Тема: « Медитативные техники в работе с детьми с девиантным поведением».

« Медитация является своего рода психической гигиеной,

она поддерживает вас в здравом уме. Когда вы находитесь

в здравом уме, то вы чувствуете себя счастливым и ваша

семья счастлива. Через медитацию мы можем научиться

пониманию и контролю нашего мышления».

*Рандольф Винтерс*

Мы живем в непростое время: изменение системы ценностей в обществе, приверженность технократии, быстрый темп жизни, локальные конфликты - все это несомненно накладывает отпечаток на психику не только взрослых людей, но и детей в обществе. В системе быстро меняющегося мира особенно уязвимыми становятся дети с несформированной или искаженной системой ценностей, дети из неблагополучных семей, дети родителей злоупотребляющих психоактивными веществами или отбывавшими наказание в местах лишения свободы то есть дети с девиантным поведением.

Девиантное поведение - это поведение человека, нарушающее норму, выходящее за пределы некой области и как следствие этого искажение духовных ценностей и асоциальное, противоправное, аддиктивное поведение. Аддиктивное поведение это изменение человеком своего психического состояния путем употребления искусственных веществ, приводящих психику в измененное состояние сознания. То есть аддиктивное поведение следует понимать как форму девиантного. Следует также развести понятие девиантного и деструктивного поведения, последнее стоит понимать как регрессивную негативную форму связанную с разрушением субъектом как «составляющих» его организм, так и заключающих его в себе ( общество).

Поэтому очень важно найти способы поддержания оптимального психического состояния у детей девиантным поведением. Медитация является одним из способов с помощью которого можно проработать многие психологические вопросы у детей с девиантным поведением.

Что такое медитация? В конце прошлого двадцатого века ученые заинтересовались темой медитативных практик. Были проведены научные исследования обосновавшие практические аспекты использования медитации для улучшения различных аспектов ментального и физического здоровья, а также улучшения качества жизни в целом. Одним из наиболее ценных результатов данных исследований стало всё более широкое применение медитации с целью укрепления психологической устойчивости и адаптационных механизмов в рамках консультативной психологии и психотерапии, в том числе в работе с наиболее уязвимыми слоями населения.

Выводы научных исследований утверждают, что медитация является эффективным нелекарственным способом управления болью, а также методом позволяющим решить целый ряд психологических проблем от тревожности и депрессии до расстройств личности и наркотической зависимости. Медитация улучшает психологические возможности, например эмоциональный интеллект, мотивацию, внимание, способствует развитию памяти и креативности, а также усиливает эмоциональное понимание и осознанность. По данным исследований медитация и психотерапия не только дополняют друг друга, компенсируя «слепые пятна», но и способствует более глубокому и продолжительному терапевтическому эффекту. В консультации, например, наша цель не только воздействие на взгляды и убеждения людей, которые строятся с помощью культурных контекстов и личных процессов, но и развитие уважения и понимания личного субъективного опыта людей. Эти ценности представляют собой основу консультативной психологии.

Итак, медитация - обобщающее понятие ряда психических, либо психофизических упражнений используемых в оздоровительных практиках.

Можно разделить медитацию на два основных вида:

- медитация осознанности;

- трансцендентальную.

В медитации достигается состояние «расслабленной осознанности». Одним из ученых , работавших с медитацией осознанности был Джн Какбат- Зин из США. Он доказал, что медитация может практиковаться людьми с любым уровнем философских знаний и любой религиозной конфессии. С 1985 года Джон Кабат – Зин доказал эффективность медитации осознанности для решения задач медицины и образования. Создал на основе медитации программу снижения стресса, которая в свою очередь стала одним из инструментов когнитивной терапии.

В процессе практики у человека происходит перенос внимания на телесные ощущения и свободное созерцание мыслей и образов. Медитативные занятия эффективны для решения проблем тревожности, снижения уровня стресса, развития познавательных функций, посттравматического расстройства и других медицинских и психологических функций. В процессе медитации достигается крайне приятное состояние, органично включающее безмятежность, мир, принятие, а также приятное возбуждение и ощущение новых возможностей на данный момент и в будущем. Медитация связана также с эмоциональным интеллектом, т.к. способствует развитию его основных составляющих (сознания, самосознания, концентрации), а эмоциональный интеллект безусловно способствует процессу социально – психологической адаптации.

