

## Релаксационные техники, способствующие оптимизации психологического здоровья педагогов.

Преимущество этих техник в том, что они позволяют достичь расслабления и отдыха за короткий промежуток времени, не требуют технического оснащения, длительного обучения, успешно используются индивидуально, особенно когда становится привычным их выполнение.

### **1. «Релаксация по Бенсону»**

*Цель:* расслабление, отдых, снятие напряжения, очищение сознания.

*Продолжительность:* 5 минут.

*Процедура:*

Сядьте удобно, закройте глаза, расслабьте руки, ноги, тело, лицо. Дышите через нос. Осознайте своё дыхание. После выдоха говорите про себя слово «один».

Например: вдох...выдох – «один»; вдох...выдох- «один» и т.д.в течение 5минут.

Дышите легко и естественно.

Сохраните принятую позу. Через 5 минут откройте глаза и медленно встаньте.

Примечание: не беспокойтесь о том, насколько успешно и глубоко вы достигли релаксации, не напрягайтесь, позвольте релаксации возникать в своём теле, в своём темпе. Применяйте эту технику 1-2 раза в сутки в любое время, но не ранее чем через 2 часа после еды.

### **2. «Антистрессин»**

*Цель:* расслабленное состояние.

*Продолжительность:* 15 минут.

*Процедура:*

Примите удобное положение. Глубоко вдохнув, задержите ненадолго дыхание. Выдохните. Снова глубоко вдохните и задержите дыхание. На этот раз выдох сопровождайте звуком «хааааааааа». Теперь дышите нормально, сосредоточив на этом внимание. При выдохе говорите себе: «Я», при выдохе «Расслаблен». Повторите упражнение 5 раз.

В течение дня вы расходуете огромное количество энергии. Дайте возможность каждой мышце, каждой клеточке отдохнуть. Лягте, почувствуйте, как замедляется сознание, нет спешки, нет суеты. Вам никуда не надо идти, ничего не

надо делать... Напряжение и огорчения постепенно покидают вас. При каждом вдохе воображайте, что вбираете с себя прелесть расслабления, а каждый выдох представьте себя как избавление от напряжения, усталости, тревоги... вас омывает ощущение умиротворения и покоя... Всё так тихо, так спокойно. Тишина рождает чувство тепла, уверенности... Вы раскованы, вы в полном согласии с самим собой и всем окружающим миром...

Примечание: технику лучше использовать в групповой форме работы под контролем ведущего. Частота пульса до и после упражнения должна отличаться на 10 ударов.

### 3. «Внутренний луч»

*Цель:* снятие напряжения, расслабление.

Представьте, что внутри вашей головы, в верхней ее части, возникает светлый луч, который медленно и последовательно движется сверху вниз, освещая лицо, шею, плечи, руки теплым, ровным светом. По мере движения луча разглаживаются морщины, исчезает напряжение в области затылка и глазах, расправляется складка на лбу, расслабляются мышцы в нижней части лица, плеч, шеи, груди. Внутренний луч как бы формирует новый образ спокойного, освобожденного человека, удовлетворенного собой, своей жизнью, профессией, окружающими людьми.

### 4. «Руки»

*Цели:* снятие усталости, установление психического равновесия.

Вытяните ноги, опустите расслабленные руки вниз. Постарайтесь представить себе, что энергия усталости вытекает из кистей рук на землю: вот она струится от головы к плечам, перетекает по предплечьям, достигает локтей, устремляется к кистям и через кончики пальцев просачивается вниз, в землю. Вы отчетливо физически ощущаете теплую тяжесть, скользящую по вашим рукам. Посидите так 1—2 мин, а затем слегка потрясите кистями рук, окончательно избавляясь от своей усталости.

### 5. «Гора с плеч»

*Цель:* сброс психомышечного напряжения в области плечевого пояса и спины, контроль за осанкой и уверенностью в себе.

*Продолжительность:* 3 сек.

*Процедура:*

Выполняется стоя, можно на ходу. Максимально резко поднять плечи, широко развести их назад и отпустить. Такой должна быть постоянно ваша осанка.