

Кинезиологические упражнения, развивающие межполушарное взаимодействие (мозолистое тело)

Упражнения развивают мозолистое тело, повышают стрессоустойчивость, синхронизируют работу полушарий, улучшают мыслительную деятельность, способствуют улучшению памяти и внимания, облегчают процесс чтения и письма. Упражнения необходимо проводить ежедневно в течение шести-восьми недель по 15-20 минут в день. Для постепенного усложнения упражнений можно использовать:

- ускорение темпа выполнения;
- выполнение с легко прикушенным языком и закрытыми глазами (исключение речевого и зрительного контроля);
- подключение движений глаз и языка к движениям рук;
- подключение дыхательных упражнений и метода визуализации.

Комплекс № 1.

Колечко.

Поочередно и как можно быстрее перебирайте пальцы рук, соединяя в кольцо с большим пальцем последовательно указательный, средний и т. д. Проба выполняется в прямом (от указательного пальца к мизинцу) и в обратном (от мизинца к указательному пальцу) порядке. Вначале упражнение выполняется каждой рукой отдельно, затем вместе.

Кулак - ребро - ладонь.

Три положения руки на плоскости стола, последовательно сменяя друг друга. Ладонь на плоскости, сжатая в кулак ладонь, распрямленная ладонь на плоскости стола. Выполняется сначала правой рукой, потом - левой, затем двумя руками вместе. Количество повторений - по 8-10 раз. При усвоении программы или при затруднениях в выполнении помогайте себе командами („кулак - ребро - ладонь,,), произнося их вслух или про себя.

Лезгинка.

Левую руку сложите в кулак, большой палец отставьте в сторону, кулак разверните пальцами к себе. Правой рукой прямой ладонью в горизонтальном положении прикоснитесь к мизинцу левой. После этого одновременно смените положение правой и левой рук. Повторите 6-8 раз. Добивайтесь высокой скорости смены положений.

Зеркальное рисование.

Положите на стол чистый лист бумаги. Возьмите в обе руки по карандашу или фломастеру. Начните рисовать одновременно обеими руками зеркально-симметричные рисунки, буквы. При выполнении этого упражнения вы почувствуете, как расслабляются глаза и руки. Когда деятельность обоих полушарий синхронизируется, заметно увеличится эффективность работы всего мозга.

Ухо - нос.

Левой рукой возьмитесь за кончик носа, а правой рукой - за противоположное ухо. Одновременно опустите ухо и нос, хлопните в ладоши, поменяйте положение рук с точностью до наоборот,,.

Змейка.

Скрестите руки ладонями друг к другу, сцепив пальцы в замок, выверните руки к себе. Двигайте пальцем, который укажет ведущий. Палец должен двигаться точно и четко, не допуская синкинезий. Прикасаться к пальцу нельзя. Последовательно в упражнении должны участвовать все пальцы обеих рук.

Горизонтальная восьмерка.

Возьмите в руку карандаш и начертите на бумаге восьмерку (знак бесконечности), теперь - левой. А теперь правой и левой одновременно.

Комплекс №2

Массаж ушных раковин.

Помассируйте мочки ушей, затем всю ушную раковину. В конце упражнения разотрите уши руками.

Перекрестные движения.

Выполняйте перекрестные координированные движения одной правой рукой и левой ногой (вперед, в сторону, назад). Затем сделайте то же левой рукой и правой ногой.

Качание головой.

Дышите глубоко. Расправьте плечи, закройте глаза, опустите голову вперед и медленно раскачивайте головой из стороны в сторону.

Горизонтальная восьмерка.

Нарисуйте в воздухе в горизонтальной плоскости цифру восемь три раза сначала одной рукой, потом другой, затем обеими руками вместе.

Симметричные рисунки.

Нарисуйте в воздухе обеими руками одновременно зеркально симметричные рисунки (можно прописывать таблицу умножения, слова и т.д.)

Медвежья покачивания.

Качайтесь из стороны в сторону, подражая медведю. Затем подключите руки. Придумайте сюжет.

Поза скручивания.

Сядьте на стул боком. Ноги вместе, бедро прижмите к спинке. Правой рукой держитесь за правую сторону спинки стула, а левой - за левую. Медленно на выдохе поворачивайте верхнюю часть туловища так, чтобы грудь оказалась против спинки стула. Оставайтесь в этом положении 5 - 10 с. Выполните то же самое в другую сторону.

Гимнастика для глаз.

Выполните плакат - схему зрительно-двигательных траекторий в максимально возможную величину (лист ватмана, потолок, стена и т.д.). На ней с помощью специальных стрелок указаны основные направления, по которым должен двигаться взгляд в процессе выполнения упражнения: вверх - вниз, влево - вправо, по часовой стрелке и против неё, по траектории "восьмерки". Каждая траектория имеет свой цвет: № 1, 2 - коричневый, № 3 - красный, № 4 - голубой, № 5 - зеленый. Упражнения выполняются только стоя.

Дыхательные упражнения

Цель - активизация работы стволовых отделов мозга, ритмирование правого полушария, энергетизация мозга.

Первый вариант.

Вдох, пауза, выдох, пауза. Выполнение дыхательных упражнений будет более эффективным, если использовать образное представление (визуализация), т.е. подключать правое полушарие. Например, возможен образ желтого или оранжевого теплого шарика, "расположившегося" в животе, соответственно надувающегося и сдувающегося в ритме дыхания. При вдохе губы вытягиваются трубочкой и с шумом "пьют" воздух.

Второй вариант.

Дыхание только через левую, а потом только через правую ноздрю (при этом для закрытия правой ноздри используют большой палец правой руки, остальные пальцы смотрят вверх, а для закрытия левой ноздри применяют мизинец правой руки). Дыхание медленное, глубокое. Дыхание только через левую ноздрю активизирует работу правого полушария головного мозга, способствует успокоению и релаксации. Дыхание только через правую ноздрю активизирует работу левого полушария головного мозга, способствует решению рациональных задач.

Третий вариант.

Глубокий вдох. Пауза. На выдохе произносить звуки: пф-пф-пф-пф-пф. Пауза. Вдох. Пауза. На выдохе: р-р-р-р. Пауза. Вдох. Пауза. На выдохе: з-з-з-з. Пауза. Вдох. Пауза. На выдохе: ж-ж-ж-ж. Пауза. Вдох. Пауза. На выдохе: мо-ме-мэ-му.

Дыхательная гимнастика А.Н. Стрельниковой.

Правильное дыхание по Стрельниковой - прежде всего короткий, резкий вдох. Вдох - первичен, выдох - вторичен.

1. Повороты головы вправо и влево. На каждый поворот (в конечной точке) - короткий, шумный, быстрый вдох носом. Вдох настолько резкий, что слегка втягиваются крылья носа. Это движение можно заранее отрепетировать перед зеркалом. Темп - один вдох в секунду или чуть-чуть быстрее. О выдохе совсем не думать. Он проводится автоматически через слегка приоткрытый рот. Это правило относится ко всем упражнениям Стрельниковой.

2. Наклоны головы вправо и влево. Резкий вдох в конечной точке каждого движения.

3. Наклоны головы вперед и назад. Короткий вдох в конце каждого движения.

Комплекс дыхательных упражнений.

1. *"Подуем на одуванчик"*.

Предложите детям сорвать отцветший одуванчик, поднесите его к губам (держат на небольшом расстоянии) и подуть так, чтобы слетели все семена-парашютики. Задание выполняется вначале в несколько приемов, а затем дети пытаются сдуть парашютики за время одного долгого выдоха

2. *"Подуем на листики"*.

На ладошку положить упавший листок или лист, вырезанный из бумаги, и сдуть его.

3. *"Подуем на снежинку"*.

Вырезанную из бумаги снежинку опустить на стол. Ребенок, сидя за столом, дует на снежинку, наблюдая за ее движением по столу.

4. *"Снег, снег кружится"*.

Упражнение на воображение. Дети представляют, как в воздухе кружатся снежинки, и дуют на них.

5. *"Надувайся, пузырь(шарик)"*. Составить из кулачков "трубочку" и дуть в нее, наклонив голову вниз.

6. *"Дуем в рожок"*. Руки составляют "трубочкой". Ребенок дует, создавая звуки "у-у-у".

7. *"Песенка водички"*. При умывании на короткое время обратите внимание ребенка на то, как поет текущая из крана вода, предложите спеть ее песенку "с-с-с".

8. *"По реке плывет кораблик"*. В тазик с водой поместите бумажные кораблики. Тазик поставьте на стол, посадите двоих детей друг против друга и предложите им, дуя, направить кораблик в противоположную сторону.

