

Занятие с элементами тренинга для педагогов «Что такое релаксация? Виды релаксации».

Цель: познакомить педагогов с понятием релаксация, закрепить навыки психологической саморегуляции; освоить приемы релаксации.

Ход занятия.

– Здравствуйте уважаемые коллеги, я рада видеть вас сегодня на этой встрече. Наше занятие рассчитано для всех, кто хочет научиться сам и научить других справляться со стрессами! При современном ритме жизни очень важно уметь расслабляться. Мы практически не можем избежать большого количества повседневных стрессов. При этом, далеко не все умеют восстанавливаться, расслабляться и справляться с навалившимися стрессами самостоятельно.

Давайте поговорим о том, что такое релаксация.

Релаксация – это, прежде всего, расслабление, то есть процесс, обратный нахождению в состоянии стресса.

В психологии релаксацией называют состояние покоя, которое вызывается мышечным расслаблением.

Умение восстанавливаться очень важно, так как это зачастую позволяет нам сохранять здоровье. Специалисты считают, что навыки быстрого расслабления должен иметь каждый человек. Ведь эти навыки позволят за считанные минуты восстановить силы, избавиться от последствий стресса.

Во время стресса в организме человека вырабатываются гормоны стресса, которые мобилизуют силы нашего организма, и позволяют лучше справляться со стоящей перед нами задачей. Но эти гормоны хороши только в первое время. Если человек не избавится от них своевременно, то они начнут подавлять иммунную систему. Человек начинает часто простужаться, «просыпаются» хронические заболевания. Для того чтобы не довести себя до болезней, необходимо **регулярно проводить сеансы релаксации.**

Релаксация способна улучшать состояние гормонального фона человека.

Во время глубокого расслабления в кровь выбрасывается большое количество эндорфинов, которые поднимают человеку настроение, снижают уровень артериального давления. Эти гормоны способны нормализовать работу сердца, нервной системы, ритмы мозга. В этот момент наш организм отдыхает.

Методов релаксации разработано множество, многие из них применяются еще с древности.

Самые древние методы релаксации – любование языками пламени и водой.

Дыхательная релаксация по методу йогов – также древний способ релаксации, а вот такие техники, как абдоминальное дыхание (при вдохе через нос максимально надувать живот и медленно выдыхать через рот) и мышечная релаксация довольно новы, но очень действенны.

Все методики релаксации будут лучше влиять на организм, если вы добавите к ним спокойную музыку. Действие музыки на организм очень разное, она может волновать, может успокаивать, может радовать, а может и наводить на сильную грусть и слезы. Для релаксации лучше выбирать спокойную музыку, хорошее влияние на организм оказывает прослушивание

музыкальных композиций, не содержащих слов и разделенных друг от друга шумом прибора. Такая музыка по-настоящему творит чудеса.

Существует несколько видов релаксации: активная и пассивная релаксация. Сейчас мы подробно рассмотрим с вами эти виды и попробуем их на практике.

АКТИВНАЯ РЕЛАКСАЦИЯ. Под термином «активная мышечная релаксация» (АМР) подразумевается процесс выполнения ряда простейших упражнений, которые могут снижать непроизвольное напряжение поперечнополосатой мускулатуры и тем самым приводить к значительному снижению тревожности.

Упражнение «Лимон».

Опустить руки вниз и представить себе, что в правой руке находится лимон, из которого нужно выжать сок. Медленно сжимать как можно сильнее правую руку в кулак. Почувствовать, как напряжена правая рука. Затем бросить “лимон” и расслабить руку:

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.

Выполнить это же упражнение левой рукой.

Упражнение «Солнечный лучик»

Поднимите брови как можно выше, широко откройте рот (как будто изображаете чувство сильного удивления). Плотно закройте глаза, нахмурьтесь и наморщите нос. Сильно сожмите челюсти и отведите уголки рта назад.

Упражнение «Бодибилдер»

1 вариант: Сделайте глубокий вдох и задержите дыхание на несколько секунд, затем расслабьтесь и вернитесь к нормальному дыханию.

2 вариант: Напрягите мышцы брюшного пресса, сведите лопатки и выгните спину.

Упражнение «Кенгуру»

Напрягите передние и задние мышцы бедра, держа колено в напряжённом полусогнутом положении. Максимально потяните на себя ступню и разогните пальцы. Вытяните голеностопный сустав и сожмите пальцы ступни.

