**«Волшебная яблоня»**

Тексты визуализации.

Методическая разработка.

**Аннотация.**

Данная методическая разработка включает в себя 7 текстов визуализации, которые направлены на гармонизацию эмоционального состояния обучающихся 9 -11классов, педагогов, родителей. Визуализации целесообразно использовать, как в качестве самостоятельного упражнения, так и в сочетании с другими упражнениями и методиками. Данные визуализации будут интересны и полезны для работы педагогам, воспитателям, психологам, психотерапевтам.

**Введение**

Визуализация (лат. visualis - зрительный) - формирование зрительного  наглядного или мысленного образа (например, можно «воочию» представить себе страницу книги, где находится нужный [текст](http://psychology_pedagogy.academic.ru/18242/%D0%A2%D0%B5%D0%BA%D1%81%D1%82)).[1]

Визуализа́ция (в психологии) - процесс перевода мысленных, словесных представлений в зрительные (визуальные) образы. Это осознанное представление, активное воображение ситуаций, воспоминаний, замыслов и погружение в них (для изменения физического состояния, повышения защитных сил организма и пр.), которыми можно управлять.[2]

Умение визуализировать, то есть создавать образы в голове, - чрезвычайно важный навык для каждого, кто заинтересован в личном развитии. Создавая визуализацию, мы заставляем наш мозг действовать в определенном нами направлении. Это самый важный инструмент для работы с нашим разумом. Однако, чтобы это средство было эффективным, его нужно использовать правильно. Хорошая визуализация может полностью изменить наше эмоциональное состояние, потому что изображения имеют прямое влияние на неврологию. Когда наш мозг питается изображениями, он всегда готов действовать в соответствии с их содержанием. [3]

### Как можно использовать визуализацию? Истинная ценность визуализации, конечно, выходит за рамки простого повышения уровня мотивации и вдохновения. Она может использоваться различными способами для улучшения многих областей жизни. [4] Например, для:

* Достижения целей
* Улучшения концентрации
* Улучшения способности к обучению
* Повышения самооценки
* Повышения уверенности в себе
* Избавления от ограничивающих предубеждений

**Тексты визуализаций.**

**1.Визуализация «Городская прогулка».**

Итак, представьте, что вы выходите из кабинета,… идете по улице, по тротуару вечернего города, проходите мимо уличных фонарей. Они горят завораживающим, волшебным светом. Ваше лицо обдувает легкий, прохладный, летний ветерок.

Вы поворачиваете голову и видите рекламную неоновую вывеску. Картинки быстро сменяют друг друга: вот красивая женщина с букетом цветов, а через секунду… молодой мужчина приветливо улыбается. Задержитесь на некоторое время, посмотрите, какие картинки вы видите еще?

Вы слышите шум проезжающих мимо машин. Оглядываетесь вокруг себя и видите совсем рядом с вами маленький парк с освещенными дорожками, лавочками, красивыми фонарями. Вы подходите поближе, садитесь на лавочку, и отдыхаете …Вы думаете о чем - то о своем, о хорошем, о приятном. Вы улыбаетесь, ветерок развивает ваши волосы,…вы ощущаете приятную прохладу городского летнего вечера…Побудьте некоторое время здесь, насладитесь очарованием вечернего города, отдохните, наберитесь сил…К вам подходит человек, садится рядом с вами, Некоторое время вы разговариваете о чем-то, затем он дарит вам волшебный подарок, вы благодарите его, и он уходит….

А теперь, вы мысленно встаете, идете обратно по дорожке парка, затем выходите на тротуар, идете по улице и возвращаетесь в кабинет сюда…Вы здесь и сейчас!

Вопросы.1.Что вы увидели на рекламной вывеске еще? Что это для вас?

2.Кто был незнакомец? О чем говорили? Какой подарок он вам подарил?

3.Ваши ощущения? Что больше всего понравилось во время прогулки?

**2.Визуализация «Деревенская прогулка».**

Представьте, вы отправляетесь на прогулку по деревушке, которая затерялась где-то далеко - далеко в лесу. Давайте внимательнее рассмотрим ее достопримечательности. Итак, в жаркий летний день, вы идете по пыльной деревенской улочке и видите, перед вами стоит большой, добротный дом с резными ставнями. В палисаднике растет яблоня. Ее раскидистые ветки как бы приглашают вас укрыться в тени ее ветвей и отдохнуть. Вы подходите поближе, вдыхаете аромат спелых яблок, набираетесь сил и здоровья…и идете дальше. А вот, перед вами и другой домик, маленький. В его палисаднике вы видите красивые цветы: бархатцы, астры, нежные фиалки. Вы любуетесь этими цветами, наполняетесь силой и красотой…и идете дальше.