9. *"Надуем щеки, как воздушный шар"*. Вдыхать воздух носом и выдыхать с закрытым ртом, раздувая щеки.

10. *"Дождь и дождик"*. При выполнении упражнения используем рисование. Ребенку даются лист бумаги и карандаш. Сверху вниз проводятся длинные и короткие полосы, проведение их сопровождается произнесением длинного "каап-каап" (дождь) и короткого "кап-кап (дождик).

11. *"Ветер и ветерок"*. Используем возможности жестов в дыхательной деятельности.

Ребенок имитирует руками порывы ветра и сопровождает их звуками "у-у-у".

12. *"Повздыхаем"*. Расширяем представление детей о выразительных возможностях звукосочетаний. Предлагаем изобразить различные состояния (чувство страха, грусти, веселья, усталости) с помощью вздохов: ох, ах, эх, ой - ой, ай - ай, ая - яй.

Дыхание, стимулирующее приток крови к глазам.

Выполните ритмичное дыхание: вдох в два раза короче выдоха.

Глубоко вздохните, задержите дыхание, не выдыхая, согнитесь в талии и, чуть согнув колени, опустите голову, чтобы она была ниже уровня сердца. Теперь кровь, обогащенная кислородом, идет к голове и к глазам. Пойдите в таком положении, считая до пяти (Постараться задержать дыхание в течение 10 сек.). Это упражнение очень важно! Кислород сжигает яды и отбросы, находящиеся в глазах, глаза очищаются, т.к. увеличивается циркуляция крови через ткани глаза.

Во время упражнений глаза можно открывать и закрывать.

Упражнение 1.

Ребенок ложится на спину. Руки вытянуты вдоль туловища, ноги лежат прямо (перекрещивать их нельзя). Глаза смотрят в потолок. Глубокий вдох через нос (рот закрыт) и шумный выдох через открытый рот. При вдохе живот надувается, при выдохе втягивается. Ребенок может представить, что в животе у него находится цветной шарик, который надувается при вдохе и сдувается при выдохе. Взрослый кладет свою руку на живот ребенка и помогает при обучении дыханию. Дети дышат по команде "вдох - выдох" (5 раз).

Упражнение 2.

Ребенок ложится на спину. Руки вытянуты вдоль туловища, ноги лежат прямо (перекрещивать нельзя). Глаза смотрят в потолок. Глубокий вдох через нос (рот закрыт) и шумный выдох через открытый рот. При вдохе живот надувается, при выдохе втягивается. Ребенок, лежа, делает ряд глубоких вдохов носом и громких выдохов ртом с задержкой дыхания под счет: "Вдох (раз-два-три-четыре), держим (раз-два), выдох (раз-два-три-четыре), держим (раз-два)". Единица счета равна одной секунде. Упражнение выполняется 5-8 раз.

Упражнение 3.

Ребенок, лежа (ноги и руки вытянуты вдоль тела), делает ряд глубоких вдохов носом и громких выдохов ртом под прохлопывание счета: "Вдох (4 хлопка), держим (2 хлопка), выдох (4 хлопка), держим (2 хлопка)". Упражнение выполняется 5-8 раз. Можно предложить ребенку самостоятельно отстукивать ритм ладонями об пол. В таком случае необходимо следить за тем, чтобы он не ускорял и не замедлял темп. Также обращайте внимание на то, чтобы тело ребенка было расслабленным.

Упражнение 3.

Ребенок, лежа (ноги и руки вытянуты вдоль тела), делает ряд глубоких вдохов носом и громких выдохов ртом под прохлопывания. Произносите вслух только слова "Вдох", "Держим", "Выдох", "Держим", а счет прохлопывайте: "Вдох (3 хлопка), держим (3 хлопка), выдох (3 хлопка), держим (3 хлопка)". Единица счета равна одной секунде. Упражнение выполняется 5-8 раз. Следите за тем, чтобы тело ребенка было полностью расслабленно!

Упражнение 4.

Ребенок, лежа (ноги и руки вытянуты вдоль тела), делает ряд глубоких вдохов носом и громких выдохов ртом под прохлопывания. Вместо слов "Вдох", "Держим", "Выдох", вы хлопаете два раза, а счет прохлопываете как раньше: двойной хлопок - 3 хлопка - двойной хлопок - 3 хлопка - двойной хлопок - 3 хлопка. Единица счета равна одной секунде. Упражнение выполняется 5-8 раз. Следите за тем, чтобы тело ребенка было полностью расслабленно!

Упражнение 5.

Ребенок, лежа, делает ряд глубоких вдохов носом и громких выдохов ртом под прохлопывания: "Поднимаем (3 хлопка), держим (3 хлопка), опускаем (3 хлопка), держим (3 хлопка)". Во время вдоха ребенок поднимает правую руку и правую ногу и удерживает их в воздухе на время задержки дыхания. Во время выдоха опускает их. На следующем вдохе ребенок поднимает левую руку и левую ногу и также удерживает их на время задержки дыхания. На выдохе опускает руку и ногу. Упражнение выполняется 5-8 раз. Команды сначала необходимо проговаривать вслух. Можно даже подсказывать ребенку, какую руку и ногу надо поднимать. Также нужно следить за тем, чтобы руки и ноги, которые не работают в данный момент, лежали спокойно и расслабленно.

Упражнение 6.

Ребенок лежа делает ряд глубоких вдохов носом и громких выдохов ртом под прохлопывания: двойной хлопок - 4 хлопка - двойной хлопок - 4 хлопка - двойной хлопок - 4 хлопка - двойной хлопок - 4 хлопка. Единица счета - одна секунда. Во время вдоха ребенок поднимает правую руку и правую ногу. На время задержки удерживает их в воздухе. Во время выдоха опускает их. На следующем вдохе ребенок поднимает левую руку и левую ногу и удерживает их в воздухе на время задержки дыхания. На выдохе опускает их. Упражнение выполняется 5-8 раз. Внимательно следите за следующими моментами: - вдох производится носом, а выдох - ртом, - живот на вдохе надувается, а на выдохе опускается, - ребенок точно следует ритму, разделяя одинарные хлопки, обозначающие счет, и двойные, обозначающие переход к другому режиму (вдох, удержание, выдох, удержание), - ребенок точно соблюдает

последовательность смены правых руки, ноги и левых руки, ноги, - "нерабочие" руки и ноги остаются расслабленными.

Упражнение 7.

Ребенок лежа делает ряд глубоких вдохов носом и громких выдохов ртом под прохлопывания: "Руку поднимаем (5 хлопков), держим (4 хлопка), руку опускаем (5 хлопков), держим (4 хлопка), ногу поднимаем (5 хлопков), держим (4 хлопка), ногу опускаем (5 хлопков), держим (4 хлопка)". Единица счета - одна секунда. Во время вдоха ребенок поднимает правую руку, на время задержки дыхания удерживает ее в воздухе. Во время выдоха опускает правую руку и во время задержки дыхания лежит спокойно. На следующем вдохе ребенок поднимает правую ногу и удерживает ее в воздухе на время задержки дыхания. На выдохе опускает правую ногу. То же с левой рукой и ногой (всего 4 вдоха-выдоха). Упражнение выполняется 2-3 раза.

Упражнение 8.

Ребенок лежа делает ряд глубоких вдохов носом и громких выдохов ртом под прохлопывания: двойной хлопок - 6 хлопков - двойной хлопок - 5 хлопков - двойной хлопок - 6 хлопков - двойной хлопок - 5 хлопков. Единица счета - одна секунда. Во время вдоха ребенок поднимает правую руку и левую ногу. Удерживает их в воздухе на время задержки дыхания. Во время выдоха опускает их. На следующем вдохе ребенок поднимает левую руку и правую ногу. На выдохе опускает их. Упражнение выполняется 5-8 раз.

Упражнение 9.

Ребенок лежа делает ряд глубоких вдохов носом и громких выдохов ртом под прохлопывания: "Руку поднимаем (7 хлопков), держим (5 хлопков), руку опускаем на бедро (7 хлопков), держим (5 хлопков), ногу поднимаем (7 хлопков), держим (5 хлопков), ногу опускаем на другую ногу (7 хлопков), держим (5 хлопков), руку поднимаем (7 хлопков), держим (5 хлопков), опускаем на пол (7 хлопков), держим (5 хлопков), поднимаем ногу (7 хлопков), держим (5 хлопков), опускаем на пол (7 хлопков), держим (5 хлопков)". Во время вдоха ребенок поднимает только правую руку и на время задержки дыхания удерживает ее в воздухе. Во время выдоха опускает правую руку на левое бедро, задерживает дыхание, лежа спокойно. На следующем вдохе ребенок поднимает правую ногу и удерживает ее в воздухе на время задержки дыхания. На выдохе опускает на левую ногу и лежит спокойно (правая рука на левом бедре, правая нога на левой ноге). На вдохе поднимает правую руку с бедра и удерживает ее в воздухе. На выдохе кладет правую руку ровно (параллельно телу). Во время задержки дыхания лежит спокойно. На вдохе поднимает правую ногу и удерживает ее на время задержки. На выдохе кладет правую ногу параллельно с левой ногой (ровно). То же с левой рукой и ногой (всего 8 вдохов-выдохов). Упражнение выполняется 2-3 раза. Единица счета равна одной секунде.

