подгруппа представляет свой плакат, дает пояснения.

3. Анекдоты.

4. Прощание

Цель: развитие эмоциональной сферы.

Детям нужно придумать новые способы прощания.

7 день

1. Приветствие

Цель: развитие эмоциональной сферы.

Детям нужно придумать новые способы приветствия.

2. Коллективное дорисовывание по кругу.

3. Прощание

Цель: развитие эмоциональной сферы.

Детям нужно придумать новые способы прощания.

8 день

1. Приветствие

Цель: создание благоприятной атмосферы в группе.

Ведущий говорит: “Существует много способов приветствия, ваша задача придумать новый способ приветствия и поздороваться с каждым”. В конце упражнения обсуждается, у кого было самое интересное и необычное приветствие.

2. “Разговор через стекло”

Цель: развитие навыков невербального общения.

Группа разбивается на пары. Первым номерам дается задание без слов позвать обедать вторых, вторым – пойти посадить дерево. Первые номера не должны знать, что было предложено вторым, и наоборот. Участники пытаются договориться между собой так, словно между ними толстое стекло, через которое они не могут слышать друг друга. Затем проводится обсуждение, смогли ли участники понять друг друга, договориться.

3. Прощание

Цель: развитие эмоциональной сферы.

Детям нужно придумать новые способы прощания.

9 день

1. Приветствие

Цель: развитие эмоциональной сферы.

Детям нужно придумать новые способы приветствия.

2. “Заколдованные друзья”

Цель: развитие умения чувствовать настроение другого человека, развитие коммуникативных навыков, получение опыта взаимодействия в парах, преодоление боязни тактильного контакта.

Психолог говорит: “В одной стране жил-был злой волшебник, любимым занятием которого было всех ссорить. Но люди в этой стране были очень дружными. И тогда он разозлился и решил их заколдовать. Он соединял каждого человека с его другом так, что они превращались в одно целое. Они прирастали друг к другу бок о бок, и у них на двоих было всего две руки, две ноги и т.д. Давайте поиграем в таких заколдованных друзей. Разделитесь на пары, крепко обнимите друг друга за талии и считайте, что этой руки у вас нет. Есть только по одной руке на каждого. Ходить сложно, ведь ноги тоже срослись, так что приходится шагать как одному существу. Сначала – шаг

двумя сросшимися ногами, потом единый шаг двумя боковыми ногами (показывает пример). Пройдитесь по комнате, привыкните друг к другу. Привыкли? Теперь попробуйте поесть. Садитесь за стол. Помните, что у вас на двоих всего две руки. В одну руку берите ложку, в другую – кусочек хлеба. Помните, что нужно быть внимательным к действиям вашего друга, иначе ничего не получится”.

3. Анекдоты

4. Прощание

Цель: развитие эмоциональной сферы.

Детям нужно придумать новые способы прощания.

10 день

1. Приветствие

Цель: развитие эмоциональной сферы.

Детям нужно придумать новые способы приветствия.

2. “Путаница”

Цель: сплочение группы

Дети выбирают одного из участников, который выходит за дверь. Остальные становятся в круг и берутся за руки. По команде психолога они, не бросая рук, путаются между собой. Психолог помогает детям запутаться. Когда готова путаница, зовут игрока, который находился за дверью. Его задача – распутать путаницу.

3. Прощание

Цель: развитие эмоциональной сферы.

Детям нужно придумать новые способы прощания.

11 день

1. Приветствие – “Как сказочный персонаж”

Цель: создание благоприятной атмосферы в группе.

Детям необходимо выбрать сказочного персонажа и поздороваться так, как это сделал бы он. Остальные ребята должны узнать этого персонажа.

2. Смехотерапия.

3. Упражнение «Улыбка»

Необходимо по кругу передать улыбку. Это упражнение снимает нервно-психическое напряжение, разряжает обстановку.

4. Прощание

Цель: развитие эмоциональной сферы.

Детям нужно придумать новые способы прощания.

12 день

1. Приветствие

Цель: развитие эмоциональной сферы.

Детям нужно придумать новые способы приветствия.

2. “Дружный поезд”

Цель: сплочение группы.

Дети встают друг за другом и держат стоящего впереди за пояс. В таком положении они преодолевают различные препятствия:

- Подняться и сойти со стула (“переехать через горы”)
- Проползти под столом (“въехали в тоннель”)
- Пробраться через “дремучий лес”
- Тихо-тихо проехать по “заколдованному лесу”. На протяжении всего упражнения дети не должны отцепляться от своего партнера.

3. Прощание – “Ура! Каникулы!”

Цель: завершение дня на положительной ноте.

На доске вывешивается большой лист ватмана с надписью “Каникулы”. Дети должны вырезать из цветной бумаги фигурку и написать на ней пожелание для всех на лето. Затем фигурки приклеивают на лист ватмана. Психолог зачитывает пожелания детей вслух (тоже пишет пожелание) и говорит свое собственное пожелание для всех ребят.

13 день

1. Анкетирование. Подведение итогов.

2. Вечер прощания. Обратная связь.

3. Прощание – “Лист добрых пожеланий”

14 день

1. Подготовка отчета и анализа о проделанной работе

Медитативные методики

Медитация «Внутренний ребенок»

Встреча со своим внутренним ребенком подтолкнет более честно и эмоционально открыто относиться к себе, своим желаниям, своему жизненному пути. Внутренний ребенок это есть наш внутренний мир, это проявление нашего подсознательного.

Делая шаг на встречу внутреннему ребенку, ты сделаешь шаг к самой себе. То, на сколько ты смогла себя самореализовать, насколько ты успешна и жизнерадостна, говорит о том, на сколько глубоко установлена твоя связь с внутренним ребенком.

