

Областное государственное образовательное бюджетное учреждение  
"Специальная(коррекционная) школа-интернат с.Ленинское"

**Тренинг для педагогов**  
**«Упражнения из телесно-ориентированной терапии по устранению  
симптомов хронической усталости»**

Составитель:  
педагог-психолог  
Аушева  
Елена Валерьевна

с.Ленинское, 2016

## Тренинг для педагогов

### «Упражнения из телесно-ориентированной терапии по устранению симптомов хронической усталости»

Цель: Ознакомление педагогов школы с приемами телесно-ориентированной терапии.

*Содержание:*

Упражнения из телесно-ориентированной терапии по устранению симптомов хронической усталости

*Условия проведения:*

Помещение, где стулья размещены по кругу.

*Состав участников:* педагоги – 34 человека.

*Режим работы:* 1,5 – 2 часа.

*Практическая значимость заключается в следующем:*

Педагоги получают:

- знания о телесно-ориентированной терапии, приемах, позволяющих снять физическое напряжение.

*Структура тренинга:*

1. Орг. момент – 3 минуты
2. Вступление – 5 минут
3. Основная часть – 60 мин
4. Рефлексия – 20 минут

**Ход тренингового занятия:**

#### **I. Орг. момент.**

В нашей группе будет происходить много, на первый взгляд, необычного. Но, так или иначе, мы будем говорить о себе, о важном для нас лично значимом. А поскольку все мы разные, то и мнения у нас окажутся разными. Поэтому здесь не будет правильных или неправильных мнений: все они в равной мере ценны, заслуживают того, чтобы их высказали, и принимаются независимо от того, согласен кто-то с ними или

нет. Каждый имеет право быть услышанным, и никто не имеет права осуждать его за это. То, что мы здесь встретились, - это не просто случайность, это часть нашей жизни, которую мы проживем вместе. Одна из трудностей нашей повседневной жизни – неумение людей жить в настоящем времени: каждый живет либо в прошлом (своими воспоминаниями), либо в будущем (своими надеждами и опасениями). Для нас очень важно будет жить в группе именно в настоящем «здесь и теперь». Иногда выполнение того или иного упражнения может вас глубоко взволновать, задеть что-то очень личное в вас. В таких случаях вы можете сказать «стоп», и это будет означать, что вам трудно и что вы не хотите продолжать обсуждение этой темы. Еще очень важно равноправное межличностное общение в работе (диалог «ты» ...).

#### Правила работы в группе:

1. Доверительный стиль общения (одно из его отличий — называние друг друга на «ты», что психологически уравнивает всех членов группы и ведущего).
2. Общение по принципу «здесь и теперь» (говорить только о том, что волнует участников в данный момент, и обсуждать то, что происходит в группе).
3. Персонификация высказываний (отказ от безличных речевых форм, помогающих людям в повседневном общении скрывать собственную позицию и уходить от ответственности, свои суждения выдвигать в форме «Я считаю...», «Я думаю...»).
4. Искренность в общении (говорить только то, что действительно чувствуем, или молчать; открыто выражать свои чувства по отношению к действиям других участников).
5. Конфиденциальность (происходящее на занятии не выносится за пределы группы, что способствует раскрытию участников).
7. Недопустимость непосредственных оценок человека.

#### II. Вступление.

Сегодня мы поговорим с вами телесно-ориентированной терапии.

Еще 100 лет назад более популярным было мнение, что тело и душа не зависят друг от друга. Все изменили сексуальная революция и появление хиппи – субкультуры, призывающей к раскрепощению и природному естеству. В США стали возникать группы ученых, которым хотелось выйти за рамки слишком узкого фрейдистского подхода, но и не впасть в другую крайность – бихевиоризм, чьи последователи были буквально помешаны на физиологии. Исследователям хотелось создать техники, приближенные к самой сути человека. Особенное воодушевление царило на западном побережье Америки, в частности, в Институте Эсален, где и были заложены принципы телесноориентированной терапии. Александр Лоуэн (Alexander Lowen) разработал метод биоэнергетического анализа, Фриц Перлз (Friedrich Perls) предложил гештальт-терапию, Ида Рольф (Ida Rolf) создала технику рольфинг. Эти и другие ученые обращали внимание в первую очередь на телесную сторону нашей жизни. Они говорили об удовольствии быть в собственном теле, подчеркивали важность физического контакта и занимались расшифровкой посланий нашего тела в ответ на психические переживания (что впоследствии было названо психосоматикой). Телесно-ориентированная психотерапия является одним из основных направлений современной практической психологии, ее называют также «соматической психологией». Телесно ориентированная психотерапия - это искусство и наука, это способ “исцеления души через работу с телом”, с запечатленными в теле переживаниями и проблемами человека. Все, что происходит в душе человека, оставляет отпечаток в его теле.