Упражнение 10.

Ребенок лежа делает ряд глубоких вдохов носом и громких выдохов ртом под прохлопывания: 8 хлопков - пауза - 5 хлопков - пауза - 8 хлопков - пауза - 5 хлопков - пауза - 8 хлопков - пауза - 5 хлопков - пауза - 8 хлопков - пауза - 5 хлопков - пауза - 8 хлопков - пауза - 5 хлопков. Во время вдоха ребенок поднимает только правую руку и на время задержки дыхания удерживает ее в воздухе. Во время выдоха опускает правую руку на левое бедро и лежит спокойно, задержав дыхание. На следующем вдохе ребенок поднимает левую ногу и на время задержки дыхания удерживает ее в воздухе. На выдохе опускает на правую ногу. Во время задержки дыхания лежит (правая рука на левом бедре, левая нога на правой ноге). На вдохе поднимает правую руку с бедра и удерживает ее в воздухе. На выдохе кладет правую руку ровно (параллельно телу). На вдохе поднимает левую ногу и удерживает ее на время задержки дыхания. На выдохе кладет левую ногу параллельно правой ноге (ровно). То же с левой рукой и правой ногой (всего 8 вдохов-выдохов). Упражнение выполняется 3-4 раза. Единица счета равна одной секунде. Старайтесь отслеживать правильную последовательность движений, глубину вдоха, удержание темпа.

Упражнение 11.

Ребенок лежа делает ряд глубоких вдохов носом и громких выдохов ртом под прохлопывания: 9 хлопков - пауза - 5 хлопков - пауза - 9 хлопков - пауза - 5 хлопков. Во время выдоха ребенок поднимает правую руку и правую ногу. На время задержки удерживает их в воздухе. Во время вдоха опускает их. На следующем выдохе ребенок поднимает левую руку и

левую ногу. Удерживает их в воздухе на время задержки. На вдохе опускает их. Упражнение выполняется 5-8 раз. Единица счета равна одной секунде.

Упражнение 12.

Ребенок, лежа, делает ряд глубоких вдохов носом и громких выдохов ртом под прохлопывания: 10 хлопков - пауза - 5 хлопков - пауза - 10 хлопков - пауза - 5 хлопков. Во время выдоха ребенок поднимает правую руку и левую ногу и удерживает их в воздухе на время задержки дыхания. Во время вдоха опускает их. На следующем выдохе ребенок поднимает левую руку и правую ногу. На вдохе опускает их. Упражнение выполняется 5-8 раз. Единица счета равна одной секунде.

Упражнение 13.

Ребенок садится, прислонившись спиной к стене. На вдохе он поднимает правую руку вверх, удерживает позу, задерживая дыхание на выдохе - опускает правую руку вниз, а левую поднимает вверх, удерживает позу, задерживая дыхание, затем на вдохе - меняет руки местами и т.д. Упражнение выполняется 5-8 раз. Отсчет: вдох, выдох - 10 хлопков, задержка дыхания - 5 хлопков.

Упражнение 14.

Ребенок садится на пятки, спина прямая, руки расставлены в стороны - правая рука согнута в локте, а левая рука прямая - при этом обе руки смотрят влево. На вдохе руки описывают полукруг через верх и на задержке дыхания останавливаются в позе - обе руки смотрят вправо: правая рука прямая, а левая согнута в локте. На выдохе: руки описывают полукруг через низ и останавливаются в первоначальной позе и т.д. Упражнение выполняется 5-8 раз. Отсчет: вдох, выдох - 10 хлопков, задержка - 5 хлопков.

Упражнение 15.

Ребенок садится на пятки, спина прямая, прямые руки расставлены в стороны. Кисти сжаты в кулаки, кроме больших пальцев. Один палец смотрит вниз, а другой вверх. Со вдохом пальцы меняются местами, с выдохом - опять меняются местами и т.д. На задержке удержание позы. Упражнение выполняется 5-8 раз. Отсчет: вдох, выдох - 10 хлопков, задержка дыхания - 5 хлопков.

Упражнение 16.

Ребенок стоит, спина прямая, прямые руки вытянуты вперед, одна ладонь смотрит вниз, а другая - вверх. На вдохе ладони переворачиваются одна вверх, а другая - вниз; на выдохе опять переворачиваются и т.д. На задержке дыхания - удержание позы. Упражнение выполняется 5-8 раз. Отсчет: вдох, выдох - 10 хлопков, задержка - 5 хлопков.

Упражнение 17.

Ребенок стоит с опущенными руками и головой, на вдохе медленно поднимает расслабленные руки и голову вверх, постепенно "растягивая" все тело (не отрывая пятки от пола); задерживает дыхание. На выдохе - постепенно расслабляя тело, опускает руки и голову, сгибается в пояснице; задерживает дыхание.

Упражнение 18.

Ребенок стоит, спина прямая, руки прямые смотрят влево. На вдохе руки описывают полукруг через верх и останавливаются в позе - обе руки прямые смотрят вправо. Дыхание при этом задерживается. На выдохе руки описывают полукруг через низ и останавливаются в первоначальной позе и т.д. Упражнение выполняется 5-8 раз. Отсчет: вдох, выдох - 10 хлопков, задержка дыхания - 5 хлопков.

Упражнение 19.

Ребенок стоит, спина прямая, прямые руки расставлены в стороны. Кисти сжаты в кулаки, кроме больших пальцев. Один палец смотрит вниз, а другой вверх. На вдохе пальцы меняются местами, на выдохе - опять меняются местами и т.д. На задержке дыхания - удержание позы. Упражнение выполняется 5-8 раз. Отсчет: вдох, выдох - 10 хлопков, задержка дыхания - 5 хлопков.

Дыхательные упражнения.

Цель - активизация работы стволовых отделов мозга, ритмирование правого полушария, энергетизация мозга.

УПРАЖНЕНИЕ "ДОБРОЕ ЖИВОТНОЕ".

ЦЕЛИ: Развитие произвольности и самоконтроля, ритмирование организма.

Все участники стоят в кругу, взявшись за руки.

Психолог: Представьте, что все мы одно большое доброе животное. Давайте послушаем, как дышит это животное. Все прислушиваются к своему дыханию, дыханию соседей. "А теперь подышим вместе!" Вдох - все делают шаг вперед. Выдох - все делают шаг назад. А теперь - как стучит его большое и доброе сердце. Стук - все делают шаг вперед. Стук - все делают шаг назад.

Глазодвигательные упражнения.

Цель - развитие межполушарного взаимодействия (мозолистого тела), формирование вектора сканирования пространства.

Первый вариант.

Голова фиксирована. Глаза смотрят прямо перед собой. Необходимо отрабатывать движения глаз по четырем основным направлениям (вверх, вниз, направо, налево) и четырем вспомогательным (по диагоналям); сведение глаз к центру. Каждое из движений делается сначала на расстоянии вытянутой руки, затем на расстоянии локтя и, наконец, около переносицы.

Движения совершаются в медленном темпе (от 3 до 7 секунд) с фиксацией в крайних положениях, причем удержание по длительности должно быть равным предшествующему движению. При отработке глазодвигательных упражнений для привлечения внимания ребенка рекомендуется использовать какие-либо яркие предметы, маленькие игрушки и т.д. Тем областям в поле зрения ребенка, где происходит "соскальзывание" взгляда, следует уделить дополнительное внимание, "прорисовывая" их несколько раз, пока удержание не станет устойчивым.

Второй вариант.

Голова фиксирована. Глаза смотрят прямо перед собой. Отрабатывать движения глаз по четырем основным направлениям (вверх, вниз, направо, налево) и четырем вспомогательным (по диагоналям); сведение глаз к центру. Движения глаз необходимо совмещать с дыханием. На фазе глубокого вдоха сделать движения глазами, затем удержать глаза в крайнем латеральном (боковом) положении на фазе задержки дыхания. Возврат в исходное положение сопровождается пассивным выдохом. Упражнения можно выполнять с легко прикушенным языком или плотно сжатыми челюстями.

