### КОПИЛКА УПРАЖНЕНИЙ ПО САМОРЕГУЛЯЦИИ ДЛЯ ПЕДАГОГОВ

### Упражнение на релаксацию

Займите удобное положение, выпрямите спину.

Закройте глаза.

Сосредоточьтесь на своем дыхании. Воздух сначала заполняет брюшную полость, а затем вашу грудную клетку и легкие.

Сделайте полный вдох, затем несколько легких спокойных выдохов.

Теперь спокойно, без специальных усилий сделайте новый вдох.

Обратите внимание, какие части вашего тела соприкасаются со стулом, полом, кроватью или землей. В тех частях тела, где поверхность поддерживает вас, постарайтесь ощутить эту поддержку немного сильнее. Вообразите, что стул / пол / кровать / земля приподнимаются, чтобы поддержать вас. Расслабьте те мышцы, с помощью которых вы сами поддерживаете себя.

Следующее упражнение используется, когда вы чувствуете какое-то напряжение или когда вам необходимо контролировать себя, а вы боитесь, что «выйдете из-под контроля».

**Упражнение «Поплавок в океане»**

Вообразите, что вы маленький поплавок в огромном океане… У вас нет цели, компаса, карты, руля, весел… Вы движетесь туда, куда несет вас ветер и океанские волны… Большая волна может на некоторое время накрыть вас, но вы вновь выныриваете на поверхность… Попытайтесь ощутить эти толчки и выныривания… Ощутите движение волны… тепло солнца… капли дождя… подушку моря под вами, поддерживающую вас… Посмотрите, какие еще ощущения возникают у вас, когда вы представляете себя маленьким поплавком в большом океане.

Когда вы ощущаете, что вам необходима психологическая поддержка, можно проделать следующее упражнение.

### Упражнение «Оживление приятных воспоминаний»

1. Вспомните то время своей жизни, когда вы были уверены, что по-настоящему любимы. Выберите какой-нибудь эпизод этого периода и заново переживите его во всех деталях.

Или

Вспомните те моменты, когда вы испытывали какие-то острые переживания… были влюблены… вас озарило вдохновение… вы были захвачены чтением, работой или какой-то другой важной деятельностью… слушали музыку и т.п. Выберите один из таких высших пиков вашей жизни и постарайтесь пережить его заново.

2. Теперь попробуйте ответить самому себе, каковы самые существенные особенности этого переживания.

3. Что мешает вам испытывать такие чувства сейчас ?

### Упражнение «Храм тишины»

Вообразите себя гуляющим на окраине многолюдного и шумного города… Постарайтесь ощутить, как ваши ноги ступают по мостовой… Обратите внимание на других прохожих, выражения их лиц, фигуры… Заметьте, что некоторые выглядят встревоженными, другие спокойны и радостны… Обратите внимание на транспорт, его скорость, шум… гудят автомобили, визжат тормоза… Может быть вы слышите и другие звуки? Обратите внимание на витрины магазинов… булочную… цветочный магазин… Может быть вы увидели в толпе знакомое лицо?.. Вы подойдете и поприветствуете этого человека? Или пройдете мимо?.. Остановитесь и подумайте, что вы чувствуете на этой шумной деловой улице? Теперь поверните за угол и прогуляйтесь по более спокойной улице. Пройдя немного, вы заметите большой здание, отличающееся по архитектуре от всех других. Большая вывеска гласит: «Храм тишины». Вы понимаете, что этот храм — место, где не слышны никакие звуки, где никогда не было произнесено ни единого слова. Вы подходите и трогаете тяжелые резные деревянные двери. Вы открываете их, входите и сразу же оказываетесь окружены полной и глубокой тишиной . . . . . . . . . . . . . . . . . . . . . . . . . . . . . . . . . . . . . . . . . . . . . . . . . . . . . . . . . . . . . . Когда вы захотите покинуть здание, толкните деревянные двери и выйдите на улицу. Как вы себя теперь чувствуете? Запомните дорогу, которая ведет к Храму тишины, чтобы вы могли, когда захотите, вновь вернуться туда.

Следующее упражнение можно использовать, когда вы ощутите упадок энергии.

### Упражнение «Передача энергии»

Вообразите перед собой какой-то источник энергии. Он согревает вас, дает вам энергию. Постарайтесь ощутить, как энергия воздействует на переднюю часть вашего тела.

Вдохните ее. Представьте такой же источник энергии за своей спиной. Почувствуйте, как волны энергии скользят вниз и вверх по вашей спине.

Поместите источник энергии справа. Ощутите воздействие энергии на правую половину тела.

Поместите источник энергии слева. Ощутите воздействие энергии на левую половину тела.

Вообразите источник энергии над собой. Ощутите, как энергия воздействует на голову.

Теперь источник энергии находится у вас под ногами. Почувствуйте, как наполняются энергией ступни ваших ног, а потом энергия поднимается выше и распространяется по всему вашему телу.

Представьте, что вы посылаете энергию какому-то человеку, а теперь другому. Отметьте для себя, каких именно людей вы выбрали. Теперь пошлите энергию своей семье, своим друзьям и знакомым.

А это упражнение рекомендуется применять, когда вы перегружены делами и не знаете, за что браться в первую очередь.

### Упражнение «Заброшенный сад»

Вы совершаете прогулку по территории большого замка. Вы видите высокую каменную стену, увитую плющом, в которой находится деревянная дверь. Откройте ее и войдите. Вы оказываетесь в старом заброшенном саду. Когда-то это был прекрасный сад, однако уже давно за ним никто не ухаживает. Растения так разрослись и все настолько заросло травами, что не видно земли и трудно различить тропинки. Вообразите, как вы, начав с любой части сада, пропалываете сорняки, подрезаете ветки, выкашиваете траву, пересаживаете деревья, окапываете, поливаете их, то есть делаете все, чтобы вернуть саду прежний вид… Через некоторое время остановитесь и сравните ту часть сада, где вы уже поработали, с той, которую вы еще не трогали.

Упражнение «Маяк» хорошо помогает в тех случаях, когда вы чувствуете себя беззащитным, уязвимым, «покинутым».

### Упражнение «Маяк»

Представьте маленький скалистый остров вдали от континента. На вершине острова — высокий, крепко поставленный маяк. Вообразите себя этим маяком, стоящим на скалистом острове. Ваши стены такие толстые и прочные, что даже сильные ветры, постоянно дующие на острове, не могут покачнуть вас. Из окон вашего верхнего этажа вы днем и ночью, в хорошую и плохую погоду посылаете мощный пучок света, служащий ориентиром для судов. Помните о той энергетической системе, которая поддерживает постоянство вашего светового луча, скользящего по океану, предупреждающего мореплавателей о мелях и являющегося символом безопасности для людей на берегу.

Теперь постарайтесь ощутить внутренний источник света в себе, — света, который никогда не гаснет.

Источник:

Рейнуотер Жданетт. Это в ваших силах. Как стать собственным психотерапевтом.