Таким образом медитативные техники могут использоваться как один из эффективных методов психологического консультирования и психотерапии в коррекции эмоционального интеллекта и повышения адаптационных возможностей личности.

С помощью медитативных техник можно освободить эмоциональные блоки ребенка, проработать отношения с родителями, корректировать страхи, обиды и тревожность, выработать уверенность в себе, развивать образное и мышление и эмоциональный интеллект , улучшить социальную адаптацию, что особенно необходимо в работе с детьми с девиантным поведением.

Основные медитативные техники, используемые в работе:

**1.ХРАМ ТИШИНЫ**

**( снятие эмоционального напряжения при агрессии, возбужденности, тревожности).**

Вход.Займите самое удобное для вас положение… Выпрямите спину… Закройте глаза…

Сосредоточьтесь на своем дыхании… Воздух заполняет сначала грудную клетку… затем ваши легкие…

Сделайте полный вдох…затем несколько легких, спокойных выдохов…

Теперь спокойно… без специальных усилий сделайте новый вдох…

Обратите внимание, какие части вашего тела…соприкасаются с креслом…с полом…в тех частях тела, где поверхность поддерживает вас…

Постарайтесь ощутить эту поддержку немного сильнее…

Вообразите, что кресло… пол… приподнимаются, чтобы поддержать вас…

Расслабьте мышцы, с помощью которых вы сами поддерживаете себя…

Вообразите себя гуляющим на окраине многолюдного и шумного города…

Постарайтесь ощутить, как ваши ноги ступают по мостовой…

Обратите внимание на прохожих, на выражение их лиц, фигуры…

Заметьте, что одни выглядят встревоженными, другие спокойны и радостны…

Обратите внимание на транспорт, скорость его движения, шум и гул автомобилей, визг тормозов…

Может быть вы слышите и другие звуки?

Посмотрите на витрины магазинов…

Вот хлебный… 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 улице?

Теперь поверните за угол и прогуляйтесь по более спокойной улице

Пройдя, немного, вы заметите большое здание, отличающееся по архитектуре от других.

На нем большая вывеска «Храм тишины»

Вы понимаете, что этот храм - место, где не слышны никакие звуки, где никогда не было произнесено ни одного слова.

Вы подходите и трогаете разные тяжелые деревянные двери… Вы открываете их, входите и сразу же оказываетесь окружены полной и глубокой тишиной…

Почувствуйте эту тишину…Насладитесь ей (пауза 1-2 минуты)

А теперь толкните деревянные двери и выйдите на улицу.

Солнечный свет встает перед вашим взором.

Запомните дорогу, которая ведет в «храм тишины», чтобы вы могли, когда захотите, вновь вернуться туда…

Выход.

Обратите внимание на ритм своего дыхания. Не меняйте его. Просто осознайте.

Настало время, чтобы вы снова ощутили себя…

Ощутили окружающий вас мир

Почувствуйте себя здесь, в этой комнате…

Почувствуйте пол под ногами …

Я буду считать от 5 до 1, на счет 1 вы медленно откроете глаза

5

4

3- вы чувствуете легкость , бодрость

2- веки легкие готовые открыться

1. вы медленно открываете глаза.

**2. ПОПЛАВОК В ОКЕАНЕ**

(внутреннее напряжение, стресс, опасность потерять контроль над собой)

Сядьте, освободитесь от стесняющей вас одежды, жмущих поясов, снимите часы, очки (если вам так будет удобнее).

Расположитесь как можно удобнее, пусть ничто вас не стесняет.

Закройте глаза.

Постарайтесь отвлечься от своих дел, тревожных мыслей – от всего, что вас беспокоит. Вы пришли отдохнуть, набраться новых сил, бодрости.

Прислушайтесь к музыке.

Приятные волны раскованности и расслабления охватывают вас.

Музыка задает ритм вашему дыханию и ритму биения вашего сердца.

Дыхание ровное и неторопливое. Удары сердца становятся все реже и ритмичнее.

Вы никуда не торопитесь.