Упражнения на расслабление глаз

Подготовка к упражнениям

1. Встать или сесть спокойно и устойчиво, можно лечь на спину. Желательно, чтобы в поле зрения не было ярких источников света.
2. закрыть глаза и расслабить веки. Можно мысленно погладить глаза теплыми мягкими пальцами. Почувствовать, как глазные яблоки совершенно пассивно лежат в глазницах.
3. Лицо и тело также пусть расслабятся. Это даст дополнительный отдых, но все внимание должно быть сосредоточено на расслаблении глаз. Чувство тепла и тяжести должны сменить легкость и невесомость, а в дальнейшем - полная потеря ощущения глаз.
4. Направление взгляда на горизонт.

Дыхание, стимулирующее приток крови к глазам.

Выполните ритмичное дыхание: вдох в два раза короче выдоха.

Глубоко вдохните, задержите дыхание, не выдыхая, согнитесь в талии и, чуть согнув колени, опустите голову, чтобы она была ниже уровня сердца. Теперь кровь, обогащенная кислородом, идет к голове и к глазам. Постоите в таком положении, считая до пяти (Постараться задержать дыхание в течение 10 сек.). Это упражнение очень важно! Кислород сжигает яды и отбросы, находящиеся в глазах, глаза очищаются, т.к. увеличивается циркуляция крови через ткани глаза.

Во время упражнений глаза можно открывать и закрывать.

1. Принять любую удобную позу, спину держать прямо.

2. Направить расфокусированный взгляд на горизонт. Можно также остановить взор на любом удаленном объекте, не раздражающем глаза, - облаке, дереве и т.д. Требуется не сосредотачиваться на каком-нибудь предмете, а напротив, смотреть как бы сквозь него, не напрягая зрения.
3. Сосчитать до десяти, после чего расслабить глаза. Можно проделывать в любое время, при утомительной для зрения работе - желательнее не реже, чем раз в 2 часа.

Моргание

Принять любую устойчивую позу. Быстро сжимать и разжимать веки (моргать). Упражнение выполнять от 30 до 60 сек. Затем расслабить глаза. Это упражнение дает хороший отдых глазам, усиливает их кровообращение. Может выполняться в любое время.

Вращение глаз

1. Принять устойчивую позу, спину и голову держать прямо.
2. Посмотреть вверх и очень медленно переводить взор по часовой стрелке, описывая взглядом окружность максимального радиуса. Движения глаз должны быть плавными, без рывков. Голова все время остается неподвижной. Сначала надо научиться совершать по одному полному круговому вращению глазами в каждую сторону, не допуская рывков и потери концентрации. Со временем - выполнять 2-3 поворота по часовой стрелке и столько же - против часовой стрелки.
3. Расслабить глаза.

Повороты глаз

1. Посмотреть вверх, вниз, влево, вправо, в правый нижний угол, в левый верхний угол, в правый верхний угол, в левый нижний угол.
2. Повторять от 2 до 5 минут, удерживать голову неподвижно, стараться поворачивать глаза в самые крайние положения.
3. Расслабить глаза.

Упражнения на снятие зрительного утомления

Упражнения выполняйте через каждые 20 - 25 минут зрительной работы. Исходное положение каждого упражнения - стоя или сидя.

1. Совершите 15 колебательных движений глазами по горизонтали справа - налево, затем слева - направо.
2. Совершите 15 колебательных движений глазами по вертикали: вверх - вниз и вниз - вверх.
3. Совершите 15 круговых вращательных движений глазами слева - направо.
4. То же самое, но справа - налево.
5. Совершите по 15 круговых вращательных движений глазами вначале в правую, затем в левую стороны.

Упражнения на укрепление глазодвигательных мышц

1. Медленно переведите взгляд с пола на потолок и обратно. Не меняя положения головы; повторите 8 - 10 раз.
2. Медленно переводите взгляд вправо, влево и обратно; так 8 - 10 раз.
3. Медленно переводите взгляд вправо-вверх, затем влево-вниз и обратно; так 8 - 10 раз.
4. Делайте круговые движения глазами в одном, затем в другом направлениях. Повторите 4-6 раз.

Глазодвигательные упражнения с помощью психолога

Упражнение 1.

Нужно учиться следить глазами за яркой точкой на конце ручки, так, чтобы не двигать при этом головой. Взрослый берет ручку (ярким концом вниз) и плавно перемещает ее над глазами ребенка. Глаза ребенка следят за яркой точкой на конце ручки. Необходимо на 1-2 секунды задерживать ручку в крайних положениях (право, лево, верх, низ), ребенок должен удерживать взгляд в этих крайних точках. Это упражнение выполняется на трех уровнях: сначала на расстоянии вытянутой руки ребенка, затем на расстоянии руки, согнутой в локте, и, наконец, около переносицы.

Сначала взрослый держит ручку на расстоянии вытянутой руки ребенка напротив его переносицы. Затем он медленно перемещает ручку влево, задерживаясь на 1-2 секунды. Возвращается на середину, задерживается на 1-2 секунды и перемещает ручку вправо, задерживая ее в крайней точке на 1-2 секунды. Возвращается на середину, опять держит ее неподвижно в течение 1-2 секунд. Перемещает ручку вверх, задерживаясь на 1-2 секунды, затем - на середину (остановка 1-2 секунды); так же вниз - на середину ("крест").

То же самое сделать:

- на среднем уровне (на расстоянии руки ребенка, согнутой в локте).
- на близком уровне (у переносицы ребенка, на расстоянии ладони ребенка).

*Упражнение 2. Конвергенция-1**. (* "схождение". Это механизм, обеспечивающий нормальное стереоскопическое зрение благодаря удержанию перемещающегося объекта в фокусе, в центре).

Ребенок сидит на стуле. Поднять предмет на уровень вытянутой руки ребенка, прямо над переносицей. Медленно двигать предмет к переносице, добиваясь того, чтобы оба глаза смотрели на него. Выполнить 2 раза.

Упражнение 3.

И.п. - ребенок сидит на стуле, голова неподвижна, ноги и руки прямые, лежат вдоль туловища. Ноги не перекрещиваются, пальцы рук неподвижны. Рот открыт, язык высунут и следует за движениями глаз. Взрослый, ярким предметом рисует в воздухе "крест" на трех уровнях: 1) на расстоянии вытянутой руки; 2) на расстоянии согнутой в локте руки; 3) около переносицы.

Упражнение 4.

И.п. - то же. Рот открыт, язык высунут и движется в противоположную от глаз сторону. Взрослый ярким предметом рисует в воздухе "крест" на 3-х уровнях 1) на расстоянии вытянутой руки; 2) на расстоянии согнутой в локте руки; 3) около переносицы.

Упражнение 5.

И.п. - то же. Рот открыт, язык высунут и неподвижен. Взрослый перемещает перед глазами ребенка яркий предмет, рисуя им в воздухе "крест". Это надо делать на трех уровнях. Время выполнения 2-4 минуты. Если в ходе работы у ребенка двигается язык, напомните ему, что он должен лежать неподвижно.

Упражнение 6.

И.п. - то же. Рот открыт, язык высунут и следует за глазами. Взрослый ярким предметом рисует в воздухе сначала знак бесконечности (горизонтальная восьмерка), а потом обычную восьмерку (вертикальная восьмерка) последовательно на трех уровнях.

Упражнение 7.

Ребенок сидит. Взрослый поднимает какой-то предмет на уровень вытянутой руки ребенка, прямо над его переносицей. Язык максимально высунут. Медленно двигать предмет к переносице, добиваясь того, чтобы оба глаза смотрели на него. При приближении предмета язык медленно "прячется" во рту. Сделать 2 раза.

Упражнение 8.

И.п. - то же. Рот открыт, язык высунут и движется в противоположную от глаз сторону. Взрослый рисует в воздухе сначала знак бесконечности (горизонтальная восьмерка), а потом обычную восьмерку (вертикальная восьмерка) последовательно на трех уровнях.

Упражнение 9.

И.п. - то же. Рот закрыт. Задача ребенка самостоятельно рисовать в воздухе крест каким-нибудь предметом и следить за ним взглядом. Делать это надо сначала левой рукой, потом правой. Упражнение выполняется на трех уровнях: 1) на расстоянии вытянутой руки; 2) на расстоянии согнутой в локте руки; 3) около переносицы.

Упражнение 10.

И.п. - то же. Рот открыт, язык высунут. Задача ребенка самостоятельно рисовать в воздухе крест каким-нибудь предметом, следить за ним взглядом и двигать при этом языком в том же направлении. Делать это надо сначала левой рукой, потом правой. Упражнение выполняется на трех уровнях: 1) на расстоянии вытянутой руки; 2) на расстоянии согнутой в локте руки; 3) около переносицы.