Изначально я хотела записать совсем коротенькую, облегченную версию медитации. Но в процессе записи поняла, что совершенно не могу ничего урезать — ведь дело касается счастья.

Я бы хотела, чтобы твоя встреча с внутренним малышом принесла тебе не только облегчение, но и улыбку. Но, как показывает мой опыт, чаще первая встреча приносит облегчение через слезы. Не пугайся этого. Просто отпусти все, как оно идет. И доверься... Ведь ты приняла решение встретиться с малышом в своем сердце!

Прими удобную позу, закрой глаза, расслабься. Обрати свое внимание внутрь себя. Почувствуй дыхание своего тела, подыши, отслеживая свое дыхание — на вдохе оно кажется прохладным, на выдохе — теплее. Послушай окружающие звуки, пойми, что они все — вне, снаружи, а внутри тебя — спокойствие.

Увидь под своими стопами, примерно на расстоянии полуметра, сияющий шар — сгусток мощной энергии Земли. Почувствуй от него тепло и яркий слепящий свет, и вырази намерение на ясную и сильную связь с этим центром. Ощути мягкий светлый восходящий поток энергии снизу из бесконечности и вечности вверх, проходящий через все твое тело к верхнему центру, и далее вверх в Космос. Ощути глубокий внутренний мир и покой, бесконечность и вечность течения энергии внутри своего существа.

Увидь над своей головой, примерно на расстоянии полуметра, сияющий шар — сгусток мощной энергии Отца Небесного. Почувствуй от него тепло и яркий слепящий свет, и вырази намерение на ясную и сильную связь с этим центром. Ощути мягкий нисходящий поток энергии, текущий сверху вниз в глубину Земли. Ощути глубокий внутренний мир и покой. Бесконечность и вечность течения энергии внутри своего существа.

Вырази намерение сбалансировать эти потоки своей внутренней мудростью. Перемести свое внимание в область сердечной чакры и увидь, как потоки соединятся в этом месте. Ты сияешь и излучаешь энергию своей сердцевины, спокойствие и радость во все стороны, во всю Вселенную, какой Ты ее себе представляешь.

Представь, что ты стоишь на цветущей поляне, заполненной светом. Поляна покрыта сияющими капельками росы. В середине поляны большой бутон цветка розового цвета, от которого разносятся прекрасная свежесть и аромат.

Ты приближаешься к нему, разглядываешь росу на лепестках. При приближении видишь, что это маленькие бирюзовые кристаллы. Протяни руки к бутону, коснись его ладонями, некоторое время постой так и почувствуй отклик в своем сердце. Теперь обними этот бутон. Сейчас он плавно начинает открываться. Открывшиеся лепестки мягко легли в виде чаши и открыли твоему взору золотой свет, яркое и мягкое сияние, очень напоминающее солнечное. Всмотрись в этот свет. Через мгновение ты различишь в центре этого света прекрасное и совершенное космическое существо, своего внутреннего ребенка, сидящего в позе лотоса. Он излучает золотой свет, спокойствие, гармонию и мудрость всей вселенной. Из под больших век, больше половины прикрывающих глаза, виден чистый и одновременно озорной блеск, а на губах ребенка легкая радостная улыбка.

Ты подходишь к нему. Его полуприкрытые глаза приоткрываются, обнажая всю бездонность глубины осознания всего мира и вселенского единства. Ты слышишь его бриллиантовый, чистый, радостный смех. Ты можешь почувствовать что-то раскрывающее тебя, приносящее то, чего ты всегда очень хотела, открывающее твою истинную красоту и новый для тебя мир — и, одновременно, это что-то очень знакомое и родное для тебя, словно ты никогда не расставалась с этим. Смейся, отбрось все, до этого момента сдерживающее тебя.

Скажи своему внутреннему ребенку о том, что чувствуешь:

Я признаю Тебя.

Я дарю Тебе любовь и заботу.

Я исцеляю и благословляю Тебя.

Я позволяю Тебе играть.

Ты помогаешь мне ценить чудо и красоту жизни!

Обнимись со своим внутренним ребенком. Когда вы заключите объятия, прислушайся к сердцу. Оно у тебя и у твоего внутреннего ребенка одно. Сфокусируйся на нем. Ты и твой внутренний ребенок — это одно и то же существо. Внутренний ребенок это и есть истинный ты. Смех твоего внутреннего ребенка — это твой смех. Пребывая в этом состоянии растворишься, слейся со своей истинной сутью, прими ее.

Теперь ты оказалась в том раскрытом розовом цветке посередине поляны. Ты сияешь золотым светом, ты смеешься. Почувствуй, как ты любишь все сущее, как вселенная любит тебя — свое дитя, своего партнера в сотворчестве. Она питает свою любовь к тебе через все что есть, как она касается тебя благоуханием цветов, ветром, говорит с тобой через других существ. Во всем и всех течет эта любовь. Ты — бесконечный источник вселенской безусловной любви.

Побудь в этом состоянии какое-то время, а потом потихоньку возвращай свое внимание к окружающим звукам, и медленно открой глаза.

ПРОГУЛКА К МОРЮ

Примите удобную позу...

Расслабьте мышцы... и убедитесь... что тело... неподвижно...

Дышите спокойно...

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

Вы лежите на мягкой, зеленой поляне...

Вокруг вас растут цветы...

Вдохните аромат цветов...

Теплый ветерок нежно овеивает ваше тело...

Тело легко и невесомо...

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

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

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

Музыка Вас успокаивает...

Вы отдыхаете... покой и отдых...

Тело... успокоилось... и расслабилось...

Все мышцы... расслабляются...

Каждая мышца тела... успокаивается... и расслабляется...

Тело расслаблено... тело спокойно...

