Тренинг на снятие напряжения

ХОД ИГРЫ

Упражнение на снятие напряжения

Представьте песчаную пустыню из сказки об Алладине и волшебной лампе. По ней медленно плывет караван верблюдов с товарами и дарами. Вы видите, как плавно ступают верблюжьи ноги по песку, вздымая мелкую золотистую песчаную пыль. Медленно раскачиваются на боках верблюдов мешки – вправо, влево... Гордо и важно вытянуты шеи верблюдов, и только длинные пряди свисающей шерсти мерно раскачиваются вправо и влево в такт размеренному шагу. Верблюды медленно жуют, их веки с длинными пушистыми ресницами полузакрыты, и кажется, будто они спят на ходу. Твое дыхание становится глубоким и ровным. Наблюдая за караваном, ты успокаиваешься. Сердце бьется ровно, свободно.

Упражнения на поддержку, поиск ресурса

В кругу находится корзина с игрушками – героями различных сказок. Участники по очереди с закрытыми глазами достают игрушку и называют качество характера сказочного героя, которое может пригодиться в жизни. Если нет игрушек, корзину можно заменить на коробочку с карточками, на которых написаны имена героев сказок.

Упражнение «Маски-шоу»

В жизни, каждый играет свою роль. По кругу поочередно пускаются маски (желательно по числу участников). Получая маску, представьте, кому из участников она больше подойдет, и озвучьте маску любой подходящей фразой.

Упражнение «Золотая рыбка»

Ведущий предлагает вновь занять место в кругу. В руках у него игрушка «Золотая рыбка», желательно надувная, издающая нежный звон. Ведущий передает рыбку по кругу и предлагает каждому участнику загадать три желания: два из них произнести вслух, а третье не называть, а только задумать и при этом тихонько позвенеть рыбкой у левого уха. Желание обязательно должно сбыться.

Рефлексия Участники делятся впечатлениями, пожеланиями.

Игры тренинговые на снятие напряжения в группах мальчик - девочка

"Апельсин".

Передать апельсин подбородком по кругу не касаясь руками.

"Спичечный коробок".

Одеть крышечку от спичечного коробка на нос следующему и далее по кругу не касаясь руками.

"Спичка".

Передать по кругу спичку зажатую в зубах. (Спичку можно укорачивать до бесконечности).

"Карта".

Берется игральная карта. Человек прикладывает карту к вытянутым губам и вдохом "присасывает" к губам и удерживает в таком положении. Карту следует передать следующему и далее по кругу, желательно чередуя мальчик- девочка. Следующий этап - карта виртуальная :-)

"Веревка из одежды".

Все делятся на несколько групп. Hужно из имеющейся одежды связать веревку как можно большей длины. Та группа, у которой веревка окажется длиннее, побеждает.

На снятие напряжения

Птица - Все становятся в круг. Ведущий начинает изображать кистями рук птицу. Затем он посылает ее кому-нибудь, а тот должен ее принять и сам начать изображать птицу- И т. д. пока птица не побывает у всех в руках. В конце она возвращается к ведущему.

Ручеек - Традиционная русская игра. Все становятся парами (мальчик-девочка) и выстаиваются в колонну по двое. Затем последняя пара пробегает под поднятыми вверх руками остальных пар и становятся спереди, сами поднимают руки. А дальше идет следующая пара (последняя). Игра может продолжаться бесконечно, но главное - ее не затянуть.

Дерево - Один человек (желательно выпавший из коллектива) ложится и закрывает глаза. Ведущий начинает рассказывать историю о человеке, уснувшем однажды под деревом. И этот человек так понравился дереву, что оно решило сделать ему подарок и подняло его на своих ветвях (остальные мальчики поднимают лежащего). А листья дерева начали нежно гладить человека (девочки гладят поднятого). А потом ветви его опустили на землю, и он проснулся.

Дождик - Все начинают хлопать в ладоши. Сначала одним пальцем (1 капля), потом двумя (2 капли), потом тремя, четырьмя (дождь усиливается) и переходит в ливень - 5 капелек. Затем он постепенно стихает до одной капли.