Сделайте медленный вдох и выдох. Еще раз глубокий вдох и выдох. Еще раз глубокий вдох и медленный выдох.

Повторяйте мысленно: «Я дышу спокойно и свободно».

При выдохе в верхней части живота, в области солнечного сплетения появляется ощущение приятного, прогревающего тепла.

Усильте это ощущение внутреннего тепла, мысленно повторяя фразу: «Мое солнечное сплетение излучает тепло. Мое тело расслабляется и теплеет».

Представьте себе, что вы постепенно погружаетесь в теплую воду.(пауза 1-2 минуты)

Вообразите, что вы- маленький поплавок в огромном океане.. / 7сек /

Вы чувствуйте запах океана, слышите его шум./ 5 сек /

У вас нет цели, компаса, карты, руля, весел…/ 5 сек /

Вы движетесь туда, куда вас несут ветер и океанские волны…/ 5 сек /

Большая волна может на некоторое время накрыть вас, но вы вновь выныриваете на поверхность…/ 3 сек /

Попытайтесь ощутить эти толчки и выныривания…/ 7 сек /

Ощутите движение волны…

Тепло солнца…

Капли дождя…

Толщу воды, которая поддерживает вас…

Посмотрите, какие еще ощущения возникнут у вас. / 10 сек / Ощутите их (пауза 1-2 минуты).

Теперь настало время, чтобы вы вновь ощутили себя и окружающий вас мир. Я буду считать от 10 до 1. На каждый счет ваше сознание становится все более и более ясным, а тело – все более и более свежим и энергичным. Когда я досчитаю до 1, вы медленно откроете глаза. Открыв глаза, вы почувствуете себя лучше, чем когда-либо в этот день. Придет ощущение бодрости, свежести, прилива сил и желания действовать.

10 – Вы начинаете пробуждаться

9 - Вы медленно пробуждаетесь

8 – появляется ощущение бодрости

7 – хочется потянуться

6 – ощущение бодрости и свежести

5 – напрягите кисти

4 – напрягите ступни

3 – потянитесь

2 – хочется открыть глаза. Веки легкие и готовы открыться. В теле бодрость и свежесть

1 – ваше сознание ясное, ваше тело легкое и отдохнувшее. Вы готовы действовать. Медленно открываете глаза.

**3. МАЯК**

(депрессия)

А теперь представьте себе теплый солнечный день (5 с.)

Вы плывете на яхте по морю (10 с.)

Вы слышите, как волны тихонько плещутся о борт вашей яхты (5 с.)

Вы чувствуете, как морской ветерок нежно касается вашего лица (10 с.)

Шум моря успокаивает вас.

Вы чувствуете запах моря, запах свежести (10 с.)

И вот вдали вы видите маленький скалистый остров...вдали от континента…

Вы подплываете на своей яхте к нему.

Выходите на песчаный берег…

Замечаете тропинку, которая ведет на вершину скалы…

Вы поднимаетесь по ней…

Вы двигаетесь легко и свободно…

Вы замечаете маяк.

Он находится на вершине острова…

Маяк высокий…очень прочно поставленный.

Вообразите себя маяком, стоящим на этом скалистом острове (30 с.)

Ваши стены такие толстые и прочные… что даже сильные постоянно дующие на острове ветры… не могут покачнуть вас…

Из окон верхнего этажа… вы днем и ночью… в хорошую и плохую погоду… посылаете мощный луч света, служащий ориентиром для судов…

Помните о той энергетической системе, которая постоянно поддерживает свет вашего луча, скользящего по океану, предупреждающего мореплавателей.

Теперь постарайтесь ощутить внутренний источник света в себе- света, который никогда не гаснет (15 с.)

Осознайте это (15 с.)

Это энергия и свет открывают ваше сердце (5с.)

Вы допускаете в свое сердце энергия любви, счастья, радости.

Выход

**4. ТРАВА**

(диагностика проблем).

Представьте себе, что вы идете по зеленому летнему лугу…

У вас под ногами зеленая трава…

Полевые цветы…посмотрите на них.

Вы видите разнообразие трав и цветов…

Вы чувствуете их запах…

Вы слышите их звуки…

Щебетание птиц, шелест травы под ногами.