Живот... теплеет... живот приятно... теплеет...
Живот согревается... приятным... глубинным... теплом...
С каждым выдохом... тепло из живота... мягкими волнами покоя...
распространяется... по телу...
Тело согревается...
Тепло... и спокойно...
Тепло... и покой... проходят по телу...
Отдых приятен... сознание успокаивается... и замедляется...
Вы хорошо... чувствуете покой...
Покой... и благополучие... во всем... теле...
Сейчас почувствуйте свое лицо...
Почувствуйте... как мышцы лица... расслабляются...
Лицо спокойно... лицо безразлично...
Покой... полный покой...
Вы медленно погружаетесь в теплый... приятный... туман... покоя...
Вы погружаетесь в туман...
Туман окутывает ваше тело...
Туман... окутывает голову...
Приятный туман... окутывает... голову...
Мозг... успокаивается...
Мысли... замедляются...
Медленнее... медленнее... медленнее...
Вы дышите легко... и ровно...
Дыхание спокойное... ритмичное...
Закройте глаза...
Вы находитесь в облаке тумана...
Туман полностью окружает вас...
Приятный, мягкий, серебристый туман...
Туман начинает рассеиваться...
Сквозь туман струится поток золотистого света...
Сделайте шаг вперед, в золотистый солнечный свет...
Выйдите из тумана...
Перед вами простирается белый песчаный пляж...
За краем пляжа начинается бесконечное море с чистой голубовато-зеленой
водой...
Посмотрите... на величественные морские просторы... перед вами...
Вода простирается так далеко,... насколько хватает глаз...
Идите вперед, пока не дойдете до того места, где сухой песок встречается с
влажным песком у края воды...
Остановитесь...
Тихие волны... набегают на берег... и шелестят у ваших ног...
Почувствуйте,... как волны подступают к вам... и отступают назад...

Это море... нескончаемой жизни... и сознания...
Впитайте в себя все звуки и образы...
Море наполняет вас жизнью... и сознанием...
Вы наполняетесь любовью к жизни... и всем живым существам...
Вам приятно прикосновение теплых солнечных лучей...
Вы полностью окружены мощным энергетическим полем золотистого света...
Свет защищает вас от всех негативных внешних воздействий...
Ощутите энергию этого света...
Пусть свет свободно течет через ваше тело...
Впитывается в поры вашей кожи...
Наполняет вас своей энергией...
Морские чайки кружат в небе над головой...
Их крики разносятся далеко над водой...
Это ваше место...
Ваше глубоко личное, внутреннее место...
Здесь вы свободны...
Свободны быть тем, кем вы являетесь на самом деле...
Свободны делать все, что пожелаете...

--- Самостоятельная работа 5 - 15 мин. ---

Пора возвращаться...
Серебристый туман окутывает вас...
Вы находитесь в облаке мягкого, прохладного тумана...
Приятный, прохладный туман подхватывает вас...
Вы плавно плывете к началу путешествия...
Вы возвратились на поляну...
Легкий, прохладный ветерок рассеивает туман...
Приятный белый солнечный свет полностью рассеял туман...
Отдых освежил вас...
Вы хорошо отдохнули...
Голова ясная... легкая...
Во всем теле нарастает ощущение легкости... и прохлады...
Приятная бодрость... во всем теле...
Вы заряжены энергией... желанием деятельности...
Вы глубоко и полноценно отдохнули...
Через минуту сеанс закончится... и вы будете бодрыми... отдохнувшими...
Силы приливают к рукам... и ногам...
Сознание становится яснее... хочется потянуться...
Потянитесь!
Активнее!
А теперь... глубоко вздохните... и улыбнитесь...

Улыбайтесь, улыбайтесь!
Сеанс окончен.

ПОЛЕТ БАБОЧКИ

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

Все тело растворяется в тумане...
Мозг... успокаивается...
Мысли... замедляются...
Медленнее... медленнее... медленнее...
Вы дышите легко... и ровно...
Дыхание спокойное... ритмичное...
Вы полностью расслаблены... и спокойны...
Мягкое, приятное тепло во всем теле...
Глаза можно закрыть...
Сосредоточьтесь на ощущении тепла и покоя...
Перенесите свое внимание на грудь...
На ней сидит прекрасная бабочка...
Рассмотрите бабочку...
Всмотритесь в игру красок... и тончайшие узоры на ее крыльях...
Бабочка готова взлететь...
Но бабочка остается на месте...
На каждом вдохе и выдохе... вам кажется, что она вот-вот взлетит...
И вы готовы отправиться в полет вместе с ней...
Следите за движением крыльев бабочки...
Бабочка наконец взлетает...
Вы летите за бабочкой...
Легкий, приятный полет...
Ласковый, теплый ветерок овеивает ваше тело...
Впитайте в себя все звуки и образы...
Насладитесь полетом...
Бабочка привела вас в удивительное место... свободное от всех забот и волнений...
Здесь вы в полной безопасности...
Вас окружает мощное энергетическое поле золотистого света...
Свет защищает вас от всех негативных внешних воздействий...
Ощутите энергию этого света...
Свет свободно течет через ваше тело...
Наполняет вас своей энергией...
Это ваш мир...
Мир, в котором вам подвластно все...
Вы хозяин и архитектор этого мира...
Сделайте его таким, как вы желаете...
Пора возвращаться...
Серебристый туман окутывает вас...
Вы находитесь в облаке мягкого, прохладного тумана...
Приятный, прохладный туман подхватывает вас...
Вы плавно плывете к началу путешествия...