#### Виды техник.

##### 1. ЧУВСТВОВАТЬ И РАССЛАБЛЯТЬСЯ

В эту категорию попали самые старые техники: к примеру, метод самовнушения появился в конце XIX века, не говоря уже о медитации, которую практиковали еще древние индусы, и релаксации – ее «официальная» версия была предъявлена миру еще в 1920-е годы. Все три

методики направлены на восстановление внутреннего равновесия, позволяют почувствовать себя лучше в собственном теле, научиться контролировать душевные порывы и, самое главное, – справляться со стрессом. Их нельзя назвать методами терапии, скорее, они способствуют развитию и личностному росту.

## 2. САМОВНУШЕНИЕ (аутотренинг)

Его создатель, французский фармацевт Эмиль Куэ (Emile Coue), в течение долгого времени наблюдая за клиентами своей аптеки, пришел к выводу, что больной, который остается безучастным к тому, что с ним происходит, поправляется гораздо медленнее. Тогда он предложил клиентам, принимая лекарства, произносить простую фразу: «С каждым днем мне становится все легче». Эффект от лечения был поразителен – больные переставали чувствовать боль, хотя на самом деле принимали таблетки глюкозы. Так фармацевт смог доказать реальную силу самовнушения: человека исцеляет уверенность в том, что он обязательно поправится. Что не отменяет, конечно, самого лечения. Повторять позитивную установку нужно в сновидном состоянии сознания (между явью и сном – вечером, засыпая, или утром, пробуждаясь) – в это время наше бессознательное наиболее восприимчиво к информации.

## 3. РЕЛАКСАЦИЯ

Метод, ставший основой для всех последующих техник релаксации, был разработан в 20-е годы XX века американским физиологом Эдмундом Якобсоном (Edmund Jakobson) и получил название «прогрессирующая релаксация». Основной принцип методики – снижение мышечного напряжения. Для этого необходимо поочередно напрягать и расслаблять различные группы мышц. К примеру, пациент плотно сжимает кулаки, и некоторое время удерживает их в напряжении. Тренируемая мышца утомляется и после ослабления напряжения становится еще более расслабленной, чем до начала упражнения. Так же прорабатываются остальные группы мышц.

### III. Выполнение упражнений по телесно-ориентированной терапии

**1. «Арка».** Встаньте, расставив ноги на ширину плеч и слегка повернув носки внутрь. Максимально согните колени, не отрывая пятки от пола. Уприте кулаки в поясницу и прогнитесь назад. Дышите животом и удерживайте эту позу около минуты. Обратите внимание на то, какие участки вашего тела напряжены. Если вы достаточно гибки и расслаблены, ваши ноги начнут дрожать. Это естественная реакция тела на напряжение.

**2.«Свободная поза».** Участники молча сидят в кругу, поделить участников на пары, одного из пары просят «устроить поудобнее» своего партнера. Затем меняемся местами. Он разнимает перекрещенные руки и ноги, опускает плечи, поворачивает головы участников.

**3.«Напряжение и расслабление рук».** Согните руки, держа их перед грудью параллельно полу. Закройте глаза, дышите легко и равномерно, крепко сожмите кулаки. Затем резко напрягите все мышцы рук от плеча до кисти. Кулаки надо сжать так, чтобы мышцы начали вибрировать. Продолжайте дышать легко и равномерно. Напрягайте мышцы до такой степени, чтобы появилось легкое ощущение боли. Опустите руки так, чтобы они свободно повисли вдоль тела. Расслабьте мышцы рук. Полностью расслабьтесь. Медленно вдыхайте и выдыхайте. Сосредоточьтесь на ощущениях тяжести и тепла в ваших руках, затем откройте глаза. Если ваши руки не стали теплыми, повторите упражнение. *Оно поможет вам достичь быстрого физического расслабления, снять раздражение и беспокойство.*