Упражнение 11.

Упражнение выполняется так же, как в упражнении 9, однако ребенок следит за предметом, при этом двигая языком в направлении, противоположном движению глаз.

Упражнение 12.

И.п. - то же. Рот открыт, язык высунут. Задача ребенка самостоятельно рисовать каким-либо предметом в воздухе восьмерку, следя за предметом глазами и двигая языком в том же направлении. Делать это надо сначала левой рукой (ею надо нарисовать горизонтальную восьмерку), потом правой (вертикальную). Затем наоборот: левой рукой рисуется вертикальная восьмерка, правой - горизонтальная. Упражнение выполняется на трех уровнях: 1) на расстоянии вытянутой руки; 2) на расстоянии согнутой в локте руки; 3) около переносицы. Время выполнения 4-6 минут.

Упражнение 13.

Упражнение выполняется так же, как в упражнении 11, однако ребенок следит взглядом за предметом, при этом двигая языком в направлении, противоположном движению глаз.

Упражнение 14.

И.п. - то же. Задача ребенка самостоятельно рисовать в воздухе крест каким-нибудь предметом, следить за ним взглядом и двигать при этом языком в том же направлении. Упражнение выполняется на трех уровнях: 1) на расстоянии вытянутой руки; 2) на расстоянии согнутой в локте руки; 3) около переносицы. При этом при движении от центра вправо предмет должен находиться в правой руке. Над переносицей, при движении предмета влево, он перехватывается левой рукой. Движение вверх и вниз осуществляется попеременно двумя руками. Время выполнения 4-6 минут.

Упражнение 15.

Упражнение выполняется так же, как упражнение 13, но исходное положение другое. Ребенок сидит у стены, голова неподвижна. Ноги и руки прямые, лежат вдоль туловища. Ноги не перекрещиваются. Рот открыт.

Упражнение 16.

Ребенок сидит у стены, голова неподвижна. Ноги и руки прямые, лежат вдоль туловища. Ноги не перекрещиваются. Рот открыт. Упражнение выполняется так же, как упражнение 13, однако ребенок следит за предметом, при этом двигая языком в направлении, противоположном движению глаз.

Упражнение 17.

Ребенок сидит без опоры на стену, спина прямая, голова неподвижна. Ноги и руки прямые, лежат вдоль туловища. Ноги не перекрещиваются. Рот открыт, язык высунут. Задача ребенка самостоятельно рисовать каким-либо предметом в воздухе восьмерку, следя за предметом глазами и двигая языком в направлении, противоположном движению глаз. Делать это надо сначала левой рукой (ею надо нарисовать горизонтальную восьмерку), потом правой (вертикальную). Затем наоборот: левой рукой рисуется вертикальная восьмерка, правой - горизонтальная. Упражнение выполняется на трех уровнях:

- 1) на расстоянии вытянутой руки;
- 2) на расстоянии согнутой в локте руки;
- 3) около переносицы.

Время выполнения 4-6 минут.

Упражнение 18.

Ребенок стоит посередине комнаты, ни на что не опираясь, голова неподвижна. Ноги и руки прямые, вытянуты. Задача ребенка самостоятельно рисовать в воздухе крест каким-нибудь предметом, следить за ним взглядом и двигать при этом языком в том же направлении. Упражнение выполняется на трех уровнях: 1) на расстоянии вытянутой руки; 2) на расстоянии согнутой в локте руки; 3) около переносицы. При этом при движении от центра вправо предмет должен находиться в правой руке. Над переносицей, при движении предмета влево, он перехватывается левой рукой. Движение вверх и вниз осуществляется попеременно двумя руками. Время выполнения 4-6 минут.

Упражнение 19.

Упражнение выполняется так же, как упражнение 17, однако ребенок следит взглядом за предметом, при этом двигая языком в направлении, противоположном движению глаз.

Упражнение 20.

Ребенок стоит посередине комнаты, ни на что не опираясь, голова неподвижна. Ноги и руки прямые, вытянуты. Задача ребенка самостоятельно рисовать каким-либо предметом в воздухе восьмерку, следя за предметом глазами и двигая языком в направлении, противоположном движению глаз. Делать это надо сначала левой рукой (ее надо нарисовать горизонтальную восьмерку), потом правой (вертикальную). Затем наоборот: левой рукой рисуется вертикальная восьмерка, правой - горизонтальная. Упражнение выполняется на трех уровнях: 1) на расстоянии вытянутой руки; 2) на расстоянии согнутой в локте руки; 3) около переносицы. Время выполнения 4-6 минут.

Упражнение 21.

Повернуть глазные яблоки влево и вправо, вверх и вниз, по кругу. На несколько секунд широко открыть глаза, затем - сильно зажмурить. Это снимает напряжение и улучшает кровообращение в области глаз, улучшает зрение.

Упражнение 22.

Ребенок смотрит прямо перед собой. Начинается отработка движений глаз по четырем основным направлениям - вверх, вниз, направо, налево - и четырем вспомогательным: по диагоналям, к себе (сведение глаз к центру) и от себя.

Упражнение 23.

Руки (опущенные, поднятые в стороны или вверх) сжаты в кулаки, большой палец вытянут. Движения глаз сочетаются с одновременным поворотом рук в ту же сторону, что и глаза, затем - в противоположную. То же со ступнями ног в положении лежа и сидя.

Упражнение 24.

Слежение за предметом, перемещаемым по воображаемому контуру круга, овала, треугольника, квадрата, восьмерки, знака бесконечности, синусоиды и т.д.: на расстоянии вытянутой руки, на расстоянии локтя и около переносицы.

Упражнение 25.

Психолог рисует в воздухе перед ребенком различные вертикальные, горизонтальные и кривые линии, фигуры, которые он должен отследить, опознать, нарисовать в воздухе (вместе с психологом и самостоятельно), на бумаге, назвать. После того как эти упражнения усвоены, можно совместить их с дыхательными упражнениями: движение - на фазе глубокого вдоха; удержание взгляда в крайнем верхнем (нижнем, правом, левом) положении, у переносицы - на фазе задержки. Возврат в И.п. - на пассивном выдохе. Успешным является результат, при котором каждое движение глаз согласуется с равными фазами дыхания.

Упражнение 26.

Рисование в воздухе перед собой знака бесконечности (центр знака - напротив переносицы). Сначала психолог плавно передвигает одну руку ребенка, начиная из центра вверх, обводя три раза воображаемый знак бесконечности. Ребенок должен внимательно следить за кончиками пальцев своей руки, не мигая, не отводя взгляда и не задерживая дыхания. Затем то же - другой рукой и двумя руками, сцепленными в замок. Далее можно варьировать размеры знака и то расстояние, на котором он рисуется.

Упражнение 27. "Слоник".

Голова кладется на вытянутую вперед и в сторону руку - "хобот". Стоя на слегка согнутых в коленях ногах, наклоняя туловище вслед за движением руки (работает все тело) и фиксируя взгляд на кончиках пальцев, ребенок рисует "хоботом" в воздухе большой знак бесконечности. Затем этот же знак рисуется другой рукой и двумя сцепленными руками (голова прямо).

Антистрессовый кинезиологический комплекс упражнений

Упражнения рекомендуется выполнять ежедневно в течение 6—8 недель по 15—20 минут. Их выполняют сидя. Иногда для экстренной помощи при стрессе достаточно выполнить несколько упражнений, например «Фронтально-акцепитальной коррекции» или «Постукивания».

Фронтально-акцеппитальная (лобно-затылочная) коррекция.

Цель: активизация стволовых структур мозга и межполушарного взаимодействия, ритмирование правого полушария, энергетизация мозга, визуализация позитивной ситуации.

1. Одну ладонь кладите на затылок, другую — на лоб. Закройте глаза и подумайте о любой негативной ситуации. Сделайте глубокий вдох—пауза—выдох—пауза. Мысленно представьте себе ситуацию еще раз, но только в положительном аспекте. Обдумайте и осознайте, как можно разрешить стоящую перед вами проблему. После появления синхронной «пульсации» между затылочной и лобной частью самокоррекция завершается глубоким вдохом-паузой—выдохом—паузой. Упражнение выполняйте от 30 секунд до 10 минут до синхронной пульсации в ладонях

2. Ахилл

Цель: снятие рефлекса защиты ахиллова сухожилия.

Легко ущипните руками оба ахиллова сухожилия (над пяткой), затем подколенные сухожилия. Мягко погладьте их несколько раз, «сбрасывая» в стороны и наружу.

3. Растяжка ахиллова сухожилия

Цель: снятие рефлекса защиты ахиллова сухожилия.