Путешествие заканчивается...
Легкий, прохладный ветерок рассеивает туман...
Приятный белый солнечный свет полностью рассеял туман...
Вы возвратились на луг...
Вы чувствуете бодрость, хорошее настроение...
Ваши мысли наполняются энергией...
Дыхание становится более глубоким...
Вдох длинный... глубокий...
Выдох короткий, энергичный...
Длинный... глубокий вдох...
Короткий, энергичный выдох...
Скованность рук проходит...
Скованность ног проходит...
Пошевелите пальцами рук... сложите руки в замок...
Потянулись... хорошо, с удовольствием потянулись...
Глубоко вздохнули... так, чтобы холодок пробежал по спине...
Вдохнули... выдохнули...
Еще потянулись разок...
Активнее!
А теперь улыбнитесь.
Улыбайтесь, улыбайтесь!
Сеанс окончен.

РАССЛАБЛЕНИЕ

Примите удобную позу...
Положение тела должно быть таково... чтобы при самом глубоком расслаблении мышц... поза... не изменилась...
Расслабьте мышцы... и убедитесь... что тело... неподвижно...
Дышите спокойно... внимание... сосредоточено... на занятии...
Чувствуете... и контролируете только себя... свое... тело...
Все заботы и дела... отходят... на второй план...
Покой... приятный покой... овладевает... телом...
Вы хорошо чувствуете... как успокаивается... и расслабляется... ваше тело...
Тело... успокоилось... и расслабилось...
Все мышцы... расслабляются... вы чувствуете... как расслабляются... мышцы...
Каждая мышца тела... успокаивается... и расслабляется...
Тело расслаблено... тело спокойно...
Покой... полный покой...

Живот... теплеет... живот приятно... теплеет...
Живот согревается... приятным... глубинным... теплом...
Тепло... и приятно... тепло... и спокойно...
С каждым выдохом... тепло из живота... мягкими волнами покоя...
распространяется... по телу...
На каждом выдохе... теплые волны покоя... проходят... по телу...
Тело... согревается...
Тепло... и спокойно...
Тепло... и покой... проходят... по телу...
Покой... и безмятежность... покой... и безмятежность...
Покой... полный... покой...
Тело и сознание спокойны... и безразличны...
Они... отдыхают...
Отдых приятен... сознание успокаивается... и замедляется...
Вы хорошо... чувствуете покой... покой... и благополучие... во всем... теле...
Ваше сознание... успокаивается...
Сознание неторопливо... и мирно...
Покой... полный... покой...
Покой... и безмятежность...
Сейчас почувствуйте свое лицо... почувствуйте свое... лицо...
Почувствуйте... как мышцы лица... расслабляются...
Лицо... спокойно... лицо... безразлично...
Покой... полный покой...
Вы медленно погружаетесь в теплый... приятный... туман... покоя...
Вы чувствуете, что медленно погружаетесь... в теплый... приятный туман...
покоя...
Вы погружаетесь...
Вы погружаетесь в туман...
Туман... окутывает... ваше тело...
Туман... окутывает... голову...
Приятный туман... окутывает... голову...
Мозг... успокаивается...
Мысли... замедляются...
Медленнее... медленнее... медленнее...
Вы дышите легко... и ровно...
Дыхание спокойное... ритмичное...
Грудь легка... воздух легко и свободно... проходит в глубь тела...
Ровное, легкое дыхание... успокаивает...
Вы... успокаиваетесь...
Успокаиваетесь... и расслабляетесь...
Круг внимания... сужается до границ... вашего... тела...
Чувствуете и воспринимаете только... свое... тело...

Хорошо чувствуете, что тело успокаивается... успокаивается...
Каждая мышца тела... успокаивается... и расслабляется...
Тело расслаблено... тело спокойно...
Покой... полный покой...
Все Ваше тело... находится в состоянии покоя...
Сейчас внимание на дыхание...
Легкий вдох...
Легкий спокойный выдох...
Легкий вдох...
Легкий плавный выдох...
Дыхание ровное...
И спокойное...
С каждым вдохом... Вас наполняет спокойствие...
Спокойствие... наполняет вашу голову... грудь... тело...
Покой... и приятное тепло... во всем вашем теле...
Вы отдыхаете... покой и отдых... отдых... покой... отдых...
Дыхание ровное... спокойное... ритмичное...
Дыхание легкое... и приятное...
Тело чистое... и прозрачное... тело чистое... и прозрачное...
Доброта... и любовь... наполняют... тело...

АКТИВИЗАЦИЯ

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

ВЕЛИКИЙ ПОКОЙ

Устраивайтесь удобно...

Чувствуйте себя совершенно непринужденно...

Сама поза вызывает расслабление... мышц...

Лежите совершенно спокойно... и отдыхайте...

Дышите спокойно...

Внимание сосредоточено... на занятии...

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

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

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

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

Покой... полный покой...

Посторонние звуки постепенно приглушаются... отдаляются...

Звуки несутся издалека... мимо сознания...

Уходят все тревоги... заботы дня...

Здесь только отдых... и покой...

Ласковое, приятное тепло согревает стопы...

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

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

Приятное тепло наполняет икры...

Икры расслаблены и согреты...

Расслабляются мышцы бедер...

Бедра расслабляются... полностью расслабляются...

Мышцы бедер... совершенно расслаблены...

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

Тепло окутывает ноги...

Ноги полностью расслаблены...и согреты...

Тепло мягкими волнами поднимается к животу...

Тепло разливается по животу...

Живот согревается... и расслабляется...

Все мышцы живота расслабляются...

Живот согревается...

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

Мягкий... теплый живот...

Тепло перетекает на грудь...

Дыхание ровное... спокойное... ритмичное...

Дыхание легкое... и приятное...

Расслабляются мышцы груди...

Вы выдыхаете... и грудь согревается...

Мягкое тепло... согревает... грудь...

Расслабляются мышцы спины...

Спина удобно лежит... на опоре...

