

**Практикум для педагогов «Приёмы релаксации,  
снятия напряжения в течение  
рабочего дня».**

Эмоциональное состояние участников образовательного процесса вызывает сегодня серьезную тревогу. У обучающихся нарастает количество неврозов, отмечается потеря интереса к учебе и общественной жизни, часто проявления общей апатии или, напротив, повышенной раздражительности или агрессивности. У педагогов наблюдаются повышенная раздражительность на незначительные, мелкие события; переживания негативных эмоций, чувство неосознанного беспокойства, депрессивные состояния. Все это побуждает искать новые психолого-педагогические средства предупреждения подобных негативных эмоций. Одним из эффективных и признанных методов борьбы с негативными эмоциями, стрессами является обучение **приемам релаксации**.



**Релаксация** – это расслабление или снижение тонуса после напряженной умственной или физической деятельности.

**Цель проведения релаксации** – снять напряжение, вызвать положительные эмоции, хорошее настроение. Релаксация представляет собой состояние, противоположное физической деятельности. Так же, как важны упражнения, так же важна и релаксация (расслабление). Это два взаимодополняющих фактора. Видами релаксации могут быть различного рода движения, игры, пение, заинтересованность чем-нибудь новым, необычным. Релаксация может быть как непроизвольной (расслабленность при отходе ко сну), так и произвольной, достигнутой в результате применения специальных психофизиологических техник и вызванной принятием спокойной позы, представления состояний, обычно соответствующих покою, расслабления мышц, вовлеченных различные виды активности. Мы будем говорить именно о произвольной релаксации. Релаксация является одной из ступеней или одним из приемов аутогенной тренировки. Она может быть полной, когда весь организм находится в состоянии расслабленности и покоя, а может быть частичной, когда мы расслабляем отдельные части тела с помощью специальных упражнений. Понаблюдаем за собой. В какой позе вы сидите? Удобно ли вам? Почему вы сидите ссутулившись? Почему сидите

на краешке стула, скорчившись и поджав ноги? В своей книге "Искусство быть собой" известный врач - психотерапевт Владимир Леви пишет: "Сочетаний разнообразных зажимов - неисчислимо множество. Понаблюдав немного за собой, вы сможете обнаружить свои "любимые", и тогда имеет смысл заняться ими специально".

Релаксация не имеет побочных действий, она может расслабить всего за полминуты, не вызывает зависимости, именно поэтому она гораздо лучше, чем алкоголь и различные лекарственные препараты.

Специалисты убеждены, что научиться управлять своим телом – это значит, научиться управлять своими эмоциями.

Несмотря на то, что все люди разные, есть несколько условий, которые действуют практически на всех людей, помогая им получить долгожданное расслабление и единение души с телом. Одним из таких приёмов релаксации традиционно считается мягкий приглушённый свет и тихая спокойная музыка. Прекрасно подходят звуки природы, например, шум леса или морской прибой.



### **Приемы релаксации, связанные с дыханием.**

Управление дыханием – это эффективное средство влияния на тонус мышц и эмоциональные центры мозга. Медленное и глубокое дыхание (с участием мышц живота) понижает возбудимость нервных центров, способствует мышечному расслаблению, т.е. релаксации. Частое (грудное) дыхание, наоборот, обеспечивает высокий уровень активности организма, поддерживает нервно-психическую напряженность.

#### **Прием 1**

Сидя или стоя постарайтесь, по возможности, расслабить мышцы тела и сосредоточить внимание на дыхании.

На счет 1-2-3-4 сделайте медленный глубокий вдох (при этом живот выпячивается вперед, а грудная клетка неподвижна);

На следующие четыре счета проводится задержка дыхания  
Затем плавный выдох на счет 1-2-3-4-5-6

#### **Прием 2**

Представьте, что перед вашим носом на расстоянии 10-15 см. висит пушинка.

Дышите только носом и так плавно, чтобы пушинка не колыхалась.

## **Приемы релаксации,**

### **связанные с управлением тонусом мышц, движением**

Под воздействием психических нагрузок возникают мышечные зажимы, напряжение. Умение их расслаблять позволяет снять нервно-психическую напряженность, быстро восстановить силы.