Встаньте и держитесь руками за спинку стула. Расположите одну ногу впереди корпуса тела, а другую сзади. Делайте выпады на колено ноги, выставленной вперед. Нога, расположенная сзади, должна быть прямой. Корпус держите прямо. Повторите упражнение для другой ноги.

4. Маятник

Цель: снятие рефлекса периферического зрения, ритмирование правого полушария, активизация стволовых структур мозга и межполушарного взаимодействия, энергетизация мозга.

Голова фиксирована. Глаза смотрят прямо перед собой. Отрабатывайте движения глазами по четырем основным (вверх, вниз, направо, налево) и четырем вспомогательным направлениям (по диагоналям); сведите глаза к центру. Движения глаз необходимо совмещать с дыханием. На фазе глубокого вдоха делайте движения глазами, затем удерживайте глаза в крайнем латеральном положении на фазе задержки дыхания. Возврат в исходное положение сопровождайте пассивным выдохом. Упражнение выполняйте с подключением однонаправленных движений языка (глаза и язык вправо — вдох, пауза, в исходное положение — выдох, пауза, глаза и язык влево — вдох, пауза, в исходное положение — выдох, пауза и т.д.).

5. Уши

Цель: энергетизация мозга.

Мягко расправьте и растяните рукой внешний край каждого уха в направлении вверх — наружу от верхней части к мочке уха 5 раз. Помассируйте участок от сосцевидного отростка за ухом по направлению вниз к ключице — 5 раз.

6. Постукивание

Цель: энергетизация мозга, активизация нейрогуморальной регуляции.

Сделайте массаж в области вилочковой железы (на груди) в форме легкого постукивания 10—20 раз круговыми движениями слева направо.

7. Дыхательное упражнение

Цель: активизация работы стволовых отделов мозга, ритмирование правого полушария, энергетизация мозга.

Сожмите пальцы в кулак с загнутым внутрь большим пальцем. Сделайте выдох, не торопясь, сожмите кулак с усилием. Затем, ослабляя усилие сжатия кулака, сделайте вдох. Упражнение повторить 5 раз. Выполнение упражнения с закрытыми глазами удваивает эффект. Упражнение также помогает в точном запоминании важной и сложной информации.

8. Дыхательное упражнение Эверли

Цель: активизация работы стволовых отделов мозга, ритмирование правого полушария, энергетизация мозга, снятие мышечного напряжения, ликвидация ощущения тревоги, снижение частоты сердечных сокращений.

Регулярное систематичное (1—2 недели) выполнение этого упражнения сформирует своего рода антистрессовую установку. Последующие стрессовые ситуации будут переживаться более спокойно и менее разрушительно. Закройте глаза, положите левую руку на пупок, а правую руку сверху так, как вам удобно. Вообразите внутри себя надувной резиновый шарик. На вдохе представляйте, как воздух входит через нос, идет вниз и надувает шарик. По мере «заполнения шарика» воздухом руки поднимайте вверх. «Надувание шарика» в области живота должно переходить в среднюю и верхнюю часть грудной клетки. Продолжительность вдоха должна составлять 2 секунды. По мере совершенствования навыка ее можно увеличить до 3 секунд. Задержите дыхание (не более 2 секунд). Повторяйте про себя фразу «Мое тело спокойно». Медленно начните выдыхать. Продолжайте повторять про себя фразу: «Мое тело спокойно». Продолжительность выдоха не менее 3—4 секунд. Повторите это четырехфазовое упражнение 3—5 раз.

При головокружении необходимо прекратить упражнение, а в следующий раз сократить продолжительность вдоха, паузы и выдоха. Упражнение можно выполнять утром, днем и вечером, а также в стрессовой ситуации.

9. Стирание стрессовой информации из памяти (визуализация)

Сядьте и расслабьтесь. Закройте глаза. Представьте перед собой чистый альбомный лист бумаги, карандаши, старательную резинку. Мысленно нарисуйте на листе негативную ситуацию, которую необходимо забыть. Это может быть реальная картинка, образная ассоциация, символ и т.д. Мысленно возьмите старательную резинку и начинайте последовательно «стирать» с листа бумаги созданную негативную ситуацию. «Стирайте» до тех пор, пока с листа не исчезнет картинка. Откройте глаза. Произведите проверку. Для этого закройте глаза и представьте тот же лист бумаги. Если картинка не исчезла, снова «возьмите» старательную резинку и «стирайте» ее до полного исчезновения. Через некоторое время упражнение можно повторить.

После выполнения антистрессовых упражнений восстанавливается межполушарное взаимодействие и активизируется нейроэндокринный механизм, обеспечивающий адаптацию к стрессовой ситуации и постепенный психофизиологический выход из нее.

Психогимнастические упражнения.

Цели:

- * установление контакта в общении; понимание своего состояния и его презентация, а также понимание состояния других людей, сопереживание;
- * передача и прием информации;
- * умение слушать, что означает умение воспринимать другого человека полностью, во всех его вербальных и невербальных проявлениях, улавливать подтекст, смысл его высказываний, а также воспринимать свои реакции, возникающие в ответ на то, что говорит человек.

Упражнения на установление контакта

Упражнение 1.

Все участники располагаются большим полукругом.

Инструкция: «Пусть каждый из нас по очереди выйдет в центр и попытается любыми доступными ему средствами, но только не вербальными, установить контакт с каждым участником занятия».

После того как все выполняют это задание, тренер предлагает участникам обсудить их впечатления, возникшие в процессе выполнения упражнения. При проведении промежуточных итогов тренер акцентирует внимание на тех средствах установления контакта, которые перечисляют участники, а также на тех признаках, которые свидетельствуют о том, что контакт установлен.

Упражнение 2.

Участники садятся в круг.

Инструкция: «Пусть кто-то из нас первым скажет своему соседу слева о его состоянии. Например: "Мне кажется, что ты сейчас спокоен и заинтересован происходящим" или: "Мне кажется, что ты утомлен" и т. д. Тот, кому это сказали, в свою очередь скажет нам всем о своем состоянии в данный момент. Затем он выскажет свое предположение о состоянии своего соседа слева, и тот уточнит свое состояние, и т. д.»

После того как круг замкнется, тренер может задать группе более общий вопрос: «Каким образом вы определяли состояние своего соседа?» или более конкретный: «На какие признаки вы ориентировались, определяя состояние своего соседа?»

Упражнение 3.

Группа садится в круг.

Инструкция: «Для выполнения этого упражнения мы разделимся на пары. (Тренер может предложить группе объединиться в пары по желанию или же сам составит пары. Если в группе нечетное количество участников, тренер может сам принять участие в упражнении.) Пусть каждая пара займет удобное для нее место так, чтобы никому при этом не мешать. Вам дается 5 минут для беседы (тренер может предложить для обсуждения связанные с контекстом работы группы или нейтральные темы). По моему указанию в ходе беседы мы будем менять положение, не прекращая разговора. Сейчас давайте повернемся друг к другу спиной и начнем беседу».

Участники полторы минуты беседуют, сидя спиной друг к другу, по полторы минуты — один сидя, другой — стоя и наоборот (лицом друг к другу), полторы минуты — сидя лицом друг к другу.

При обсуждении упражнения тренер может задать вопросы о том, в каком положении ведение беседы было наиболее трудным, сложным, а в каком наиболее комфортным. Участники достаточно аргументированно проговаривают идеи о наибольшей комфортности равных положений (например, оба сидят). Это позволяет высказать мысль о важности для эффективного установления контакта равенства позиций участников, отсутствия между ними барьеров, о нахождении глаз на одном уровне.

Упражнение 4.

Участники садятся в круг.

Инструкция: «Сейчас я раздам некоторым из вас карточки, на которых обозначены те или иные эмоциональные состояния. Те, кто получит карточки, прочитают, что на них написано, но так, чтобы надпись не видели другие члены группы, и затем по очереди изобразят это состояние. Мы будем смотреть и постараемся понять, какое состояние изображено». В ходе упражнения тренер дает возможность участникам высказать свои мнения относительно изображенного состояния, затем называет его. В ходе обсуждения нередко высказываются идеи о том, какие состояния распознаются с трудом, что может способствовать пониманию. Каждый раз после того, как состояние названо (например, радость), можно спросить прежде всего у тех, кто дал правильный ответ, потом и у остальных участников группы, на какие признаки они ориентировались, определяя состояние. Такое обсуждение дает возможность собрать «банк» тех невербальных проявлений, на которые можно ориентироваться, определяя состояние человека. Кроме того, данное упражнение позволяет развивать выразительность поведения у тех участников, которым тренер предлагает изобразить то или иное состояние.

Упражнение 5.