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

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

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

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

Улыбайтесь, улыбайтесь!

Медитация окончена.

РЕБЕНОК

В каждом взрослом живет маленький ребенок, чуть-чуть наивный и бесконечно счастливый только потому, что он живет...

Этот ребенок тихо и уютно устроился в самой глубине вашей души, подальше от всех забот и тревог...

Свернулся калачиком и спит, согревшись теплом вашей любви и доброты...

Тепло... и спокойно...

Он дышит легко... и свободно...

Прислушайтесь к его дыханию...

Легкий вдох...

Медленный, спокойный выдох...

Легкий вдох...

Спокойный, плавный выдох...

Легкий вдох...

Плавный, медленный выдох...

Ласковые, теплые волны нежности согревают ребенка вашей души...

И когда нежные, теплые волны любви проходят по вашему телу... согревают его... согревают душу... ребенок улыбается во сне... спокойно... и радостно...

Ему снятся сны... удивительные цветные сны...

Его сны - это ваши сны... волшебные сны вашего детства...

Загадочный и прекрасный мир ваших снов...

Ручей с хрустально-чистой звонкой водой...

Тропинка вдоль ручья...

Вы бежите по тропинке... раскинув руки... подняв к теплому солнцу... к ласковому ветру... свое лицо...

Юное, прекрасное лицо... спокойное и безмятежное...

Вы бежите вперед легко... и беззаботно...

Золотистые лучи солнечного света искрятся в воздухе... защищают вас... наполняют вас своей энергией...

Теплые солнечные лучи проникают в каждую клеточку вашего тела...

Тело легко... и невесомо...

Вы свободно и плавно бежите по тропинке... едва касаясь ногами земли...

Ваш бег незаметно перешел в полет...

Свободный, легкий, радостный полет...

Мир вокруг вас расслаивается... кружится в хороводе волшебных звуков и красок...

Хоровод подхватывает вас... кружит... ведет за собой...
Вы спокойно и доверчиво протягиваете руки миру... миру вашего детства...
Он ждет вас... удивительный мир мечты и счастья...
Где нет забот... нет тревог...
Где исполняются все ваши желания...
Идите же... идите к нему...
Мир детства...
Он остался с вами навсегда...
Он живет в вашей душе... и согревает ее любовью и радостью...
Светлый мир вашего детства наполнил вас чистой энергией...
Дал веру и жажду жизни...
Вы бодры и жизнерадостны...
Вы хорошо отдохнули...
Отдых освежил вас...
Голова ясная, легкая...
Во всем теле нарастает ощущение легкости... и прохлады...
Приятная бодрость во всем теле...
Вы заряжены энергией... желанием деятельности...
Вы глубоко и полноценно отдохнули...
Через минуту сеанс закончится... и вы будете бодрыми... отдохнувшими...
Силы приливают к рукам... и ногам...
Хочется потянуться...
Потянитесь!
Активнее!
А теперь улыбнитесь.
Улыбайтесь, улыбайтесь!
Сеанс окончен.

РАДОСТЬ ЛЮБВИ

Примите удобную позу...
Расслабьте мышцы... и убедитесь... что тело... неподвижно...
Дышите спокойно...
Чувствуете... и контролируете только себя... свое... тело...
Тело легко и невесомо...
Все заботы и дела... отходят... на второй план...
Покой... приятный покой... овладевает... телом...
Вы хорошо чувствуете... как успокаивается... и расслабляется... ваше тело...
Музыка Вас успокаивает...
Вы отдыхаете... покой и отдых...
Тело... успокоилось... и расслабилось...
Все мышцы... расслабляются...

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

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

--- Активизация ---

Тренинг «Доверие»

Цель: проанализировать отношение к самому себе, освоить «Язык доверия» к окружающим людям.

Материал: набор карточек «Какой я?», плакат «Язык доверия», рекомендации «Советы психолога», магнитофон.

Установка.

Значение слова «доверие» Вам хорошо знакомо, об этом говорят ваши сочинения (зачитываются отрывки творческих работ).

Даже маленький ребенок уже учится доверять или не доверять. Например, он с удовольствием идет на руки к маме, улыбается, играет с ней и начинает плакать, когда видит чужих людей. Но бывает так, что, дожив до старости, человек так и не умеет доверительно, откровенно общаться. Чтобы с нами этого не случилось, я предлагаю сегодня научиться доверять себе и другим людям.

А начнем мы наш урок с психологической разминки. Она необходима для того, чтобы сплотиться, создать дружескую атмосферу в классе, простые и легкие отношения.

«Психологическая разминка».

Цель: Сплочение группы, создание дружеской атмосферы.

Установка.

1 упражнение. Внимание. Сейчас я назову некоторое число и, по команде, должны подняться столько человек, сколько я назову. Договариваться, перемигиваться запрещено. Постарайтесь понять друг друга, кто сейчас встанет?

2 упражнение. Нужно поднять руку и показать на кого-то в группе. Все должны стараться показать на одного человека.

3 упражнение. А теперь вы должны показать друг на друга так, чтобы у Вас совпали пары.

Обсуждение: по вопросам:

Кому показалось, что на него было направлено больше всего рук? Ты считаешь себя яркой, необычной личностью? У кого совпали пары? Кого вы выбрали, почему? Кому эта игра показалась легкой, трудной, почему?

«Учимся доверять себе»

Итак, некоторым из Вас в игре было трудно, некоторым легко. А отчего так происходит? Оттого, что все мы разные - по характеру, темпераменту. Мы все - индивидуальности. Об этом уже шел разговор на предыдущих занятиях. Поэтому, чтобы нам легче было общаться с другими, в первую очередь, нужно изучать себя и выработать доверие к себе. Для этого предлагается выполнить следующее задание.