Игры на релаксацию и снятие напряжения

Рассмотри предмет

Описание: Участникам предлагается выбрать из предложенных ведущим или найти какой-либо небольшой предмет, который их заинтересует своим внешним видом, и взять его в руки. «Сядьте удобно, расслабьтесь и просто внимательно посмотрите на тот предмет, который находится у вас в руках. Сконцентрируйтесь на нем. Сейчас для вас существует только этот предмет, все остальное отошло на задний план...

Чем вас заинтересовал этот предмет?.. Разглядите, каковы его цвет, форма?. . Каков он на ощупь?.. Осмотрите его со всех сторон, во всех деталях... Сконцентрируйтесь на минуту-другую на этом предмете, заметьте такие его особенности, которые не видны на первый взгляд...»

Смысл упражнения: «Вот видите, как много интересного можно обнаружить даже в самой простой вещи, если на нее внимательно посмотреть! Мы куда-то бежим, тревожимся, суетимся и просто отвыкли глядеть на то, что нас окружает. Хотите расслабиться, почувствовать себя спокойно и уверенно — остановите на минуту свою суету, откройте пошире глаза и просто внимательно разглядите то, что находится вокруг. И вы наверняка увидите много интересного и необычного...»

Обсуждение: Каждый участник демонстрирует свой предмет и рассказывает, что интересного ему удалось заметить при его детальном рассмотрении.

Воздушный шарик

Описание: Участники принимают удобную позу, закрывают глаза, дышат глубоко и ровно. «Сейчас мы будем учиться расслабляться с помощью дыхания. Представьте себе, что в животе у вас воздушный шарик. Вы вдыхаете медленно, глубоко-глубоко, и чувствуете, как он надувается... Вот он стал большим и легким. Когда вы почувствуете, что не можете больше его надуть, задержите дыхание, не спеша со​считайте про себя до пяти, после чего медленно и спокойно выдыхайте. Шарик сдувается... А потом-«адувается вновь... Сделайте так пять-шесть раз, потом медленно откройте глаза и спокойно посидите одну-две минуты».

Смысл упражнения: Эффективная техника снятия напряжения, включающая как дыхательное упражнение, так и элемент медитации. Когда чувствуешь, что сильно испугался или теряешь контроль над собой из-за раздражения, достаточно подышать подобным образом две-три минуты, и станет гораздо легче.

Обсуждение: Участников просят поделиться ощущениями, возникшими в процессе выполнения упражнения, и самонаблюдениями, как по его ходу менялось их состояние.

Семь свечей

Описание: «Сядьте удобно, закройте глаза, расслабьтесь. Вам спокойно, удобно и комфортно... Вы дышите глубоко и ровно... Представьте себе, что на расстоянии примерно метра от вас стоят семь горящих свечей... Сделайте медленный, максимально глубокий вдох. А теперь вообразите, что вам нужно задуть одну из этих свечей. Как можно сильнее подуйте в ее направлении, полностью выдохнув воздух.

Пламя начинает дрожать, свеча гаснет... Вы вновь делаете медленный глубокий вдох, а потом задуваете следующую свечу. И так все семь...» Упражнение лучше всего выполнять под спокойную негромкую музыку, в полузатемненном помещении.

Смысл упражнения: Простая и эффективная техника релаксации, сочетающая концентрацию на воображаемом объекте и дыхательное упражнение.

Обсуждение: Как менялось состояние участников по мере выполнения этого упражнения? Где в реальных жизненных ситуациях может быть полезно владение такой техникой?

Абажур

Описание: Участников просят удобно сесть, расслабиться и закрыть глаза. Им дается следующая инструкция: «Представьте, что у вас внутри, на уровне груди, горит яркая лампа, покрытая абажуром. Когда свет идет вниз, вам тепло, спокойно и комфортно. Но иногда, когда мы начинаем нервничать, абажур поворачивается лампой вверх... Резкий свет бьет в глаза, слепит нас, становится жарко и некомфортно.

