Ж. Шайжүнісов атындағы орта мектебі КММ

**Психологиялық тренинг**

Психолог: Дюсембаева К.Б.

**Бұлшықеттер релаксациясына арналған психологиялық тренинг**

***Мақсаты:*** денедегі қысымды түсіру, рух пен дененің тынығуына көмектесу.

***Қатысушылар:*** 9-11 сынып оқушылары

***Көрнекіліктер:***

***Тренингті ұйымдастыру:***

Тренинг ережелерімен таныстыру:

* Тренингке берілген регламентті сақтау;
* Бір-бірін мұқият тыңдау, кедергі келтірмеу;
* Өз ойларымен ашық бөлісу.

***Тренинг барысы:***

1. *«Сәлемдесу» жаттығуы*

Нұсқау: тренингке қатысушылар шеңберге жиналады. Әр бір қатысушы қимыл-қозғалыс арқылы «сәлемдесу» түрін көрсетіп, басқа қатысушылармен амандасады.

1. *«Дыбыстық гимнастика» жаттығуы*

Мақсаты: Дыбыстық гимнастикамен таныстыру, рух пен дененің тынығуы.

Нұсқау: Психолог айтылған әріптердің адам ағзасы үшін маңыздылығын түсіндіреді.

Дыбыстық гимнастика вибрациялы массаж ретінде әсер етеді. Мұнда тыныс алу бұлшықеттері мен диафрагма жаттығады. Әр түрлі дыбыстар әр түрлі вибрация туғызады және біздің санамызға әсер етеді.

Дыбыстық жаттығуды бастамас бұрын, өзімізді бірқалыпты, жайлы сезінеміз, арқамызды тік ұстаймыз. Алдымен мұрнымызбен терең дем аламыз, ал дем шығарғанда дыбысты қатты, әрі қуатты етіп шығарамыз.

Келесі дыбыстарды хормен айтамыз:

А – дыбысы, барлық ағзаның жұмысын жақсартады;

Е – дыбысы, қалқанша безінің жұмысын күшейтеді;

И –ми, көз, құлақ, мұрынның жұмысын жақсартады;

О –жүрек және өкпенің жұмысын белсендіреді;

Х- барлық ағзамыздың тазаруына көмектеседі;

Ха – ха – көңіл күйді көтереді.

1. *«Теңізге саяхат» релаксациялық жаттығуы*

Мақсаты: медитативтік техника денедегі қысымды түсіруге бағытталған.

Психолог: Жайланып отырыңыз, көзіңізді жұмыңыз. Терең демалыңыз, денеңізді бос ұстаңыз, денеңізді ауырлап бара жатқандай сезініңіз. Өзіңізді жартастың үстінде тұрмын деп есептеңіз және алысқа көз жіберіңіз. Сіздің алдыңызда көгілдір теңіз, ашық аспан және күн. Теңіз бірқалыпты дем алып, асау толқындары жағаға соғылып, қайтадан кейін қайтуда. Денеңізді теңіз толқынының лебі ұрып жатқандай сезініңіз.

Теңіз толқындарының шуын естіп, толқындарға қызыға қарап, жағалаудағы теңіздің тұзды ауасын жұтып тұрсыз. Өз бойыңызды басқан ауыртпалықтан бір сәтке болса да арылғандайсыз. Сіздің рухыңыз жайлылық сезіміне толы. Сіз төменге түсіп, аяғыңызды шештіңіз, жалаң аяқ құмның қызуы мен жұмсақтығын сезіне отырып жүгірудесіз. Міне, сіз судың жанына келдіңіз, толқындар сіздің аяғыңызды жуып жатыр, су жып-жылы әрі жұп-жұмсақ. Сіз қолдарыңызды бос тастап, басыңызды шалқайтыңыз. Күн сәулесі мен  жеңіл самал жел сіздің бетіңізді өбуде, теңіз толқындарының тамшылары сіздің  денеңізді баурап алғандай. Ерніңізде теңіздің суының кермек дәмі және бақыт күлкісі. Сіз өзіңізді кішкентай бала сияқты сезініп – жүгіріңіз, секіріңіз, су шашып ойнағыңыз, күлгіңіз келеді. Өзіңізге осы бірнеше минут ішінде не істегіңіз келсе, соны істеуге рұқсат етіңіз.

Сіздің қайтатын уақытыңыз болды. Тағы жартас үстінде тұрсыз. Сізге демалыс пен бақыт сыйлаған мына ғажайып әлемге алғысыңызды білдіресіз. Тұрған жеріңізбен қоштасыңыз. Жайлап көзіңізді ашыңыз.

*Рефлексия:*

Тренингтен алған әсерлермен бөлісіңіз? Қандай әсер алдыңыз?