**4. «Вжиться в образ»:** раскрепощенного человека с распрямленными плечами, высоко поднятой головой и свободной походкой; побыть играющим ребенком, кошкой и т.п. Пройдитесь «по зыбучим пескам», по болоту, по натертому скользкому паркету, по грязной дороге в туфлях на высоких каблуках. Представьте себя вырастающим из саженца кустом, раскрывающимся цветком. Пройдитесь в костюме полярника, в рабочем комбинезоне, в норковом манто, в вечернем платье со шлейфом, в купальнике.

## Игра «Тропинка»

Все участники выстраиваются друг за другом и идут в помещении змейкой по воображаемой тропинке. По команде ведущего они преодолевают воображаемые препятствия.

Спокойно идем по тропинке. Вокруг – кусты, деревья. Шелестя, падают желтые листья. На тропинке впереди – большие лужи. Одна, вторая, третья.

Снова спокойно идем по тропинке. Перед нами – ручей. Через него перекинут мостик с перилами. Переходим по мостику, держась за перила.

Спокойно идем по тропинке. Тропинка ведет через болото. Появились кочки. Прыгаем с кочки на кочку. Раз, два, три, четыре. Перешли через болото.

Снова идем спокойно. Перед нами – овраг. Через него переброшено бревно. Переходим через овраг по бревну. Идем осторожно, сохраняя равновесие! Ух, наконец перешли!

Идем спокойно. Что это? Тропинка стала липкой от мокрой, раскисшей глины. Ноги так и прилипают к ней. Еле-еле отдираем ноги от земли. Идем с трудом.

Дорога опять стала хорошей. Спокойно идем. А теперь через тропинку упало дерево. Да какое огромное! Ветки во все стороны! Перелезаем через него.

Ой, на что-то колючее наступили! Да это ежик!

Идем спокойно по тропинке. Хорошо вокруг! Вот и пришли! Молодцы!

**5.«Тревожность и затрудненное дыхание»** часто взаимосвязаны. Когда вы начинаете тревожиться, обратите внимание на ваше дыхание. Медленно выдохните весь воздух, повторите это четыре или пять раз. Затем спокойно вдохните, готовясь выдохнуть без усилий. Вы можете почувствовать поток воздуха в горле, во рту, в голове? Дайте воздуху выйти изо рта и почувствуйте его поток руками.

Вы держите грудную клетку расширенной, даже когда не вдыхаете воздух? Вы втягиваете свой живот, когда вдыхаете? Вы можете чувствовать, как спокойно вдыхаемый Вами воздух идет через нос, по трахее вниз, к тазу? Вы

можете почувствовать, как заполняется воздухом и расширяется нижняя часть области ребер и грудная клетка?

Обратите внимание, не напряжено ли ваше горло, лицевые мышцы, свободно ли дышит ваш нос. Особое внимание уделите тому, не зажата ли ваша диафрагма. Сосредоточьтесь на этих напряженных участках тела и **предоставьте себе возможность их освобождения.**

**6.«Заземление».** Расставьте ноги на четверть метра, слегка поверните носки внутрь и согнитесь в пояснице вперед. Согните колени и коснитесь пальцами пола. Перенесите весь свой вес на пальцы ног. Глубоко дышите через рот. Медленно распрямите ноги, но не до конца. Глубоко дыша, удерживайте эту позу, пока ваши ноги не начнут дрожать. Прочувствуйте контакт с почвой под ногами. Распрямляйтесь очень медленно, позвонок за позвонком.

**7.«Мычание».** Расслабьтесь и мычите нравящуюся мелодию, любые естественные гневные звуки, при этом прикладывайте руки к разным частям тела, чтобы ощутить, как они вибрируют во время мычания. *Это упражнение освобождает напряжение вокруг голосовых связок и горла, возникающее у тех, кому приходится много говорить, а также у тех, кто испытывает ощущение сдавленности в горле. Работа с вибрацией позволяет, кроме того, сбрасывать болезненные ощущения в разных частях тела.*

**8 .«Крик».** Наберите полную грудь воздуха, закройте рот ладонями и закричите изо всех сил. Повторите крик несколько раз до ощущения опустошения.