Установка.

Перед вами яблоко. Давайте раскрасим его, не красками, а словами. Какое оно? (*Обсуждение.*)

А теперь возьмите карточки. На них нарисован силуэт человека. Представьте, что это Вы сами. Попробуйте каждый себя охарактеризовать словами. Какие вы?

Обсуждение. Зачитываются слова, какими видят себя дети. Анализ. Давайте заглянем в душу человека и посмотрим, какое место занимает в ней доверие к себе.

Анализ рисунка (сердце человека, условно разделенное на 4 части).

1-я частичка называется «Только моё». Здесь закладывается доверие к самому себе. Отсюда пришли на ум слова, которые вы написали на карточках. Дается установка на развитие положительных качеств человека - доброта, отзывчивость и т.д. Учениками делается вывод по вопросу « С чего начинается доверие к себе?»

2-я частичка вырезается. Это то, что человек не знает о себе. Её заполняют окружающие, когда что-то говорят об этом человеке.

3-я частичка «Ночь». В течение всей жизни, она может не развиваться, а проявиться, например, в критической ситуации (пример с Героями Великой Отечественной войны).

4-я частичка «Солнышко» - характеризует отношение к другим людям, закладывается в семье и не только. Пример с различными жизненными установками в семьях.

Пример 1. Если у меня строгие родители, которые с детства внушали: «Жизнь - это джунгли, где каждый только сам за себя и хорошего от людей не жди. Пока человек не доказал, что он порядочный, держись от него подальше».

Обсуждение, каким вырастет ребенок в такой семье.

Пример 2. Когда грустные родители говорят: «Жизнь - это сложная вещь, и люди бывают разные. Не будь слишком доверчивым, присматривайся к людям. Не подпускай к себе, пока не убедишься, что человек хороший».

Обсуждение, какими качествами характера будет обладать ребенок в семье.

Пример 3. Добрые родители говорят: «Жизнь прекрасна! Конечно, бывают люди и недобрые, но подходи ко всем открыто. Пока человек не доказал, что он плохой, считай, что он хороший, добрый, порядочный».

Обсуждается, какие из жизненных установок наиболее правильные, поведение эгоистичных людей, делается вывод и рекомендации: «приносить тепло» другим людям.

Вывод. Каждая из установок по-своему верна. Ведь у каждого в душе есть свое «Солнышко», только светит оно по-разному, в разные стороны. Кто-то согревает в первую очередь себя, а кто-то больше греет других людей. Просто постарайтесь понять другого человека и согреть своим душевным теплом его.

«Язык доверия»

Дискуссия по вопросу: Какими качествами должен обладать каждый из нас, чтобы мог войти в доверие к другому? Разыгрывание ситуаций, предложенных психологом.

Ситуация. Катя пришла в школу в новом платье. На перемене, играя, она случайно порвала его. Зная, что дома предстоит объяснение с родителями, она очень расстроена.

Психолог распределяет роли учащимся. Задача, войти в доверие к девочке и успокоить ее. Несколько человек разрешают ситуацию. Далее обсуждается, как можно войти в доверие к человеку.

Работаем со схемой, состоящей из различных блоков. (Схема выполнена в виде рисунка.)

Объяснение схемы учащимися. Психолог дополняет схему советами Д. Карнеги.

Интересуйтесь людьми.

Умейте слушать их.

Подумайте о важности проблем других.

Делаются выводы, как можно расположить к себе человека, вызвать доверие.

Игровая ситуация «Телефон доверия».

(Психолог записывает на магнитофон импровизированный звонок на «телефон доверия» - девочка боится отвечать у доски. Звонок и беседа могут быть импровизированы психологом.

В результате беседы получает совет психолога, ребята добавляют свои рекомендации, дается установка, чтобы обсудить свои проблемы по телефону

доверия на следующем занятии. Даются «Советы психолога». Любой участник может предложить свою ситуацию.

Выводы.

1. В течение обсуждения дети самостоятельно приходят к выводу, какими качествами должен обладать человек в общении с другими.
2. Игровые ситуации закрепляют навыки поведения в обществе, учат смекалке, фантазии, душевной теплоте, снятию психической напряженности.
3. Учитывая возрастные особенности детей, следует отметить, что наглядная, образная форма подачи материала вызывает большой интерес у детей, не только к себе, но и к психологии, как науке.

Анкета № 1. «Изучение ожиданий от отдыха»

Мои ожидания

1. Как тебя зовут?
2. Сколько тебе лет?
3. Ты в первый раз в этом лагере?
4. Чего ты ждешь от отдыха?
5. Тебе будет скучно, если в отряде будут проводиться...?
6. Ты будешь протестовать, если тебя заставят...?
7. Если бы ты был начальником лагеря, что бы добавил в жизнь лагеря?

Анкета № 2. Изучение интересов детей

Мои интересы

Я люблю заниматься: *(отметь только те пункты, которые тебе действительно нравятся)* 1. Техническим творчеством

2. Литературным творчеством (придумывать рассказы, сказки, стихи)
3. Художественной самодеятельностью (танцы, пение, театральные постановки)
4. Журналистикой (брать интервью, писать заметки в газету)
5. Спортом (играть в спортивные и военизированные игры, «Веселые старты», эстафеты)
6. Рукоделием (бисероплетение, вышивание, вязание и др.)
7. Художественными ремеслами (резьба по дереву, выжигание)
8. Уходом за животными
9. Уходом за растениями

10. Туризмом
11. Занятиями с младшими детьми
12. Просто чтением
13. Интеллектуальными играми
14. Рисованием

Анкета № 3. Изучение межличностных отношений в отряде

Ответь на вопросы, но это секрет, поэтому вслух ничьи имена называть нельзя.