Сделайте 3-4 повтора комплекса. Каждый раз, когда вы даете отдых только что напряженным мышцам, обращайте внимание то, как это приятно и как вы хорошо себя чувствуете расслабленным. Многим людям это помогает справляться со стрессом и беспокойством.

Упражнение «Ипподром».

Одно из простейших упражнений которое можно выполнить совместно с воспитанниками на работе.

Я предлагаю вам встать круг. Сейчас мы поиграем в ипподром. Поднимите правую руку. Это наше правое копыто. Поднимите левую руку. Это наше левое копыто. Повторяйте движения за мной.

– Вот так мы бежим по песочку (потереть ладони друг о друга).

– Вот так мы бежим по камешкам (потереть кулаками друг о друга).

– Вот так мы бежим по водичке (слегка бить кулаками по надутым щекам).

- У нас есть барьеры (показать руками, как будто прыгаем через барьер).
- Есть повороты вправо и влево (наклон корпуса вправо или влево).
- У нас есть зрители слева и справа (хлопки слева или справа).

ПАССИВНАЯ РЕЛАКСАЦИЯ. Метод пассивной мышечной релаксации (ПМР) заключается в сосредоточении внимания человека на сенсорных сигналах. Например, занять удобную позу и начать постепенно, медленно расслаблять. Или применить антистрессовую технику.

Антистрессовая техника «Словесный натюрморт».

Техника направлена на восстановление самоконтроля в стрессовой ситуации. Данная техника сама по себе не избавит вас от стрессовой ситуации. Сама по себе она даже не поможет снять стрессовое состояние. Предназначение техники - вернуть себе утраченный самоконтроль в состоянии стресса.

Все просто. Надо просто взять лист бумаги и написать **ОДНО** предложение. В этом предложении описывается что-то мелкое, бытовое - одним словом, натюрморт.

Напомним, что "натюрморт" происходит от французского "nature morte" - "мертвая природа". Обычно под натюрмортом подразумевается картина, на которой изображены какие-то неживые предметы: ваза с цветами, корзинка с яблоками, кучка орешков и т.д. Вот и вы должны в своем предложении описать подобную картину. Только описать словами. Поэтому техника и называется "Словесный натюрморт".

Почему одно предложение? Это на самом деле важно. Когда "мысли путаются", это в первую очередь приводит к тому, что внутренняя речь человека сводится к коротким, при этом плохо связанным друг с другом коротким предложениям. Составив длинное, развернутое предложение, вы докажете самому себе, что можете размышлять еще цепко, грамотно, вдумчиво.

В своих словесных натюрмортах вы можете описывать как то, что находится перед глазами, так и то, о чем просто приятно вспомнить. Описывать насущное проще, зато описание приятного имеет еще некоторый успокаивающий эффект.

В натюрморте не должно присутствовать человека: ни вас, ни родственников, ни знакомых. Даже не стоит начинать натюрморт словами: "Я вижу...", "Мне представляется..." Натюрморт должен быть **СУГУБО ОПИСАТЕЛЬНЫМ**.

Примеры таких словесных натюрмортов:

- *На столе стоит черная пластмассовая подставка для ручек: синих, красных, черных, а также для карандашей.*
- *На стоянке стоит машина веселенького розового цвета, сзади грязная, а спереди - чистая, с тонированными стеклами и литыми дисками.*
- *У самой воды на песке лежит большой плоский черный камень, похожий на большой кусок шоколада, неровно отломанный от плитки, мокрый и скользкий, но с солнечной стороны сухой и зеленый.*
- *Ровная гладь озера, в которой отражается солнце и облака, деревья и кустарники, цветы и камни, похожая на большое, просто огромное*

зеркало, в которое смотрится небо.

Для интереса можно подсчитывать количество слов в получившихся предложениях, стараясь с каждым разом их увеличить.

Техника расслабления «Цветик-семицветик»

Техника помогает расслабиться, прийти в состояние уравновешенности.

Примите удобную позу. Для этого можно сесть на стуле в "позу кучера", расставив ноги, опустив подбородок на грудь. Можно занять положение полулёжа в мягком кресле. Можно лечь на пол на спину.