Дорога уводит вас за околицу, за деревню. Вы идете к реке….Река тихая, спокойная. Вы подходите поближе, идете по краю воды, ощущая ее прохладу. Побудьте некоторое время здесь, отдохните, отдайте реке все самое плохое, пусть она унесет это прочь…

И вот, вы идете по лугу, по мягкой зеленой траве**. Стрекочут кузнечики,**  пролетают стрекозы, порхают бабочки. Летнее солнце укутывает вас теплом и светом. Побудьте какое-то время здесь. Вдыхайте медовый аромат луговых трав и цветов. Отдохните, помечтайте, наберитесь сил … А теперь, вы поднимаетесь на пригорок, и оказываетесь на знакомой деревенской улочке. Вы идете по ней, летний вечерний ветерок обдувает вас легкой прохладой. Вы идете и возвращаетесь в кабинет… Вы здесь и сейчас!

Вопросы.

1.Что вы увидели в деревне еще? Какие достопримечательности?

2. Какие подарки вы получили во время прогулки?

3.Ваши ощущения? Что больше всего понравилось во время прогулки?

**3.Визуализация «Фэнтази – прогулка»**

Итак, представьте, вы выходите из кабинета, идете по улице, и случайно находите сотовый телефон, кто - то обронил его и не заметил. Вы оглядываетесь по сторонам, и видите, навстречу идет человек. Вы протягиваете ему телефон, он берет его, и исчезает.… И вдруг, вы оказываетесь в неведомом сказочном мире. Все здесь сияет волшебным брильянтовым светом. Подъезжает карета, вы садитесь в нее и едите по волшебной сказочной стране. Вы проезжаете мимо хрустальных цветов, слышите их сказочный перезвон. Едите дальше, и видите огромный прозрачный Дворец. Из него выходят полупрозрачные, сверкающие люди. Они приветливо машут рукой и дарят вам брильянтовую уточку. Она сияет и сверкает волшебным светом. Вы берете уточку и продолжаете свое путешествие.

И вот, перед вами белая прозрачная река. Вы выходите из кареты, заходите в эту реку и начинаете по ней подниматься вверх. Далеко внизу виднеются жители брильянтовой страны, их дома, дворцы, прозрачный сказочный лес. Вы поднимаетесь все выше и выше. В руках у вас брильянтовая уточка, которая придает вам храбрости, уверенности и сил. И вот,…уточка расправила свои крылья и полетела, вы едва успеваете схватить ее за крыло, и летите вместе с ней. В вышине вы встречаете разных сказочных птиц и людей. Вы отпускаете уточку, распрямляете руки и кружитесь вместе со всеми в волшебном воздушном танце. Побудьте какое то время здесь, полетайте, почувствуйте легкость, чистоту, спокойствие и радость…И вот, уточка начинает медленно спускаться вниз, вы спускаетесь вслед за ней…

Вы смотрите по сторонам и видите, что стоите на земле, на улице, мимо вас проходят прохожие. Вы оглядываетесь, пытаясь найти уточку, но ее нигде нет, и вдруг замечаете, что - то лежит в вашей сумочке. Вы открываете и находите там подарок. Вам нравится подарок, вы мысленно благодарите уточку и идете дальше по улице, и возвращаетесь в кабинет.. Вы здесь и сейчас!

Вопросы.

1.Что вы увидели в сказочной стране еще?

2. Какой подарок вы нашли в сумочке?

3.Ваши ощущения? Что больше всего понравилось во время прогулки?

**4.Визуализация «Новогоднее настроение».**

Сядьте удобно. Расслабьтесь. Закройте глаза. Сделайте 3 глубоких вдоха и выдоха. Почувствуйте тепло в руках, ногах, во всем теле…

Представьте, что вы выходите на главную городскую площадь: повсюду слышны веселые голоса, смех, музыка, всюду красивые люди в ярких красивых нарядах. Все вокруг озаряет новогодний праздничный фейерверк. вы стоите на площади в окружении друзей и знакомых.