1. С кем из ребят своего отряда ты хотел бы дежурить? 2. С кем не хотел бы и почему? 3. Кого из ребят своего отряда ты пригласил бы на свой день рождения? 4. Кого не пригласил бы и почему?

Заключительная анкета

1. Тебе понравилось в лагере?
2. Какие мероприятия особенно запомнились?
3. Что тебе не очень понравилось?
4. Какую отметку ты поставил бы себе за активность в жизни лагеря (по 5-балльной системе)?
5. Какую отметку за работу ты поставил бы взрослым?
6. Что тебе дал отдых в лагере, чему ты научился, что приобрел?

Повторное изучение межличностных отношений в отрядах.

Повторное изучение эмоционально-психологического климата в отрядах.

В этот день подводим итоги совместно с медицинским работником. Начинаем подготовку к аналитическому отчету.

АНЕКДОТЫ

(на случай плохой погоды, в моменты ожидания и т.п.)

Смех продлевает жизнь.

- Доктор! Все ли грибы может есть человек?
— Все. Но некоторые из них — только один раз.

Воспитательница в детском саду:

- Дети, вы знаете зачем мы моем руки перед едой?

Дети:

- Знаем, знаем! Чтобы не пачкать ложки!

С наступлением вечера еда в холодильнике становится с каждым часом все вкуснее и вкуснее, а перед сном от нее просто нельзя оторваться.

Я не могу спокойно уснуть, пока на кухне в холодильнике мёрзнет еда!

К доктору приходит женщина и говорит:

- доктор, я за мужем доедаю, за дочерью доедаю, за сыном доедаю, я очень сильно растолстела! Что мне делать!?
— Заведите свинью!
— Мне, что и за свиньёй доедать !?

Самое важное — успеть лечь спать до того, как захочется кушать.

Ужин был отменный, особенно хозяйке удался майонез.

Интересно, почему ночью в холодильнике еда вкуснее?

— Я враг тебе, отдай мне ужин!

На самом деле бесплатный сыр бывает только в чизбургере, который пробили на кассе как гамбургер.

Нужно есть, чтобы жить, а не жить, чтобы есть.

Толстеют из-за вкусной еды. Поэтому вся здоровая еда — невкусная.

Много будешь есть — скоро поправишься.

Ничто не делает ужин таким вкусным, как отсутствие обеда.

Легкий завтрак — секрет вкусного обеда!

Чипсы — это умение продать одну картофелину по цене килограмма.

— Прикинь, этот идиот, чтобы не мыть тарелки, надевает на них целлофановый пакетик перед едой, потом снимает и выбрасывает в мусорку, и все! И тарелки мыть не надо...

— Слушай, да он гений.

— Скажите, тренер, а что делать, если мы вдруг подплывем к акулам?

— К акулам!? У, брат! Как акулам лучше не подплывать! Если вы вдруг увидели в воде какулы, надо эти какулы от себя — так, рукой отогнать, и срочно плыть на другой пляж, где какул нет!..

Объявление:

«Отдадим котенка в хорошие руки. А то у нас плохие...»

— А у меня под окном коты раньше времени распелись — такой концерт устроили!

— Хороший?

— Да так, попса всякая.

Одна курица говорит другой:

— Я могу на тебя в суп подать!

Вечером котенок с мамой гуляют по лесу. Мимо них пролетает летучая мышь. Котенок останавливается и восторженно смотрит ей в след:

— Мама, смотри, ангел полетел!

В зоопарке сын спрашивает своего отца:

— Папа, а почему у лебедя такая длинная шея?

— Это потому, сынок, чтобы не утонуть, когда повышается уровень воды...

К холодам утконосы шмыгают носами,
а коалы забираются в сумки к кенгуру.

Мышь слышит мяуканье кошки, и тихонько притаилась в норке. Тут послышался лай собаки. Мышь подумала:

Если поблизости собака, то кошка, наверняка, убежала. Теперь можно вылезти наружу.

Кошка тут же поймала мышь и, проглотив ее, довольная, произнесла:
— Мурррр! Как хорошо знать иностранный язык!

Щука спрашивает другую щуку:

— Ты каких бычков любишь: в масле или в томате?

— В масле.

— Тогда плывем к автобазе.

Висят как-то летучие мыши на перекладине. Висят себе, висят вниз головой — как полагается. Вдруг одна переворачивается и встает головой вверх. Другая смотрит на нее с большим удивлением и спрашивает у третьей:

— Слушай, а что это с ней?

— Да не обращай внимания! Опять сознание потеряла...

Зайчиха увидела охотника и говорит зайчатам:

— Ну-ка, быстро закрыть уши! Сейчас он промажет, и тааак ругаться будет!

Приходит мужик в зоомагазин и спрашивает:

— У вас есть крокодилы?

Продавец:

— Есть.

— А двухметровой длины есть?

Продавец отвечает:

— Есть.

Мужик продолжает вопросы задавать:

— А метровой длины есть?

— Есть.

— А полуметровой?

— Есть.

— А длиной в 2 см есть?

Продавец, уже теряя терпение:

— Есть. Брать будете?

На что мужик говорит:

— Не-а, всё равно страаааашно!

— Ваш кот ужасно кричит по ночам!

— Да! С тех пор, как он проглотил канарейку, вообразил, что умеет петь.

— Я так одинок, — жалуется холостяк приятелю. — У меня нет никого на свете, кроме этой единственной собаки.

— А ты купи еще одну собаку)))

На выставке кошек посетитель ходит, рассматривает с неподдельным интересом. Подходит к одному владельцу и спрашивает:

— Что это за кошки у вас?

— Сиамские!

— Ну ничего себе! Как хорошо их разделили...