Осознайте все это (30 с.)

Вы замечаете, что неподалеку течет река…

Вы подходите к реке…

Останавливаетесь…и снимаете рюкзак, который у вас за плечами.

Начинаете разбирать его содержимое…

Но вы замечаете, что в нем находится то, что вам мешает…

Выбросите все ненужное вам…

Если что-то осталось, то соберите…

А теперь вы подходите к реке…

Вы смотрите на реку. И собираетесь перейти ее. Перейдите реку (3 м.)

На другом берегу перед вами встает большая гора…

Вы замечаете тропинку в гору…

Поднимитесь по этой тропинке..

Поднимаясь по тропинке, вы проходите кустарник…

Пройдя через кустарник, вы замечаете дом…

Подойдите к дому и войдите в него…

В доме вы видите человека (20 с.)

Скажите ему, что для вас является самым значимым и важным в этой жизни…

А теперь вы покидаете этот дом…

И выйду наружу, перед вами открывается неведомый вам обзор…

Посмотрите на все это…

Почувствуйте все это…

Осознайте все это…

ВЫХОД

Поле - эмоциональное состояние

Рюкзак - проблемы

Река - темп, ритм жизни

Тропинка - упорство

Кустарник - сексуальные проблемы

Дом - здоровье

Человек - воплощение «я»

Обзор - взгляд в будущее

**5. Вариант проведения – упражнение «ПУТЕШЕСТВИЕ».**

Примите самое удобное для вас положение. Отрегулируйте дыхание. Сделайте несколько глубоких вдохов и спокойных, плавных выдохов. Выдох медленный плавный. Старайтесь думать только о покое. Ничего страшного с вами не случится. Успех будет зависеть от вас, от вашего желания и внутреннего состояния, от вашей внутренней готовности выполнять это упражнение. Дыхание спокойное, ровное. Глаза закрыты. Мой голос доносится откуда-то издалека, но вы все время будете его слышать и ясно понимать, о чем я вам говорю. Все больше усиливается расслабление. Раскатывайте успокоение и расслабление по телу, как свернутое одеяло. От головы до ног. Мысленно на длинном выдохе приговаривайте: «Я РАССЛАБЛАБЛЯЮСЬ И УСПОКАИВАЮСЬ».

Дышите свободно и ровно. Абсолютно расслабилась каждая мышца. Тело начинает тяжелеть. Появилась усталость. Ваши заботы, тревоги, неприятные ощущения незаметно рассеиваются... исчезают. Их уже нет вовсе. Тяжелеют руки... ноги... Приятно тяжелеет голова. Стопы и кисти тяжелые, словно налились свинцом. Мысли путаются, плывут, в голове легкий туман.

А теперь представьте себе, что Вы идете в поход. На плечах у вас рюкзак Вы выходите из дома, идете за город, и перед вами расстилается зеленый летний луг...

* У вас под ногами зеленая трава... мягкая, приятно прохладная.  
  Почувствуйте ее. Посмотрите, какая она, ее цвет, высота. Среди нее полевые цветы. Какие они? Почувствуй их запах.
* Вы идете по этому лугу. Вокруг разнообразие трав, цветов.  
  Вы чувствуете их запах.
* Вы слышите звуки этого луга. Щебетанье птиц, шорох травы под ногами.
* Осознайте все это.(30 сек.)
* Вы замечаете, что невдалеке течет река...
* Вы подходите к реке...
* Посмотрите на нее. Какая это река? Прислушайтесь, как она шумит...
* Вы останавливаетесь...Чувствуете как вы устали нести рюкзак, как он  
  оттягивает вам плечи, снимаете его. Какое облегчение, как легко и приятно.
* Садитесь на берегу, и начинаете разбирать содержимое вашего рюкзака,
* Вы замечаете, что в нем находится то, что вам мешает, лишнее, ненужное  
  для дальнейшего пути.
* Выбросите все ненужное вам, закопайте.
* Если что-то осталось, то, соберите, сложите это назад.
* Вы встаете, подходите к реке...
* Вы смотрите на реку, и собираетесь ее перейти.  
  - Перейдите реку!(3 мин.)