Закройте глаза и попробуйте по очереди вспомнить разные вещи одного цвета, с которыми вам приходилось иметь дело в жизни. Например, синий: синяя обложка у тетради, синий автомобиль, синее небо, синее платье... Старайтесь не представлять "синюю обложку вообще", "синий автомобиль вообще", "синее небо вообще", "синее платье вообще"... Всё должно быть конкретным: "вот такая тетрадь была у меня в десятом классе", "вот такой автомобиль у моего приятеля", "вот такое небо было на той неделе, ближе к вечеру", "вот в таком платье была моя жена три дня назад"...

Синий цвет расслабляет, приводит в состояние уравновешенности, настраивает на размышления. Вспомнив 20-30 разных синих вещей, вы заметите изменение своего состояния.

Специалисты выделяют еще один вид релаксации – **умственная** - это самый простой способ расслабления. Всем известны психоэмоциональные речовки, направленные на повышение самооценки, во время которых сознание фокусируется на устранении той или иной внутренней или внешней проблемы.

Упражнение «Девиз дня»

Для выполнения упражнения я предлагаю вам поделиться на команды. Ваша задача провести совместную работу и придумать позитивны девиз на сегодняшний день.

Блиц «Вопрос-ответ»

Каждой команде по очереди задается вопрос

Без какого блюда невозможен обед на Руси? (Хлеб.)

Назовите самое главное угощение во время древнерусского праздника Масленица? (Блины.)

Какое блюдо солят трижды? (Пельмени. Соль кладут в тесто, в начинку и при варке.)

Как назывался распространенный на Руси тёплый напиток из трав с мёдом? (Сбитень.)

Ученый, пешком пришедший из Архангельска в Москву, названный богатырем науки и искусства. (Михаил Ломоносов)

Русский атлет, которого представляли только как «чемпиона чемпионов, чемпиона мира» (Иван Поддубный)

Дополни фразу. Я называю фразу - вы кинофильм.

Я не трус, но я боюсь (Полосатый рейс)

Икра чёрная, икра красная, а это икра заморская, - баклажанная (Иван Васильевич меняет профессию).

Да кто ж его посадит ... он же памятник (Джентльмены удачи).

Мёртвые с косами стоят ... и тишина (Неуловимые мстители)

Упражнение «Ты Расскажи, а мы послушаем».

В современном мире есть очень много способов направленных на уменьшение тревожного состояния, повышение психического тонуса и работоспособности. И каждый из вас пользуется своими. Давайте поделимся своими способами друг с другом и пополним багаж своих знаний.

Музыкальная терапия при стрессе

- От неврозов и раздражительности избавляет бодрящая музыка Чайковского, Пахмутовой.
- Помогает снять стресс, сконцентрироваться, идеально подходит для уединенных занятий и медитации романтическая, создающая ощущение свободного пространства, музыка Шуберта, Шумана, Чайковского, Листа.
- Для профилактики утомляемости необходимо слушать «Утро» Грига, «Рассвет над Москвой-рекой» Мусоргского, романс «Вечерний звон», мотив песни «Русское поле», «Времена года» Чайковского.
- Поднимают настроение, избавляют от депрессий, разряжают накал чувств – джаз, блюз, диксиленд, соул, калипсо и регги, берущие свое начало от темпераментной африканской музыки.
- Полное расслабление вы сможете получить от «Вальса» Шостаковича, оркестра Пурселя, произведения «Мужчина и женщина» Лея, романса из музыкальных иллюстраций к повести Пушкина «Метель» Свиридова.
- Нормализует сон и работу мозга сюита «Пер Гюнт» Грига.
- Развитию умственных способностей способствует музыка Моцарта.
- В качестве лекарства от мигрени японские врачи предлагают «Весеннюю песню» Мендельсона, «Юмореску» Дворжака, а также изрядную дозу Джорджа Гершвина.

Аутогенные тренировки

«Мантра от усталости»

Я – талантливый, открытый, добрый и оптимистичный человек.

С каждым днем я люблю себя все больше и больше.

У меня огромный потенциал и запас жизненной энергии.

Я уникальна во всей Вселенной.

Я единственная в своем роде и неповторимая.

Таких как я больше нет.

И так – с каждым человеком.

Я абсолютно уверена в себе и своем будущем.