Группа садится в круг. Каждому участнику предлагается выбрать себе пару, ориентируясь при этом на то, чтобы избранник был наименее знакомым ему человеком. Инструкция: «Пусть каждая пара займет удобное место так, чтобы не мешать никому. Встаньте друг напротив друга (лицом друг к другу). Договоритесь, кто будет начинать задание, а кто продолжать. Итак, сейчас тот, кто начинает, будет делать различные движения, руками, головой, глазами, всем телом. Второму участнику необходимо с максимальной точностью повторять все движения партнера. Через некоторое время по моему сигналу партнеры поменяются ролями». Упражнение дает возможность участникам группы лучше почувствовать друг друга, приобрести навыки моторной рефлексии и антиципации; выявить ряд идей, необходимых, в частности, для осознания условий, улучшающих установление контакта, инициативы и путей преодоления барьеров, возникающих в ходе диадного взаимодействия.

Участники получают возможность поставить себя на место другого человека. В ходе обсуждения нередко возникает идея о том, что в определенный момент характер следующего движения партнера становится понятным еще до того, как партнер начнет его выполнение.

Приём и передача информации

Упражнение 6.

Все участники становятся в круг.

Инструкция: «На счет "раз" каждый из участников начнет делать какое-либо движение. При этом все остаются на своих местах. Желательно выбирать такие движения, которые сможет делать каждый участник. На счет "два" надо прекратить делать то движение, которое вы делали на счет "раз", и начать выполнять то движение, которое на счет "раз" делал ваш сосед слева. И так на каждый следующий счет: вы прекращаете делать то, что вы выполняли, приступаете к выполнению упражнения, которое делал ваш сосед слева. Если все будут внимательны, то движение каждого, пройдя по кругу, вернется к своему "автору"».

Упражнение выполняется до тех пор, пока движение каждого участника не вернется к нему. Нередко уже при первых переходах движений кто-либо из участников ошибается. В этом случае тренер побуждает группу к поиску момента искажения движения, после чего упражнение начинается сначала. По завершении упражнения, когда движение каждого совершит полный круг,

тренер спрашивает участников о том, к кому вернулось его движение; есть ли изменения в его характере. Обсуждение направляется на осознание причин происходящих искажений передаваемых движений и того, что могли бы предпринять участники, чтобы этого не происходило. Это упражнение желательно проводить в начале работы по осознанию участниками группы факторов, позволяющих без искажений принимать и передавать информацию в процессе общения.

Упражнение 7.

Все участники садятся в круг. Видеотехника подготовлена к съемке. Инструкция: «Мы уже убедились, насколько важно быть точными и внимательными при приеме и передаче информации. (Это упражнение может выполняться после появления в группе идей, относящихся к процессам приема и передачи информации в ходе общения, а также после упражнения 45.) Сейчас (тренер называет имена 5 или 6 человек, которых он заранее избрал для участия в упражнении) примут участие в упражнении. Ваша задача будет заключаться в приеме и передаче сообщений. Пусть Андрей (тренер называет одного из участников упражнения) останется здесь, а все остальные подождут какое-то время за дверью». Тренер зачитывает Андрею текст, предварительно еще раз напомнив ему о том, что он должен будет передать его следующему участнику. С этого момента ведется видеозапись работы (возможно использование только магнитофонной записи без видеоряда). Тренер последовательно приглашает участников, ожидающих за дверью, каждый из которых выслушивает сообщение предыдущего и затем пересказывает его следующему участнику. Последнему участнику, получившему сообщение, тренер задает вопрос: «Олег, ты только что получил сообщение. Скажи, пожалуйста, что ты будешь делать после того, как получил информацию?» Когда участник ответит на этот вопрос, видеосъемка прекращается. Вариант текста: «Иван Петрович уехал в 11 часов, не дождавшись вас, очень огорчился, что не смог с вами переговорить лично, и попросил передать вам, что если он не вернется к обеду, а это будет зависеть от того, сколько времени он пробудет на совещании в министерстве, то совещание в 15.30 надо проводить без него. Кстати, на совещании будет обсуждаться вопрос о поставке новых компьютеров, которые ничем не хуже импортных. И еще, на совещании надо не забыть объявить, что все начальники отделов должны пройти обследование у психологов, которые будут работать в 20 комнате с 10 часов утра ежедневно до 2 октября». Обсуждение упражнения проводится с использованием видеозаписи. Перед просмотром проговаривается идея о том, что при приеме информации происходит структурирование идей, которое предполагает последовательное выделение всех прозвучавших идей (участники выполняют эту работу, опираясь на текст, использовавшийся в упражнении), а затем их ранжирование по степени важности. В частности, безусловно важной является информация, которая требует от получателя каких-то срочных практических действий. Однако очень часто мы производим ранжирование идей до того, как выделили все полученные, что приводит к субъективным преобразованиям информации и ошибкам. Иллюстрируя эти идеи материалом упражнения, тренер выделяет три типа ошибок, характерных для передачи сообщений: а) утрата; б) искажение; в) дополнение. Затем участники смотрят видеозапись, выделяя допущенные ошибки. Этап просмотра может быть очень дробным, если ошибок много. Упражнение дает большой поучительный материал, ошибки легко дифференцируются участниками и вызывают оживленные комментарии. Динамичность упражнения, его отчетливые, «прозрачные» результаты обладают большим мотивирующим эффектом, увеличивают включение участников в групповой процесс.

Упражнение 8.

Участники садятся в круг.

Инструкция: «У меня в руках несколько карточек. На них написаны названия различных предметов, состояний, понятий. Например, лампа, сон, свет, веселье и т. д. Я приколю карточку на спину одному из вас, допустим, Виктору, но сделаю это так, чтобы он не видел, что на ней написано. Затем Виктор будет подходить к разным участникам группы (по своему выбору), и те, к кому он подошел, невербально будут показывать ему, что написано у него на карточке. Задача Виктора — понять, что написано на карточке».

В ходе упражнения тренер побуждает участников к его продолжению до того момента, пока участник точно не установит, что же написано на карточке, после чего карточку получает следующий участник.

Упражнение позволяет всем участникам группы проиграть обе роли и потренироваться в поиске средств передачи информации, в рефлексии причин невербальных интерпретаций, точности их нахождения и т. д.

Упражнение 9.

Все участники становятся по кругу (спиной в круг).

Инструкция: «Пусть кто-нибудь из вас задумает любой предмет, который мы будем невербально передавать по кругу. Предмет должен быть таким, который в реальности можно передавать друг другу».

Тренер ждет, пока возникнет идея предмета, просит участника, задумавшего предмет, не называть его вслух и дает ему время подготовиться к передаче (1-2 минуты). «Итак, сейчас Игорь передаст свой предмет соседу слева. При этом он, а затем и все мы, будем пользоваться только невербальными средствами, а тот, кому предмет передается, должен понять, какой предмет он получил. Получивший предмет в свою очередь передает его своему соседу слева и т. д. Таким образом, предмет будет двигаться по внешнему кругу против часовой стрелки и в итоге должен вернуться к Игорю, если все будут внимательны и не допустят каких-либо преобразований предмета. К этому моменту все участники будут стоять лицом в круг, так как каждый, передав предмет, может повернуться лицом в круг. Давайте начнем». После того как предмет возвратится к отправителю, тренер, двигаясь от последнего, но теперь уже по часовой стрелке (в обратном направлении), спрашивает всех по очереди, что каждый получал и что передавал.

Для усложнения упражнения и повышения активности участников, а также для того чтобы получить больше материала для обсуждения, можно предложить одновременно начать передачу своих предметов трем участникам группы, стоящим примерно на равном расстоянии друг от друга в разных местах круга.

При обсуждении внимание участников может быть обращено на те моменты, которые способствуют или препятствуют взаимопониманию. Речь, в частности, может пойти о том, что в общении каждый из участников несет ответственность за результат. Тот, кто передает информацию, должен постараться сделать это четко, ясно, понятно для другого, т. е. передающий информацию затрачивает определенные усилия для обдумывания того, как используемые им жесты, движения могут быть восприняты, поняты, интерпретированы тем человеком, кому они предназначены. С другой стороны, получающий информацию должен прежде всего подумать над тем, какой смысл мог вложить в тот или иной жест его партнер и не спешить с интерпретацией.

Упражнение 10.

Участники делятся пополам (если в группе нечетное число участников, тренер тоже принимает участие в упражнении), образуя две шеренги, и садятся лицом друг к другу так, чтобы напротив каждого кто-то сидел.

