**Мастер класс «Антистресс. Песочница»**

Влияние стресса на организм известно давно. Стресс негативно влияет на все стороны жизни человека. Возможно изменение ряда показателей, среди которых физическое и психическое здоровье, круг общения, успешность в реализации профессиональных планов, отношения с противоположным полом, семьёй.

В современном темпе жизни необходимо научиться останавливаться, успокаиваться и снижать нагрузку от стресса.

**I.**

**Стоп техника.**

Применение стоп техники позволяет научиться останавливаться и почувствовать, осознать себя, оценить свое состояние.

**Цель: остановиться и осознать себя.**

**Задачи: структуризация собственного сознания.**

*В данной стоп технике не использовать слово «Нормально».*

Утром (через час после пробуждения).

Первый месяц рекомендовано выполнять, даже если через силу и записывать.

*Если приснился* ***сон*** *и вы его запомнили, то записать.*

*Сон показывает, как с нами разговаривает наше подсознание.*

Далее в режиме здесь и сейчас ответить на 3 вопроса.

**1. Что я чувствую?**

Именно ощущения и настроение. Стараемся максимально считать ощущения в теле. Начинаем с головы, далее шея, плечи, руки, туловище, таз, бедра, ноги. Только ощущения и настроение.

**2. О чем я думаю?**

Названия. Например, о работе, о семье, о долгах.

**3. Что я хочу?**

И все это на момент проведения стоп техники.

В течение дня повторять мысленно данную технику.

Вечером (записать).

**Чем этот день отличается от всех других?**

Записать что удивило, бросилось в глаза (эмоция, цветок, листик, поведение и т.д.).

**II.**

**Дыхательная релаксация.**

Наиболее простой способ — это дыхание на счет. Примите удобную позу, закройте глаза и сосредоточьтесь на дыхании. На четыре счета делается вдох, на четыре счета — выдох.

Глубокое дыхание для расслабление и снятия стресса:

1.Закройте глаза. Если вы сидите, то держите спину прямо, чтобы можно было свободно дышать.

2. Медленно и глубоко вдохните через нос. Дышите грудью и диафрагмой одновременно (живот должен выпячиваться, а не втягиваться).

3. Медленно и полностью выдохните через рот.  
4. Во время дыхания при каждом медленном вдохе говорите про себя: «Я»,  а при выдохе «Расслабляюсь».

5. Повторите упражнение несколько раз (сколько будет удобно).

6. В течение нескольких последующих минут посидите спокойно и подышите нормально, радуясь ощущению полного расслабления.

**Мышечная релаксация.**

Наиболее простой способ — расслабление рук. Примите удобное положение, положите руки на колени или на стол и закройте глаза. Сосредоточьте внимание на руках. Ощутите тепло своих рук, их мягкость. Если в руках есть напряжение, просто позвольте ему быть. О том, что достигнуто полное расслабление, можно судить, если руки теплеют и становятся тяжелыми.

**III.**

**Песок.**

Работа с песком позволяет расслабиться и через нервно-мышечное напряжение - расслабление добиться успокоения.

1. Напряжение-расслабление.

- Погрузите кисти рук в песок. Позвольте вашим ладоням и пальцам почувствовать ощущение песка вокруг, почувствуйте, как песок передвигается при движении рук.

- Зачерпните двумя ладонями песок. Подержите его крепко между ладоней. Представьте, что вы держите ваши **проблемы**. Сожмите песок посильнее.

Переместите руки над подносом и расслабьте нижнюю часть ладоней, почувствуйте, как ваши проблемы просачиваются и утекают сквозь ваши ладони.

- Наберите песка в кулаки. Сжимайте кулаки крепко. Там ваше **волнение**. Переместите руки над подносом и постепенно расслабьте кулаки, почувствуйте как сквозь кулаки высыпается ваше волнение. Почувствуйте облегчение в руках.

- Возьмите двумя руками по **щепотке тревог**. Держите пальцы крепко сжатыми. Переместите руки над подносом посолите вы свои проблемы, расслабьте кончики пальцев.