…Но вот, вы выходите с площади, идете по улице: все дальше и дальше от центра города, все тише и тише звуки музыки и фейерверка, все тише смех и голоса людей.…Вдруг вы замечаете тропинку и вдалеке на вершине горы вы увидели сказочный Дворец… Вы идете по тропинке: под ноги падают хлопья белого снега, в воздухе тихо кружат новогодние снежинки.

..И вот, вы уже у Дворца, поднимаетесь на крыльцо, открываете дверь и заходите в большой, красивый зал: повсюду сияние свечей, слышны сказочные переливы музыки и волшебный перезвон новогодних колокольчиков.

В центре зала вы видите елку с множеством елочных игрушек: красные, желтые, синие, зеленые, серебристые, золотые шары, елочные бусы, мерцающие гирлянды и новогодняя мишура. Вы подходите ближе и замечаете волшебный, сказочный свет, исходящий от елки. Он словно окутывает Вас, таинственно, мягко и нежно…

Вас переполняет ощущение праздника, радости и счастья. Воздух пропитан ароматом лесной елки, шоколада и фруктов. Вы слышите едва уловимый звон хрустальных бокалов.…Почувствуйте этот новогодний, праздничный аромат…

Вдруг, вы замечаете около елки, коробочку с новогодним подарком. Вы понимаете, что эта коробочка для вас, что здесь вы найдете что-то очень важное для себя. Вы подходите, открываете коробочку и находите там, то о чем вы давно мечтали, то, что вам сейчас больше всего нужно… Рассмотрите внимательно, что это? Вы достаете подарок, берете его с собой, мысленно говорите: «Спасибо» и выходите….Вы счастливы. У вас есть то, что вы хотели больше всего.

Вы возвращаетесь по тропинке, затем по улице, выходите на площадь. И вот, вы уже стоите в окружении своих близких, родных и знакомых. Вам радостно, легко и приятно! Вы улыбаетесь! Новогоднее настроение с вами! Сделайте глубокий вдох-выдох. Откройте глаза и скажите «Я здесь и сейчас!»

Вопросы.

1.Что вы увидели во Дворце?

2. Какой подарок вы нашли в коробочке?

3.Ваши ощущения? Что больше всего понравилось во время прогулки?

**5. Визуализация «Волшебная яблоня».**

Представьте, что вы подходите к фруктовому саду, открываете калитку, идете по тропинке, вдоль которой стоят разные деревья и кустарники: ранетка, слива, апельсиновое, мандариновое, лимонное дерево. Вы проходите мимо кустов красной и черной смородины, мимо кустов малины, и ощущаете аромат спелых ягод. Вдалеке, вы видите маленькие кустики, из под листочков которых, выглядывают крупные спелые ягоды виктории. Аромат ягод манит, завораживает, убаюкивает и успокаивает…Побудьте здесь некоторое время, отдохните, погуляйте по тропинкам, подышите чистым воздухом.

В глубине сада, вы замечаете яблоню. Она очень красивая, с пушистой кроной, с шелестящими листочками, с раскидистыми ветвями, на которых висят сочные сияющие яблоки. Вы подходите поближе и чувствуете аромат вкусных спелых яблок. Каждое яблоко обладает волшебной силой. Они дают молодость, красоту и здоровье. Вы смотрите, выбираете, какое яблоко вам сорвать. И вот, вы видите большое красивое яблоко, поднимаетесь на цыпочки и срываете его. Теперь яблоко в ваших руках, рассмотрите его внимательнее, какое оно, какого цвета, какого размера? Хотите ли вы еще сорвать яблок? Наберите столько яблок, сколько вам нужно…

И вот, вы идете обратно по дорожке к выходу, подходите к калитке, открываете дверь и выходите…Вы здесь и сейчас!

Вопросы.

1. Сколько яблок вы набрали?

2. С кем бы вы хотели поделиться своими яблоками?

3.Ваши ощущения? Что больше всего понравилось во время прогулки?

**6. Визуализация «Хрустальный сад».**

Представьте, перед вами появляются красивые хрустальные ворота. Вы протягиваете руку и с легкостью открываете их. За ними виден прекрасный цветущий хрустальный сад. Вы идете по дорожке и любуетесь нежными прозрачными цветами в капельках росы, прелестными сказочными цветами дивной красоты, пышной сочной зеленой травой, слышите шелест листьев, пение птиц и звуки волшебной умиротворяющей мелодии. Легкий ветерок доносит до вас ароматы цветов, травы и свежесть воздуха.