**«Плач».** Вообразите себя на сцене, услышавшим скорбную весть, порывайте от всей души, стараясь включить все мышцы лица, шеи, плеч, предплечий и груди. Это упражнение эффективно при депрессии, нарушениях сна, головной боли, болях в мышцах и суставах, тиках, приступах кашля, частом и болезненном глотании, нарушениях менструального цикла.



**9. «Ноев ковчег»** отправляется в плавание через пять минут. Каждый получает карточку, на которой написано название животного, которого надо будет молча изображать. У кого-то есть карточка с таким же названием. Надо найти свою пару.

**10. «Против движения».** Участники становятся в круг, закрывают глаза, выставляют руки перед грудью ладонями наружу. По сигналу ведущего каждый переходит на другую сторону круга.

**11. «Встреча на узком мостике».** Протиснуться навстречу друг другу через узкий проход, образованный участниками, и при этом разминуться с партнером: в узкую дверь, между двумя лужами, на узком мостике.

**12. «Пеньки и бульдозеры».** Пеньки, укоренившись, стоят намертво. Бульдозеры пытаются столкнуть их с места или стащить с него, хватая за руки.

**13. «Сиамские близнецы».** Партнеры изображают близнецов, сросшихся одним боком. Они обнимают друг друга за талию, и теперь у них две руки и две ноги на двоих.

«Близнецы» ходят, режут воображаемую сосиску и кормят друг друга, пьют кофе с бутербродом и т.п. Вариант: партнеры «срослись» лбами, между которыми они зажимают лист бумаги. Они должны постоянно передвигаться, а если уронят листок, застыть, когда он коснется пола. Другой вариант: партнеры срослись спинами, руки у них переплетены в локтевых сгибах; они вместе садятся на пол и затем встают.

**14. «Омоложение».** Участники изображают 80-летних стариков и старушек, при встрече они кивают друг другу. По хлопку ведущего они сбрасывают десяток лет и при встрече машут друг другу рукой. Затем участникам становится по 60 лет, они обмениваются рукопожатиями. В 50 лет каждый дружески кладет проходящему руку на плечо, в 40 – похлопывает по спине, в 30 – быстро касается другого, стараясь не дать ему коснуться себя. 20-летние весело гоняются друг за другом, прыгают и хватают приятелей за левое ухо, не давая схватить себя. 10-летние носятся

туда-сюда, пытаясь избежать столкновений. **Обсуждается, кому в каком возрасте было лучше и хуже всего.**

### **15.Упражнение «Крокодил»**

Играющие разбиваются на две команды. Одна из команд (загадывающая) совещается и загадывает слово или словосочетание (обычно не больше двух слов).

Например:

лопух

заварушка

песочное тесто

роковая женщина

Затем из противоположной (отгадывающей) команды выбирается «жертва», которой строго по секрету сообщается заветное слово.

Задача «жертвы» не используя предметов и слов показать своей команде то, что было загадано. Команда, соответственно, должна отгадать, что было показано и загадано.

Разрешается использовать определенные знаки:

число слов или частей слова – показать на пальцах;

ребром ладони разрубить воздух – слово состоит из частей;

перекрещенные руки – «не то»;

потереть ладони друг о друга – «близко, еще версию».

Тур длится до полного отгадывания или отгадывающая команда сдается.

После этого команды меняются местами.

Загадывающей команде не возбраняется выдвигать шутливые предложения на то, что показывает «жертва».

*16. Предлагаю зарядиться бодростью и выразить благодарность друг другу «без слов».(танец «Кострома»)*

### **IV. Рефлексия.**

- Какие психологические качества у вас проявились при участия в тренинге?

- Какие чувства испытывали?
- Как будете использовать эти знания?
- Чему научились?
- Как это пригодится в будущем?
- Что было важным?
- Над чем вы задумались?
- Что происходило с вами?
- Что нужно развивать на будущее?

*Спасибо вам большое, что пришли на наш тренинг, надеемся, что он не пройдет бесследно в вашей жизни, надеемся, что что-то вам пригодится и, что над чем-то вы задумались, и будете работать в этом направлении.*

*До свидания. С наступающим Новым годом!*