- На другом берегу перед вами встает большая гора

- Вы замечаете тропинку в гору.

* Начинаете подниматься по этой тропинке.
* Поднимаясь, вы проходите через кустарник.
* И вот вы уже на верху.
* Вы замечаете в стороне дом.
* Подойдите к дому и войдите в него.
* В доме вы видите человека... (20 сек.)
* Скажите ему, что для вас является самым главным, самым значимым и  
  важным в этой жизни...
* А теперь вы покидаете этот дом.
* Выйдя на улицу, вы идете вперед к самой вершине горы.
* Смотрите вдаль, перед вами открывается неведомый обзор.
* Посмотрите на все это.
* Почувствуйте все это.
* Осознайте все это,
* Вам удивительно свободно и хорошо. Можно возвращаться назад.
* Почувствуйте себя здесь в этой комнате.
* Вы отдохнули, чувствуете себя бодрыми, свежими.
* К мышцам возвращается сила
* Потянулись и открыли глаза

Итак, вы совершили путешествие. Как вы сейчас себя чувствуете? Удалось ли вам увидеть свое путешествие? Какие чувства вы испытывали? Что вам легче было сделать? Увидеть? Сейчас я вам расскажу, что означает каждый образ, который вы видели. После этого, если у вас возникнут вопросы – я на них отвечу.

Поле - эмоциональное состояние.

Рюкзак - проблемы.

Река - темп, ритм жизни.

Тропинка - упорство, способ преодоления препятствий в жизни.

Кустарник - сексуальные проблемы.

Дом - здоровье.

Человек в доме - воплощение «Я». ( Каким я себя вижу на самом деле).

Обзор - взгляд в будущее. Жизненные перспективы.

**6. ЛЮБОВЬ-ДЕРЕВО**

А теперь представьте, что вы находитесь в месте, где вам приятно комфортно, уютно, где вы чувствуете себя в безопасности (10 с.)

Позволь своему страху (1 с.), вашей боли(1 с.), вашему недоверию(1 с.) покинуть вас (5 с.)

Позвольте камню упасть с вашей души (10 с.)

Все это вредные привычки, мысли, поведение прошлых лет ( 2 с.)

Смотрите, они покидают вас (10 с.)

Разрешите себе сказать « я свободен» ( 5с.)

Разрешите своему сердцу раскрыться ( 10 с.)

А теперь представьте себе, что вы находитесь в лесу ( 5с.)

Вы медленно идете по тропинке…

Под ногами шуршит опавшая листва (5 с.)

Деревья высокие, стройные (5 с.)

Вы видите много прекрасных цветов (5 с.)

Вы можете почувствовать их дурманящий запах и запах трав (5 с.)

Вы видите, как сквозь ветки деревьев пробивается солнышко (5 с.)

Вы чувствуйте, как солнце нежно и ласково касается вас (5 с.)

Вы чувствуйте веселое, беззаботное щебетание птиц (10 с.)

И вот вы увидели большое дерево (5 с.)

Посмотрите разнообразие веток, листьев, цветов (5 с.)

Вы видите мягкое покачивание дерева (5 с.)

Слышите тихий шелест листьев, нежное звучание ветерка (5 с.)

Вы чувствуете, как ветерок мягко обвивает ваше лицо, чувствуете прохладу ветерка (5 с.)

Луч солнца ласкает и согревает вас (5 с.)

Вы можете почувствовать запах деревьев (2 с.), запах свежести (5 с.)

Просто смотрите и ощущайте все это.

А теперь подойдите к дереву. У него сильные, надежные корни. Обхватите руками дерево…

Почувствуйте его силу…

Почувствуйте, как энергия переходит к вам, уходит тревожность.

А теперь почувствуйте себя здесь в этой комнате.

**7. ЗАБРОШЕННЫЙ САД.**

(при перегрузке делами, начинание нового дела, для повышения организованности, если не знаете, за что взяться)

Представьте себе ясный, солнечный день (5с.)

Вы совершаете прогулку по территории большого замка (10 с.)

Вы видите большую каменную стену (2 с.) Она увита плющом.(5с.)

В стене находится деревянная дверь(2с.)

Посмотрите на нее(5с.)