Сидят мама-моль и ее маленький сын в шкафу и едят шубу. Сын спрашивает:

— Мама! Можно я полетаю?

— Нет! Лучше ешь шубу!

— Жалко! А я вчера летал, мне так аплодировали!

— А давай выползем, на травке полежим, на солнышке поваляемся!

— Ты что, с ума сошел?! Мы же рыбы!

Труд из обезьяны сделал человека, а из коня — транспорт. Тут уж — как повезёт...

— Ну и надоело мне жить в этом грязном пруду! — жалуется карась карасю.

— А ты схватись за крючок, — посоветовал тот, — и сразу попадешь в сметану.

Летит филин и кричит:

— Угу, угу, угу!..

Вдруг он ударился о столб:

— Ого!

Сидит на рынке мужик, продает кукушку. Подходит грузин и спрашивает:

— Почему ястреб?

— Не ястреб это, а кукушка.

Грузин отошел, через некоторое время опять подходит и спрашивает:

— Почему ястреб?

— Ну, 25 тысяч, — отвечает мужик.

Купил грузин кукушку, вскоре поехал на ястребиную охоту. Едет на лошади, на руке сидит кукушка. Вдруг с болота взлетает стая уток, грузин кукушку подбрасывает вверх. Она взлетает, садится на дерево и кричит:

— Ку-ку, ку-ку!

— Ка-ку, ка-ку?.. Самую жирную хватай!

Белый Медвежонок спрашивает у мамы-медведицы:

— Мамуля, а зачем нам такая густая белая шуба?

Белая Медведица ему отвечает:

— Чтобы нас не замечали тюлени и мы не замерзли...

Медвежонок спрашивает:

— Мамочка, а зачем нам такие сильные когти и лапы?

Медведица ему говорит:

— Чтобы защищаться и чтобы нас боялись враги...

Медвежонок почесал затылок, подумал и спрашивает:

— Ну и зачем нам это всё? Мы же в зоопарке живём!

Одна курица показывает другой фотографию, на которой изображено яйцо, и растроганно говорит:

— Вот такой я была в молодости...

Для педагогов

Упражнение «Знакомство»

Каждый педагог по очереди произносит свое имя и на первую букву имени придумывает качество характера, которое может как-то охарактеризовать его. Например, Анна — артистичная, Мария — милая.

Пришло время для рекомендаций по работе с детьми (*см. приложение*). Общение с вожатыми лучше проводить во время тихого часа. Мастер-класс для девушек-вожатых также включает небольшую лекцию о возрастных особенностях и рекомендации для работы с их подопечными, определяется время для индивидуальных консультаций, которые могут потребоваться вожатым. В этот день можно начать знакомство с первым отрядом.

Схема моей работы следующая: в течение дня я наблюдаю за одним отрядом: готовлю список детей, уточняю возраст, количество девочек и мальчиков, уровень знакомства детей. Если отряд сборный и дети друг с другом не знакомы, провожу игры на знакомство.

Игра «Снежный ком»

Цель: познакомить детей друг с другом. Один человек называет свое имя, второй называет имя предыдущего ребенка и свое. Третий называет два предыдущих имени и добавляет свое. Последний игрок называет все имена по кругу.

Игра «Ты и твое имя»

Цели: развить самостоятельность, творческий подход к выполнению задания, потренироваться в самооценке и самопрезентации.

— Положите перед собой лист бумаги и напишите на нем вертикально ваше имя. Сосредоточьтесь! У вас есть 5–10 минут, чтобы написать против каждой буквы качество характера, которое вы в себе знаете и цените.

Пример: М — мечтать (умею) И — интеллигентность Х — харизма А — активная позиция в коммуникации И — интеллект Л — любовь к жизни

Упражнение «Десять секунд»

Цели: снизить тревожность участников, вызванную попаданием в незнакомую среду. Помочь участникам лучше узнать друг друга, сократив дистанцию в общении. Способствовать созданию позитивного эмоционального единства группы.

— Сейчас вы будете спонтанно двигаться по комнате. Будьте внимательны, потому что время от времени вам придется реагировать на разнообразные

задания ведущего и выполнять их за 10 секунд. Каждое из заданий выполняется с максимальной точностью. Скажем, я попрошу распределиться по цвету волос. Значит, пока я досчитаю до десяти, вам будет необходимо найти людей с точно таким же, как у вас, цветом волос. И если у черноволосого в причёске есть определенные пряди, то он никак не может остаться в группе «черных»: у него есть дополнительный цвет! Не бойтесь остаться в одиночестве. В конце концов, абсолютно понятно, что если цвет ваших волос или их длина отличны от цвета и длины волос других участников, то это не делает вас лучше или хуже остальных. Вы просто другой! И именно потому, что мы разные, мир так разнообразен и интересен.

Надеюсь, что задание понятно? Мы начинаем. Распределитесь на тех, у кого есть часы на руке и у кого нет! 1, 2, 3 ... 10. Стоп! Проверяем. В этой группе у всех есть часы на руке. А в этой группе все счастливики, да? Что значит «почему»? Потому что счастливые часов не наблюдают. Продолжаем ходьбу! Распределитесь по стилю обуви!

- По длине волос.
- По тому, сколько братьев и сестер есть в вашей семье.
- По любимому занятию в свободное время.
- По цвету брюк и юбок.
- По цвету глаз.
- По настроению, которое вы сейчас испытываете.

Участники делятся впечатлениями от игры.

— Что понравилось в игре? Что огорчило? Что заставило задуматься? Как чувствовали себя те, кто остался без группы, в гордом одиночестве, то есть было оно гордым или каким-то абсолютно иным? Попробуйте вспомнить, кто был в вашей подгруппе, когда вы объединялись по сходству биографических данных или общности интересов. Назовите тех, кого запомнили.