Поскольку добиться полного расслабления всех мышц не удастся, нужно сосредоточить внимание на наиболее напряженных частях тела.

При регулярных занятиях также снимается (и в дальнейшем не накапливается) напряжение, улучшается сон, настроение и работоспособность. Описанные ниже упражнения подходят как взрослым, так и детям. Их можно выполнять вместе с учениками на уроках русского языка и математики. Особенно подходят детям упражнения на расслабление мышц плечевого пояса и рук. Таким образом дети могут быстро и эффективно отдохнуть после напряжения, связанного с выполнением письменных работ. Любое упражнение повторяется 5-6 раз.

#### **Упражнение «Стряхиваем воду с пальцев»**

- Примите исходное положение: руки согнуты в локтях ладонью вниз, кисти пассивно свисают.
- Быстрым и непрерывным движением предплечья тряхи кистями, как тряпочками (5-10 секунд).

Перед упражнениями полезно детям крепко сжать кисти в кулак, чтобы яснее чувствовалась разница в напряженном и расслабленном состоянии мышц.

#### **Упражнение «Лимон»**

- Опустите руки вниз и представьте себе, что в правой руке находится лимон, из которого нужно выжать сок.
- Медленно сжимайте как можно сильнее правую руку в кулак. Почувствуйте, как напряжена правая рука.
- Затем бросьте «лимон» и расслабьте руку.

Выполните это же упражнение левой рукой. Выполнение упражнения с детьми может сопровождаться следующим стихотворением-инструкцией:

*Я возьму в ладонь лимон.*

*Чувствую, что круглый он.*

*Я его слегка сжимаю*

*– Сок лимонный выжимаю.*

*Все в порядке, сок готов.*

*Я лимон бросаю, руку расслабляю.*

Регулярное выполнение упражнений на расслабление помогает возбужденным, беспокойным детям постепенно стать более уравновешенными, внимательными и терпеливыми; заторможенные и скованные дети могут приобрести уверенность и бодрость.

### **Музыка**

Музыка как один из сильнейших способов релаксации используется повсеместно. Рекомендуется включать негромкую музыку начале самоподготовки. При этом использовать другие способы релаксации не рекомендуется. Известно, что прослушивание музыки легко вызывает какие-либо ассоциации и образы у слушающих ее людей. Музыка может напомнить нам какие-то эмоциональные события из прошлого, а также заставляет переживать те эмоции, которые в нее заложил композитор.

Музыка для релаксации должна отвечать особым требованиям и помогать слушающим погружаться в мир собственных ощущений. Для этого удобнее всего использовать специальную медитативную музыку. Условно можно выделить три вида музыкальных произведений, которые используются для релаксации:

1. электронная музыка, созданная на синтезаторе (музыка Electronic New Age: Китаро, Хоси, Марк и др.);
2. музыка, написанная самой природой, которая может состоять из шума прибрежных волн, пения птиц, журчания ручья. Эти природные звуки могут быть также включены в электронную музыку (например, Dan Gibson «Solitudes Pacific Suite» и др.). На наших тренингах мы часто используем медитативную музыку, написанную Санкт-Петербургским композитором и мастером йоги Е. Н. Серебряковым;
3. специальная музыка, используемая в восточных храмах.

Расслабляться можно не только с помощью дыхательных техник и упражнений на мышечную релаксацию. Возможно и расслабление через образы – так называемые визуализации – зрительные представления. Наши образы имеют над нами магическую власть. Они могут быть деструктивными (разрушающими) и оказывать негативное влияние на нашу жизнь. Настойчиво лелея их в своем сознании, – например, представляя себя больным, беспомощным, несчастным, – мы действительно увеличиваем вероятность болезней и несчастий. Ведь каждый из нас действует в соответствии с имеющимся «образом себя». И если мы «видим» себя печальным или злым, то большую часть времени будем именно печалиться и злиться.

Но образы могут быть и позитивными, вызывающими состояние уверенности, спокойствия, радости, силы.

Например, для расслабления можно использовать следующие образы:

- Вы нежитесь на пушистом облачке, которое мягко обволакивает ваше тело.

- Вы качаетесь на волнах, и ваше тело чувствует покой и невесомость.

- Вы лежите на нагретом песке - на берегу моря или океана, слышите легкий шум волн и ощущаете свет и тепло солнечных лучей.