Откройте ее за теплую гладкую ручку и войдите (5с.)

Вы оказываетесь в старом заброшенном саду.

Когда-то это был прекрасный сад, однако уже давно за ним никто не ухаживает.

Посмотрите, как разрослись растения(5с.) и все настолько заросло травами, что не видно земли и трудно различить тропинки (10с.)

Вообразите, что вы, начав с любой части сада, начинаете протаптывать сорняки(10с.) подрезаете ветки деревьев(10с.), выкашиваете траву(10с.), пересаживаете деревья(10с.), окапываете их.

Возьмите лейку и полейте ваши деревья(10с.)

Вы делаете все, чтобы вернуть саду прежний вид…

Поработайте в этом саду(1м.)

А теперь остановитесь и сравните ту часть сада, где вы уже поработали, с той , которую вы еще не трогали (20с.)

Вы хорошо потрудились .

Выход.

**8. ПРИЛАСКАЙТЕ РЕБЕНКА, КОТОРЫМ ВЫ БЫЛИ** ( кто не любит себя, мучение одиночества и неудовлетворенности)

Вход

Выберете какой-нибудь тяжелый период вашего детства(2м.)

Представьте себя таким, каким вы были тогда(30с.)

Посмотрите на себя, на ребенка

Может быть, вы идете, сидите, лежите.

Позовите его.

Скажите ему несколько слов одобрения. Поддержки.

Посоветуйте ему что-нибудь.

Будьте ему родителем (другом, сестрой, защитником), какого вы сами хотели бы иметь.

Приласкайте его.

Обнимите

А теперь скажите ему до свидания и все, что вы хотите ему сказать.

**9. АБСОЛЮТНОЕ ЗДОРОВЬЕ**

Вход

Обратитесь к своей памяти и попытайтесь вспомнить какие-то моменты своей жизни, когда вы чувствовали себя абсолютно счастливым(30с.)

Выберите какой-нибудь из этих моментов(20с.)

Постарайтесь, как можно ярче оживить его в своей памяти.

Почувствуйте всем своим телом ощущение абсолютного благополучия. Вам хорошо.

Вы здоровы.

Вы счастливы.

Легкое тепло проходит через ваши(что болит) тело.

Вы ощущаете это.

Вы видите это.

Ощущение абсолютного благополучия проходит через ваши легкие, проходит медленно, нежно…

Как медленная спокойная река.

Проходя, оно забирает все ваши болезни и телесные недомогания.

Вы абсолютно здоровы.

**10. МУДРЫЙ СТАРЕЦ**

**(кто я, зачем здесь)**

Вход

Вообразите, что вы находитесь в старом большом доме средневековой эпохи, в котором никто сейчас не живет.

Пройдите через все комнаты. Посмотрите на старую мебель, лампы . картины.

Поднимитесь по лестнице на второй этаж, пройдите по спальням.

Вы замечаете бархатный занавес, который прикрывает какую-то дверь.

Отодвиньте занавес и откройте дверь.

За ней вы видите ступени. По которым. Судя по пыли. Давным-давно никто не ходил.

Поднимитесь по ступенькам. Вы видите дверь. Откройте ее и войдите.

Вы находитесь в заставленной книгами комнате, куда свет проникает во всех сторон и сверху.

Вы начинаете читать заголовки книг и вдруг замечаете. Что в одном из углов комнаты сидит старец.

«Я ждал тебя»,-говорит он. Вы знаете, вы понимаете, сто он знает все и ответит на любой вопрос, который вы зададите.

Теперь спросите: «зачем я родился на этот свет?»

Послушайте его ответ и задайте любой другой вопрос, который хотите.

Поблагодарите мудрого старца, попрощайтесь, выйдите из комнаты, спуститесь по лестнице и покиньте дом.

Выход.

**11. КИТАЙСКИЙ ХРАМ.**

**(желание получить ответ на вопрос)**

Вход

Вообразите, что вы взбираетесь по каменным ступенькам на высокий крутой холм.

На верху холма стоит китайский храм.

В середине каждой из 4 его стен дверь.

На каждой двери выгравирован золотой дракон.

Толкните одну из дверей и войдите в храм.