Инструкция: «Представьте себе, что все мы едем в автобусах: одна подгруппа едет в одном автобусе, вторая — в другом. Автобусы остановились рядом в транспортном заторе. Вы сидите у окна и видите, что в другом автобусе прямо напротив вас и тоже у окна сидит ваш знакомый. Это большая удача, потому что вам надо срочно передать ему важную информацию, и вы, воспользовавшись ситуацией, делаете это. Но сделать все это вы можете только молча, без слов, невербально. Времени на это у вас немного. Тот, кому передают информацию, должен постараться понять, что ему сообщает его знакомый».

Этот фрагмент упражнения может модифицироваться следующим образом. Тренер заранее может подготовить для каждого участника текст сообщения, которое надо передать. Это дает возможность учесть особенности и успешность в тренинге каждого участника. На первом этапе упражнения тренер предлагает одной шеренге выступить в роли передающих информацию, а второй — принимающих сообщение. Следует дать возможность участникам подготовиться к выполнению упражнения. Когда все готовы, тренер предлагает кому-либо из первой шеренги начать передавать информацию, а всех остальных просит внимательно смотреть.

После того как информация передана, тот участник группы, кому она была предназначена, говорит о том, как он понял то, что ему только что сообщили. Другие участники в это время могут высказывать свои версии вербализации переданного текста. Это активизирует работу и позволяет приобрести более обширный материал для обсуждения, снижает напряженность. После этого передававший информацию говорит, правильно ли его поняли, и при необходимости вносит коррективы.

Умение слушать

Предлагаемые упражнения предполагают использование следующих приемов:

Безмолвное слушание — выжидающая, наклоненная к собеседнику поза, поддерживающее выражение лица, кивание головой в знак готовности слушать дальше.

Уточнение — обращение с просьбой к собеседнику дополнить, разъяснить что-то из того, что он говорил, для того чтобы более точно понять его (например, женщина говорит психологу: «В последнее время мой сын ужасно себя ведет»). Следует уточнение: «Поясните, пожалуйста, как вы понимаете слова "ужасно себя ведет"»).

Пересказ — изложение своими словами того, что сказал собеседник; в начале беседы более полно, далее — выделяя и сохраняя то, что показалось слушающему главным. Дальнейшее развитие мыслей собеседника — проговаривание подтекста высказывания собеседника.

Упражнение 11.

Участники садятся в круг.

Инструкция: «Я буду зачитывать вам разные высказывания, вы же должны будете написать ответные, используя сначала уточнение, потом пересказ, а потом — дальнейшее развитие мыслей собеседника».

Характер зачитываемых группе высказываний может меняться в зависимости от ее состава. Например: «Вчера наш заведующий опять сделал мне замечание в присутствии моих сотрудников. Как будто я первый год работаю и мне надо объяснять, как распределять обязанности в отделе. Надоело мне все это, давно пора покончить с этой нервотрепкой». Каждое высказывание можно прочитать три раза: первый раз с тем, чтобы участники, написали ответ с использованием уточнения, второй раз, — используя пересказ, и третий раз — дальнейшее развитие мыслей собеседника.

После того как все написали ответы, тренер просит каждого или некоторых участников группы зачитать их ответы. При необходимости (если ответы не соответствуют предложенным для тренировки приемам) тренер вносит коррективы сам или привлекая группу. Данное упражнение позволяет его участникам осознать суть предложенных им приемов активного слушания, потренироваться в их использовании, что является первоначальным шагом на пути формирования умения слушать другого человека.

Упражнение 12.

Группа разбивается на «тройки».

Инструкция: «Во время выполнения упражнения два человека беседуют, третий выступает в роли "контролера". Будут проведены три беседы: каждый поговорит с каждым и каждый по очереди выступит в роли контролера. Один разговор рассчитан минут на 8-10. Я буду следить за временем и скажу вам, когда надо поменяться ролями. Беседуя в паре, соблюдайте следующее правило: прежде чем высказать свое мнение по обсуждаемому вопросу, надо повторить то, что сказал собеседник. Повторение может начинаться словами: "Ты думаешь...", "Ты говоришь...". Контролер следит за соблюдением этого правила и имеет право вмешаться в разговор, когда беседующие забывают его выполнять».

Тема для беседы предлагается тренером и зависит от состава группы. Например, в группе руководителей можно предложить такую тему: «Выбрать три наиболее важных качества, которыми должен обладать руководитель для успешной работы».

После завершения упражнения целесообразно обсудить в группе такой вопрос: «Как повлияло на беседу повторение слов собеседника?» Как правило, в процессе обсуждения высказываются такие идеи:

- это позволяло проверить, правильно ли я понял собеседника;
- давало возможность не отклоняться от темы обсуждения, держаться в «русле» проблемы, говорить об одном и том же;
- в процессе повторения происходило осмысление слов собеседника;
- давало возможность лучше запомнить то, что сказал собеседник;
- улучшало эмоциональный контакт (приятно убедиться, что тебя услышали, поняли);
- слушая свои слова в изложении другого, начинаешь лучше понимать себя, замечать новые аспекты обсуждаемой проблемы и т. д.

Упражнение 13.

Участники остаются на своих местах.

Инструкция: «Сейчас мы будем выполнять упражнение, в ходе которого нам понадобятся правила хорошего слушания. Запишите их, пожалуйста (можно раздать участникам группы карточки с напечатанными правилами)».

Правила хорошего слушания:

1. Полностью сконцентрируй свое внимание на собеседнике. Обращай внимание не только на слова, но и на позу, мимику, жестикуляцию.
2. Проверь, правильно ли ты понял слова собеседника.
3. Не давай советов.
4. Не давай оценок.

«Упражнение мы будем выполнять в парах. Пожалуйста, разбейтесь на пары. Выберите себе в пару того из членов нашей группы, кого вы пока узнали меньше других, но хотели бы узнать поближе».

Тренер ждет, пока все участники группы сядут парами.

«Распределите между собой роли: один из вас будет "говорящим", другой — "слушающим". Задание будет состоять из нескольких шагов (этапов). Каждый шаг (этап) рассчитан на определенное время, но вам не надо следить за временем. Я каждый раз буду говорить, что надо делать и когда надо завершить выполнение задания. Сначала правилами хорошего слушания руководствуется "слушающий". "Говорящий" может пока отложить их в сторону. Итак, "говорящий" в течение пяти минут рассказывает "слушающему" о своих трудностях, проблемах в общении. Особое внимание при этом он обращает на те свои качества, которые порождают эти трудности. "Слушающий" соблюдает правила хорошего слушания и тем самым помогает "говорящему" рассказывать о себе». Через 5 минут тренер останавливает беседу.

«Сейчас у "говорящего" будет одна минута, в течение которой ему надо будет сказать "слушающему", что в поведении последнего помогало ему открыто высказываться, рассказывать о себе, а что затрудняло этот рассказ. Отнеситесь, пожалуйста, к этому заданию очень серьезно, потому что именно от вас ваш собеседник может узнать, что в его поведении побуждает других людей высказываться открыто, говорить о себе, а что затрудняет такой рассказ, а знать это каждому очень важно».

После того как 1 минута прошла, тренер дает следующее задание. «Теперь "говорящий" в течение пяти минут будет рассказывать "слушающему" о своих сильных сторонах в общении, о том, что ему помогает устанавливать контакты, строить взаимоотношения с людьми. "Слушающий", не забывая соблюдать правила хорошего слушания, должен учесть ту информацию, которую он получил от "говорящего" в течение предыдущей минуты».

Через 5 минут тренер останавливает беседу и предлагает перейти к следующему шагу. «"Слушающий" за пять минут должен повторить "говорящему", что он понял из двух его рассказов о себе, т. е. о трудностях, и проблемах в общении и его сильных сторонах в общении. На протяжении этих пяти минут "говорящий" все время молчит и только движением головы показывает, согласен он или нет с тем, что говорит "слушающий". Если он делает отрицательное движение головой в знак того, что неправильно поняли, то "слушающий" должен поправляться до тех пор, пока не получит подтверждения правильности своих слов. После того как "слушающий" скажет все, что он запомнил из двух рассказов "говорящего", последний может сказать, что было пропущено, что искажено».

Во второй части упражнения участники пары меняются ролями: тот, кто был «слушающим», становится «говорящим», и наоборот. Все четыре шага упражнения повторяются, при этом тренер каждый раз сам дает задание на следующий шаг. В ходе обсуждения упражнения можно задать группе такие вопросы: «Как вам удавалось выполнять предложенные правила, какие правила было легче выполнять, какие — сложнее?», «О чем вам было легче говорить — о своих трудностях и проблемах в общении или о сильных сторонах?», «Какое впечатление произвела на вас та часть упражнения, когда вы были "говорящим"; какое влияние на вас оказывали различные действия "слушающего", как они вами воспринимались?» и т. д.