При поиске наиболее близкого для вас образа дайте волю своему воображению. Возможно, к вам придет несколько образов. Не спешите с ними расставаться. Прочувствуйте, каким образом они действуют на ваше состояние. Возможно, вы сможете «соединить» эти образы в единую картинку, или это будет серия картинок.

Если вам не приходят на ум символические образы, вспомните какие-нибудь ситуации из личного опыта, когда вы испытывали спокойствие, расслабленность и комфорт. Даже мимолетное «погружение» в приятную ситуацию благотворно воздействует на наше самочувствие. Не стоит торопиться выходить из созданного образа. Постарайтесь получше рассмотреть все детали, почувствовать те ощущения, которые этот образ заключает в себе.

Конечно, релаксация не является панацеей от всех бед, но она позволяет выработать эмоциональную устойчивость и обрести душевное равновесие.

При регулярности занятий релаксационные упражнения постепенно становятся привычкой и ассоциируются с приятными впечатлениями. Конечно, эти впечатления возникнут не сразу - для овладения приемами релаксации требуются усердие, упорство и терпение.

И в заключение - некоторые правила для самостоятельно занимающихся релаксацией и аутотренингом.

**График занятий.** Первое время надо заниматься более интенсивно - для того, чтобы овладеть методом и применять его уверенно. Лучше, если первые один-два месяца занятия будут ежедневными, затем можно снизить частоту до 2-3 раз в неделю.

**Время занятий.** Лучшее время для занятий - утром - после просыпания; перед едой; перед отходом ко сну. Не

рекомендуется заниматься после приема пищи – процесс пищеварения не способствует расслаблению.

**Место занятий.** Упражнения лучше делать в тихом, спокойном месте. Можно включить спокойную музыку (в продаже есть специальные кассеты и компакт-диски с музыкой для релаксации, в том числе, например, «Звуки природы» или «Шум водопада»). Позаботьтесь о комфортной температуре в помещении и отсутствии яркого света.

**Поза для занятий.** Для релаксации надо принять специальную расслабленную позу. Если вы занимаетесь лежа (например, утром, или вечером перед сном), то следует убрать подушку, лечь на спину, а голову повернуть на бок для лучшего расслабления мышц шеи.

Заниматься можно и сидя. В этом случае следует откинуться в кресле, предплечья положить на подлокотники; колени слегка раздвинуты и приподняты чуть выше бедер. Вся ступня полностью касается пола. Голова слегка откинута в сторону и «лежит» на удобной опоре; мышцы шеи при этом расслаблены.

Для занятий аутотренингом наиболее известной и распространенной является «Поза кучера». Она удобна и часто применяется потому, что ее легко можно принять везде, где есть стул, табурет и т. п.

Для того, чтобы принять эту позу, надо сесть на край сиденья, широко расставить ноги, голени поставить перпендикулярно полу. Спина сторблена, голова свесилась вперед и вниз. Предплечья свободно и расслабленно лежат на бедрах. Глаза закрыты. Дыхание ровное.

**Настрой на занятия.** К занятиям релаксацией и аутотренингов следует относиться серьезно. Это не легкое развлечение, а серьезный помогающий метод. Перед занятием расслабьтесь и «отгородите» себя от внешнего мира.

**Окончание занятия.** Как из состояния расслабленности перейти в состояние бодрствования и активности? Если релаксация проводилась перед сном, то в этом нет необходимости. Но бывает так, что нам снова надо стать активным и бодрым. В этом случае после окончания упражнения подумайте о том, что вы хорошо отдохнули и готовы «вернуться в реальность». Медленно сожмите кулаки, почувствуйте силу в руках и во всем теле; вытяните руки в сторону коленей. Сделайте глубокий вдох, одновременно поднимите руки вверх, прогните спину, обратите лицо вверх и сделайте паузу на 1—2 секунды. Теперь одновременно резко выдохните через рот, разожмите кулаки и откройте глаза. После этого спокойно опустите руки. Вы снова полны сил и энергии!

Соблюдение этих простых правил поможет получить большой эффект от занятий.

Уважаемые коллеги, берегите себя, поменьше волнуйтесь и практикуйте релаксацию – это пойдёт всем на пользу.