Я верю в себя и в свое будущее.

Я контролирую свою судьбу. Я сама ее вершу.

Я – хозяйка своей жизни.

Я – свободная личность.

Стихотворение Л. Рубальской

Я сама себя нашла! Я сама себе важна!

Я сама себя открыла! Я сама себе нужна!

Я сама с собой дружу, я себе стихи пишу!

Я себе плохого слова больше в жизни не скажу!

Я сама себя люблю, я себе не нагрублю!

Потому что уважение для самой себя коплю!

Без любимой, без меня, не могу прожить и дня,
Я с собою неразлучна, Я – кровиночка моя!
Я с собой поговорю, похвалю и пожурю,
Если в чем-то сомневаюсь, то уверенность вселю!
Я могу с собой болтать, словно бабочка порхать,
Я могу парить как птица, и меня не растоптать!
Я собою дорожу, Я удачу приношу!
Я притягиваю счастье, а несчастье отвожу!
Я сама себе пою песню нежную свою
Так собою восхищаюсь, что порою устаю!
За собою дорогой, я и в воду, и в огонь,
И живу теперь с собою как за каменной стеной!
Среди множества забот, лишь одно меня гнетет:
От меня-меня такую, ВДРУГ, да кто-то уведет!!!

Настрой на работу

- “Я с радостью иду на работу. Я люблю свою работу. Она является высшим смыслом моей жизни”.

Настрой в течение рабочего дня

- “Я хочу быть спокойным и стабильным. Я хочу быть уверенным в себе”.
- “Я очень люблю свою работу, она доставляет мне огромное наслаждение и наполняет мою жизнь радостью постоянных побед и большим смыслом”.

Настрой на снятие усталости и восстановление работоспособности

- “Я верю в то, что могу легко и быстро восстанавливаться после работы. Всеми силами я стараюсь почувствовать себя энергичным в конце дня. Я чувствую бодрость во всем теле”.

Настрой на уверенность в себе

- “Я все умею. У меня все получится. Я справлюсь с ситуацией”.

Настрой на любовь к профессии и детям

- “Работа педагога самая прекрасная. Я люблю своих ребят. У нас взаимопонимание. Я с радостью иду на работу”.

•

Медитативная релаксация «Яблоневый сад».

Примите удобное положение. Расслабьте тело. Внимание сосредоточьте на дыхании. Дышим спокойно и медленно (вдох – выдох).

Представьте себе, что Вы входите в весенний яблоневый сад, медленно идёте по аллее, вдыхая запах нежных бело-розовых цветов. По узкой тропинке Вы подходите к калитке, открываете её и попадаете на душистый зелёный луг. Мягкая трава качается, приятно жужжат насекомые, ветерок ласкает ваше лицо, волосы... Перед Вами озеро... Вода прозрачна и серебриста, гоняются друг за другом солнечные зайчики. Вы медленно идёте к острову, идёте по берегу вдоль озорного ручейка и подходите к водопаду... Вы входите в него, и сияющие струи очищают Вас, наполняют силой и энергией... За водопадом – грот, тихий, уютный, в нём Вы остаётесь один на один с собой... А теперь пора возвращаться. Медленно проделайте весь свой путь в обратном направлении, выйдите из яблоневого сада и только тогда откройте глаза.

«Медитативное пение» (голосовая техника).

Сядьте удобнее, расслабьтесь, закройте глаза, слегка приоткройте рот и

пойте «А-У-М» с различной интонацией.

Наше занятие с вами подходит к концу. Надеюсь все виды релаксации, которые мы сегодня разобрали вы будете использовать. А чтобы вы не забыли свое обещание мы его задокументируем.

Жизнеутверждающее обещание

Я, _____,

будучи в здравом уме, с решимостью прожить долгую, счастливую, полезную и обогащенную жизнь, настоящим обещаю всегда радоваться жизни, стремиться, все делать в меру своих сил, искать возможности и полностью брать на себя ответственность за свою жизнь.

Я знаю, что будут взлеты и падения, но я использую все превратности судьбы, чтобы стать сильнее, буду преобразовывать негативное восприятие в позитивное и стану всем тем, кем я способен стать.

Я буду помогать другим и буду вести их по жизни, что обогатит мою собственную жизнь.

Подпись

Дата