- Наберите два кулака песка. И сожмите этот песок максимально сильно в кулаках. Чтобы почувствовать напряжение. Вы держите свой **стресс**. Держите кулаки напряженными. Почувствуйте как стресс влияет на напряжение. А теперь переместите руки над подносом. И расслабьте кулаки и ладони, расставив пальцы, почувствуйте как сквозь пальцы уходит ваш стресс, как он скатывается с ладоней. Ощутите легкость в руках.

Тщательно тряхните руки над подносом.

2. Посмотрите внимательно на свой поднос. У кого-то образовались горки, а у кого-то одна гора. Но это все ваши ушедшие проблемы, тревоги, волнения и стресс. Давайте разрушим их до конца собственными руками. Разгладьте ладонями, разровняйте песок.

3. На ровном песочке мы с вами сейчас нарисуем и почувствуйте легкие волны:

- волну терпимости,

- волну уравновешенности,

- волну спокойствия,

- волну гармонии.

По собственному желанию вы можете дорисовать столько волн, сколько вам хочется.

4.Давайте разровняем песочек (потрясти поднос).

А сейчас, на минутку закройте глаза, вспомните место, где вам комфортно, уютно и спокойно. Это может быть диван, море, дерево, место около дорого человека или животного. Представьте себе это место. Почувствуйте запах этого места. Глубоко вдохните. Выдохните. Ощутите себя в этом месте. Вам хорошо и спокойно.

Откройте глаза и постарайтесь нарисовать это место на песке. Когда нарисуете, поставьте рядом смайлик или улыбочку.

Помните, что вы всегда закрыв на несколько секунд глаза можете очутиться в своем спокойном и комфортном месте. Храните его у себя в памяти.

5. Стряхните все крупицы песка с пальцев и ладоней.

**IV.**

**Полная банка. Современная притча**

*(Ведущий проигрывает притчу, рассказывая её на собственный лад)*

**Полная банка. Современная притча**

Профессор философии, стоя перед своей аудиторией, взял пятилитровую стеклянную банку и наполнил её камнями, каждый не менее трёх сантиметров в диаметре.

В конце спросил студентов, полна ли банка?

Ответили: да, полна.

Тогда он открыл банку горошка и высыпал её содержимое в большую банку, немного потряс её. Горошек занял свободное место между камнями. Ещё раз профессор спросил студентов, полна ли банка?

Ответили: да, полна.

Тогда он взял коробку, наполненную песком, и насыпал его в банку. Естественно, песок занял полностью существующее свободное место и всё закрыл.

Ещё раз профессор спросил студентов, полна ли банка? Ответили: да, и на этот раз однозначно, она полна.

Тогда из-под стола он достал кружку с водой и вылил её в банку до последней капли, размачивая песок.

Студенты смеялись.

— А сейчас я хочу, чтобы вы поняли, что банка — это ваша жизнь. Камни — это важнейшие вещи вашей жизни: семья, здоровье, друзья, свои дети — всё то, что необходимо, чтобы ваша жизнь всё-таки оставалась полной даже в случае, если всё остальное потеряется. Горошек — это вещи, которые лично для вас стали важными: работа, дом, автомобиль. Песок — это всё остальное, мелочи.

Если сначала наполнить банку песком, не останется места, где могли бы разместиться горошек и камни. И также в вашей жизни, если тратить всё время и всю энергию на мелочи, не остаётся места для важнейших вещей. Занимайтесь тем, что вам приносит счастье: играйте с вашими детьми, уделяйте время супругам, встречайтесь с друзьями. Всегда будет ещё время, чтобы поработать, заняться уборкой дома, починить и помыть автомобиль. Занимайтесь, прежде всего, камнями, то есть самыми важными вещами в жизни; определите ваши приоритеты: остальное — это только песок.

Тогда студентка подняла руку и спросила профессора, какое значение имеет вода?

Профессор улыбнулся.

— Я рад, что вы спросили меня об этом. Я это сделал просто, чтобы доказать вам, что, как бы ни была ваша жизнь занята, всегда есть немного места для праздного безделья.

**V.**

**Итог.**

Старайтесь думать и жить самым важным в жизни. Не тревожьтесь лишний раз по мелочам. Будь\_те спокойны и собраны. Выполняйте стоп технику, следите за дыханием, возвращайтесь мысленно в места, где вам хорошо, спокойно и приятно. И делайте перерывы для себя. Берегите себя!