Внутри нет ничего, кроме множества свитков, лежащих на полках, похожих на стеллажи наших библиотек.

Выберите один из свитков.

Перенеси его в середину храма, которая освещена ярким светом, падающим через застекленную крышу.

Разверните свиток.

Прочитайте его и найдите ответ на свой вопрос.

Выход.

**12. ПИСАТЕЛЬ**

**( укрепление чувства собственного достоинства, депрессия, одиночество, самоуничтожение, углубление отношений супругов, создание ощущения, что вас стоит любить).**

Сейчас вы станете писателем.

Вы пишите книгу, в которой один из героев, которые сформировали вашу жизнь такой, какая она есть, являетесь вы сами.

Вам надо решить, кто из людей вам известных любит вас.

Не так важно, любите ли вы этих людей, но чрезвычайно важно знать, любят ли они вас.

Если его нет в настоящем, то отыщите его в прошлом, а можете придумать такого человека, который мог бы любить вас.(увидь, услышь, почувствуй).

Когда определите такого человека, сделайте следующее

Представьте, что вы сидите за столом.

Напротив окно, которое вы время то времени заглядываете.

Там, где-то за окном живет и что – то сейчас делает тот особый человек, который любит вас.

Пришло время в вашей книге написать о нем.

Вы откидываетесь на спинку стула, размышляете о нем, думаете, как бы вы могли описать этого человека, выразить словами то, что делает его особенным.

Вы подбираете такие слова, которые позволяют читателю увидеть этого человека таким, каким видите его вы.

Поэтому вы описываете все его своеобразные привычки, выражения, манеру поведения, которые отличают этого человека от других.

Вы вспоминаете и описываете словами его чувство юмора, страсть, ум, глупости, его слабости, сильные стороны, все то , что в сочетании создает уникальную личность.

Вы прислушиваетесь к своему собственному описанию и стараетесь проанализировать свои чувства по отношению к этому человеку, там, за окном.

А теперь вы выплываете из своего тела и вплываете в тело человека, которого только что описывали.

Вы становитесь человеком, который вас любит.

С этой новой позиции вы всматриваетесь в себя , который только что был так увлечен написанием своей книги.

Вы видите себя глазами человека, который вас любит.

Вы видите и слышите собственные слова, жесты, манеры, описанные человеком, который вас любит.

Вглядываясь в самого себя глазами человека, который вас любит, вы узнаете качества и свойства, которые вам были не знакомы или которые привыкли считать недостатками.

Вы проглядываете мысли и воспоминания человека, который вас любит, и понимаете, что вас есть за что любить.

Можно просто быть и, тем самым делать жизнь другого человека полнее и значимее.

Вы видите и слышите все то, что этот человек так ценит в вас.

Хорошо запомните все только что увиденное и услышанное ,вы

медленно начинаете возвращаться в самого себя, зная, кто вы есть для человека, который вас любит.

**13. ХРАМ ТИШИНЫ.**

Представьте себе весеннее солнечное утро (5 с.)

Вы идете по лесу (1) и чувствуете шорох листвы под ногами (3) слышите веселое щебетание птиц (3), видите молодую зеленую листву (1) и почки на деревьях (5 с).

Сверкающая изумрудом трава ласкает ваш взор (5 с.)

Вы ощущаете, как теплый весенний ветерок касается ваше лицо осознает свое легкое дыхание (10 с.)

Ты идешь по тропинке и видишь вдали храм тишины (5 с.)

В нем никто никогда не разговаривает ( 1 с.)

Постепенно ты подходишь к Храму тишины и видите деревянные ворота (3 с.)

Протяните руку и ощутите деревянную ручку (5 с.)

Откройте ворота и войди в храм тишины (10 с.)

Ты осознаешь благоговейную тишину ( 2 с.), наслаждаетесь ею (15 с.).

Поднимаете голову (1) и видите, как сквозь свод проникает солнечный свет (15 с.)

Но свет идет не только снаружи, но и изнутри храма ( с.)

Вы видите светящийся клубок, центр тишины (5 с.)

Из него льется энергия тишины (5 с.)

Вы входите в нее и наслаждаетесь его. (15 с.)