Вы гуляете по дорожкам и вот, впереди вы замечаете волшебный сияющий хрустальный цветок…Вы подходите, любуетесь его красотой, поговорите мысленно с цветком, расскажите ему то, что хочется, рассказать, спросите у него то, что хочется спросить. Побудьте здесь некоторое время. Волшебный цветок дает вам важный совет, услышьте его…

Вы идете дальше, выходите на заснеженную дорожку, и видите зимние, новогодние деревья. Вы окунаетесь в атмосферу новогоднего праздника, ощущаете состояние радости и счастья. Побудьте здесь некоторое время…

Идете дальше, выходите на дорожку, залитую солнечным светом, и видите цветущие, весенние деревья. Вы ощущаете состояние веселья, уверенности в себе, наполненности планами и жизненными силами. Побудьте здесь некоторое время…

Вот, вы поворачиваете на узкую тропинку, и видите летние деревья с пышной зеленой кроной листвы, выходите на широкую лесную полянку, окунаетесь в атмосферу приятного летнего солнечного дня с прекрасными бабочками, стрекозами, цветами и травами. Побудьте здесь некоторое время…

Вы идете по дорожке и видите осенние деревья, с разноцветной листвой: желтой, зеленой, красной, бордовой; проходите мимо фруктовых деревьев: яблони, груши, сливы, вишни. Вы срываете тот фрукт, который вам нужен сейчас, и идете дальше по дорожке…Перед вами хрустальные ворота, открываете их и выходите…Вы здесь и сейчас!

Вопросы.

1. Удалось услышать совет от хрустального цветка?

2. Какой фрукт вы сорвали? Почему именно этот?

3.Ваши ощущения? Что больше всего понравилось во время прогулки?

**7.Визуализация «В гостях у цветочной феи»**

Итак, представьте, вы выходите из дома, идете по улице, затем сворачиваете в переулок, выходите на узенькую тропинку и оказываетесь на лесной поляне, где стоит дворец цветочной феи. Вы подходите ближе, открываете двери, и заходите внутрь…

Внутри вы видите огромный холл, множество комнат, повсюду стоят большие и маленькие вазы с цветами. Вьющиеся цветы обвивают окна, двери и мебель. Вас окутывает аура приятных нежных ароматов. В глубине дворца, вы замечаете маленькую дверцу, подходите, открываете ее, и оказываетесь в потайной комнате. Вы видите множество полочек: на одних полочках лежат волшебные сувениры, на других – сказочные цветы и травы, на третьих стоят флаконы магических парфюмов. Вы проходите дальше, и видите, вас встречает цветочная фея. Она приглашает вас присесть рядом с ней. Поговорите с цветочной феей, задайте ей вопросы, которые вас волнуют. Побудьте здесь некоторое время…

А теперь цветочная фея протягивает вам сияющую волшебную шкатулку. Вы благодарите цветочную фею и идете обратно, через потайную комнату, через огромный холл, выходите из дворца, идете по узенькой дорожке и возвращаетесь в кабинет…. Вы здесь и сейчас!

Вопросы.

1. Удалось поговорить с цветочной феей?

2. Что находится в шкатулке? Какой подарок подарила вам цветочная фея?

3.Ваши ощущения? Что больше всего понравилось во время прогулки?

Список использованных источников

1. https://psychology\_pedagogy.academic.ru/3658/Визуализация

2. https://ru.wikipedia.org/wiki/Визуализация\_(психология)

# 3 https://www.b17.ru/article/350649/?ysclid=m8tyejdukk243278169

4. https://4brain.ru/blog/семь-техник-визуализации/

**Содержание**

Введение………………………………………………………………………..….3

Тексты визуализаций………………………………………………………….….4

1.Визуализация «Городская прогулка». ……………………………………..….4

2.Визуализация «Деревенская прогулка»………………………………….…... 5

3.Визуализация «Фэнтази – прогулка»………………..…………………………6

4.Визуализация «Новогоднее настроение»…………………………………..….7

5.Визуализация «Волшебная яблоня»……………………………….…………..9

6.Визуализация «Хрустальный сад»………………………………….. …….…10

7.Визуализация «В гостях у цветочной феи»………………………………….11

Список использованных источников………………………………………….12