

**Автор:** Л.В. Мухина, старший воспитатель детского сада № 11 СП ГБОУ СОШ № 10 «Образовательный центр ЛИК» городского округа Отрадный Самарской области, участник III Всероссийского конкурса «Методист-новатор – 2017»

## Коуч-сессия №6 «РЕЛАКСАЦИЯ – ОДИН ИЗ ВИДОВ РЕФЛЕКСИИ»

1. Обсуждение домашнего задания.
2. Знакомство с темой занятия.
3. Образно-рефлексивная процедура «Дерево».

**Задание:** представить какое-нибудь дерево. Коуч задает участникам вопросы:

- Какое это дерево?
- Где оно растет?
- Высокое оно или нет?
- Какое время года?
- День или ночь?
- Запахи, звуки, ощущения?

После того как участники представили себе каждый свое дерево, коуч предлагает им ощутить и прочувствовать, как каждый из них подходит к своему дереву, проводит рукой по его стволу, обнимает его и ... входит в него, становится этим деревом. Задает вопросы:

- Каково быть этим деревом?
- Что и как каждый чувствует в этой роли?
- Глубоко ли уходят в землю корни?
- Густая ли крона?
- Устойчиво ли дерево стоит?
- Умывает ли его дождь?
- Греет ли его солнце?
- Дает ли земля точку опоры?

3. После того как участники закончили упражнение, коуч предлагает обсудить в группе результаты визуализации.
4. Домашнее задание: подобрать упражнение, которое подходит вам для релаксации.