Чувствуете , как каждую клеточку вашего тела заполняет энергия тишины (25 с.)

Вы выходите из Храма тишины (3 с.). Проходите ворота (3 с.) и солнечное утро встает перед вашим взором (5 с.)

Вы слышите щебетание птиц (3 с.), видите зелень травы (3 с.), чувствуете свежий воздух (10 с.).

ВЫХОД

**14. СМЕРТЬ.**

**(осознание факта неизбежности собственной смерти,**

**т.к. наше отношение к смерти определяет отношение к жизни)**

Вход.

Представь себе, что ты находишься в раннем детстве. Увидь себя. Когда ты впервые узнал, что все живое умирает, что люди смертны?

Можешь ли вспомнить те обстоятельства, в которых ты сделал это открытие?

Вернись в ту ситуацию снова, посмотри, как другие люди (взрослые и дети) реагируют на эту драму.

Что они чувствуют?

Когда впервые умер кто-то, кого ты знал?

Вспомни это событие и свои чувства как можно более подробно.

Как тебе казалось тогда, что случилось с этим человеком после смерти? (пауза)

Вернись в ту ситуацию снова (пауза)

Что ты чувствуешь? (пауза)

Когда ты понял, что ты тоже умрешь?

Что ты чувствовал тогда? (пауза)

Что ты чувствуешь сейчас, думая о смерти? (пауза)

Выход.

**15. НЕ СТОИТ ПРОГИБАТЬСЯ ПОД ИЗМЕНЧИВЫЙ МИР**

**(внушение удачи)**

Вход.

Закройте глаза и представьте себе, что вы находитесь в большой комнате с 2-мя зеркалами на противоположных стенах.

В одном из них вы видите свое отражение. Ваш внешний вид, выражение лица, тело, поза – все говорит о крайней степени неуверенности.

Вы слышите, как робко и тихо вы произносите слова, а ваш внутренний голос постоянно твердит: «Я хуже всех!»

Постарайтесь абсолютно слиться со своим отражением в зеркале и почувствовать полное погружение в болото неуверенности

С каждым вдохом и выдохом усильте ощущение страха, тревоги и мнительности.

А потом медленно «выйдите» из зеркала и отметьте, как ваш образ становится все более тусклым и, наконец, гаснет совсем.

Вы уже никогда не вернетесь к нему.

Медленно повернитесь и всмотритесь в свое отражение в другом зеркале. Вы – уверенный в себе человек.

Память подсказывает три ярких события в вашей жизни, когда вы были «на коне». Вспомните их.

Вспомните звуки, образы, сопровождавшие тогда ваше чувство уверенности.

Ваш внутренний голос прорывался наружу: «Я верю в себя, я уверен в себе!»

Красивый столбик вашей уверенности поднимается по шкале градусника и с каждым вашим вдохом и выдохом приближается к стоградусной отметке.

Каков цвет вашей уверенности?

Наполните себя этим цветом.

Создайте вокруг себя облако уверенности и окружите им свое тело.

Представьте музыку уверенности или ее запах. Постарайтесь увидеть символы, образ вашей уверенности и слейтесь с ними.

Представьте надпись золочеными буквами символе, образе вашей уверенности «Я уверен в себе!». Глубоко вдохните и выдохните воздух.

Выход.

**16. ИСТОЧНИК ЭНЕРГИИ**

Вход.

Вообразите перед собой некий источник энергии…

Он согревает вас… дарит 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 тепла и энергии скользят вверх и вниз по вашей спине…

Поместите источник энергии справа… ощутите воздействие тепла и энергии на правую половину вашего тела…

Поместите источник энергии слева… ощутите воздействие тепла и энергии на левую половину вашего тела…

Вообразите источник энергии над собой… ощутите, как энергия действует на вашу голову…

Теперь источник энергии находится у вас под ногами…почувствуйте, как наполняются энергией ступни ваших ног…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…

А теперь пошлите энергию своей семье…своим друзьям…знакомым…

Выход.

Педагог- психолог Н.Л. Ночёвкина

Литература:

1. Афанасьев С.В. «Медитация в работе с проблемами социально – психологической адаптации»/ Молодой ученый.- 2014-№3(62)