Вообразите себе такую ситуацию. Но в наших силах ее исправить. Представьте себе, как абажур медленно и плавно поворачивается вниз, принимает нормальное положение. Слепящий свет исчезает, вам вновь становится тепло, уютно и комфортно...»

Смысл упражнения: Такую технику можно использовать для экспресс-регуляции своего эмоционального состояния, быстрого снятия стрессов.

Обсуждение: Насколько детально удалось представить себе описываемую ситуацию? Как менялось состояние участников по мере того, как они мысленно поворачивали абажур? Где и как в реальной жизни можно использовать такой прием саморегуляции?

Игры на снятие напряжения

Очень часто первый вечер в отряде получается неинтересным для многих ребят ; все пока еще не знакомы и от того слишком скованы, чуть ли не боятся друг друга, а уж просьба рассказать о себе воспринимается большинством как нечто невозможное. Чтобы снять сжатость и попробовать преодолеть стеснение, можно предложить следующие игры:

РУКА К РУКЕ.

Для игры можно взять нечетное количество игроков, если водящего брать из ребят. Ребят делят на первый-второй, каждый первый должен запомнить рядом стоящего второго. Образовывают два круга из первых и вторых номеров. Под музыку два круга движутся в противоположных направлениях и как только музыка останавливается, дети должны найти свою пару и выполнить команду. Во время музыки объявляется: "Мизинец к мизинцу", "Пятка к пятке", "Ухо к уху", "Спина к спине" и т.п., кто замешкался меняется с водящим местами. Или в этом варианте объявляет пока наставник, а вот во втором варианте водящий - из ребят. 2-й вариант. Теперь пары не фиксированные и каждый раз меняются. Водящий после объявления и окончания музыки сам выбирает пару, а оставшийся без пары - водящий.

ПОЗЫВНЫЕ.

Эта игра очень удобна. Чтобы настроить ребят на какое – либо мероприятие и одновременно разбить на команды. Поэтому вначале определяется число требуемых команд ,участвует весь лагерь. Заранее перед игрой на бумажных квадратиках записываются названия, цифры и слова: «325», «Одесса», «Скрипка». Надо как можно быстрее объединиться в группы с одним названием. Для этого, получив бумажку и прочитав слово, написанное на ней, необходимо найти "своих" выкрикивая это слово. 2-й вариант. Рассчитываются по номерам (необходимого количества команд). Каждому номеру присваивается какое - либо животное: "Корова", "Лошадь", "Ишак", и т.д. Задание аналогичное - найти "своих" выкрикивая их голос.

ЦИКЛОП.

Играющие становятся в круг, ведущий выходит на середину. Задача играющих - установить контакт с товарищем на противоположной стороне круга только с помощью взгляда. Как только двое установили зрительный контакт, они должны одновременно поменяться местами, перебежав через середину круга. Ведущий, в сою очередь, внимательно наблюдает за играющими и старается догадаться, кто взглядом договаривается о перемене мест. Тот из игроков, кто не успел встать в круг, становится новым ведущим.

ПО МЕСТАМ.

Играющие становятся в шеренгу и рассчитываются по порядку. Затем ведущий называет номера и просит их поменяться местами, или номер ... встать с номером ... и т.д. Это делается потому, что дети в первый вечер обязательно будут стараться встать рядом со своим знакомым. После перемешивания шеренги вновь рассчитываются по порядку и ведущий просит детей запомнить не только свой номер, но и тех кто стоит с ним по правую и по левую руки. Когда дети будут готовы, ведущий командует : "Разойдись!" и включает подвижную музыку. Участники могут бегать, прыгать, ходить - самое главное не стоять на одном месте. Через некоторое время музыка замолкает и ведущий командует : "по местам". Дети как можно быстрее должны найти свое место в строю - встать так, как они стояли до команды :"Разойдись!". Те, кто зазевался или перепутал свое место, получает штраф. Ведущий вновь меняет ребят местами в шеренге, ребята снова рассчитываются и игра продолжается. Ведущим может быть во второй раз и кто-нибудь из ребят.