



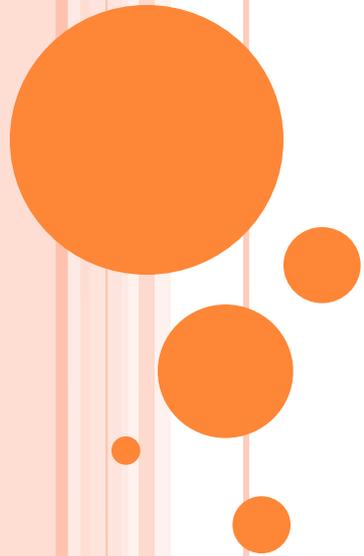
Педагог-психолог

Погудина Е.И.

МБОУ ДО «Центр «Ровесник» ДПК «Олимп»

Ижевск, 2020 г.

# «Релаксация: основные приемы релаксации»



# Что такое «Релаксация»?

Релаксация — состояние покоя, расслабленности, возникающее вследствие снятия напряжения, после сильных переживаний или физических усилий.

RELAX

# *Техники релаксации*

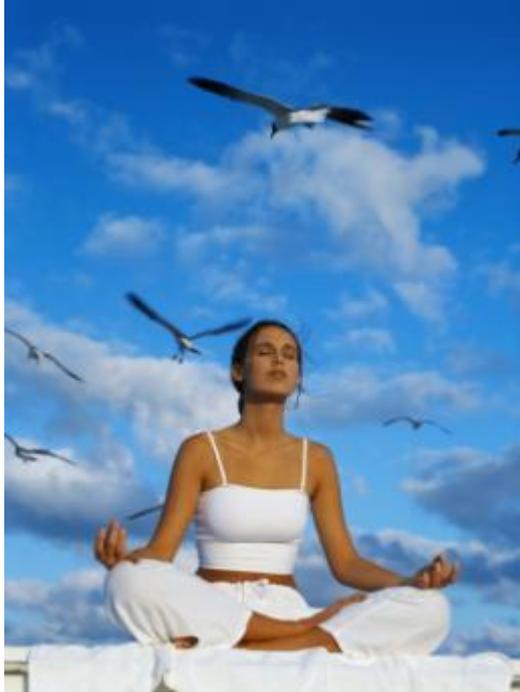
Темп современной жизни и непростые условия самоизоляции постоянно подвергают человека различным стрессам. Каждый человек подвержен влиянию стресса.

Выявить его у себя поможет определение таких «симптомов» как - утомленность уже в начале рабочего дня, раздражение, нетерпеливость, бессонница, беспокойство по любым мелочам, тревожность в целом.

Если в предыдущих предложениях вы легко узнаете себя – самое время научиться снимать напряжение посредством упражнений на релаксацию.

Мы собрали некоторые популярные техники и упражнения для снятия напряжения. Их легко можно практиковать дома, не имея опыта в подобных начинаниях. Приведенные комплексы упражнений подойдут как для детей, так и для взрослых.





## Медитация на дыхании

Заключается в концентрации внимания на процессе дыхания – отслеживание воздушных потоков при вдохе и выдохе с сохранением естественного ритма дыхания. С помощью него можно замедлять сердцебиение, успокаивать свои мысли, расслаблять мускулатуру.

***Техника выполнения расслабляющего дыхания:***

*Принять удобное положение тела (желательно сесть или лечь);*

*Расслабить мышцы плечевого пояса;*

*Сделать глубокий вдох через нос, считая при вдохе и выдохе от 1 до 4.;*

*Представить и почувствовать, как начинает расширяться живот, словно воздух идет прямо в него;*

*Усилением брюшных мышц совершить выдох, при этом, не напрягая грудную клетку.*

*Вдох и выдох следует выполнять медленно и равномерно, чтобы достичь состояния релаксации.*



# Регуляция дыхания



**Вдох..... Пауза..... Выдох. ....**

**Вдох..... Пауза..... Выдох**





## Визуализация

Заключается в создании расслабляющего образа. При использовании ее в качестве техники для релаксации, визуализация включает в себя воображаемую сцену, в которой вы почувствуете себя свободным от напряженности и тревоги.

*Выберите тихое и уединенное место, ничто не должно вас отвлекать. Займите удобное положение. Не рекомендуется лежать, лучше сесть на полу или в кресло.*

*Закройте глаза и представьте мнимую сцену, картину, место. Это обязательно должно быть чем-то успокаивающим для вас. Это может быть воображаемый тропический пляж на закате дня, лесная поляна или фруктовый сад в деревне рядом с домом бабушки и дедушки, где вы бывали в детстве. Визуальную медитацию можно делать в тишине, а можно включить расслабляющую музыку или аудиозапись с подсказками к медитации. Старайтесь максимально задействовать все ваши чувства. Например, ваша точка фокуса – лес. Представьте, что вы идете по поляне, а холодная роса попадает вам на ноги, вы слышите пение многих птиц, чувствуете запах сосны, вдыхаете чистый воздух полной грудью. Картинка должна быть максимально живой. Медитируйте 15-20 минут.*





## Прогрессивная мышечная релаксация

Ее суть заключается в том, что мышцы обязательно расслабляются после сильного напряжения. Последовательно напрягая и расслабляя мышцы может быть достигнута их глубокая релаксация. Упражнения следует выполнять в полностью расслабленном состоянии, желательно лежа на ровной поверхности. Чтобы добиться глубокой расслабленности тела, нужно сначала на 10-15 сек сильно напрячь мышцы, а затем в течение 15-20 сек сконцентрироваться на возникшем чувстве расслабления в них.

*Начните с того, чтобы сосредоточиться на своем дыхании на несколько минут.*

*Руки. Максимально плотно и сильно сожмите руку. Вы должны почувствовать напряжение в кисти и предплечье. Расслабьте руку на выдохе, концентрируясь на возникающем чувстве облегчения. То же самое повторите для другой руки. Если вы правша, начинать стоит с правой руки, если левша – левой.*

# Прогрессивная мышечная релаксация

*Шея. Откиньте голову назад, медленно поворачивайте ее из стороны в сторону, затем расслабьтесь. Притяните плечевые суставы высоко к ушам и в таком положении наклоняйте подбородок к груди.*

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

*Грудь. Сделайте глубокий вдох и задержите дыхание на несколько секунд, затем расслабьтесь и вернитесь к нормальному дыханию.*

*Спина и живот. Напрягите мышцы брюшного пресса, сведите лопатки и выгните спину.*

*Ноги. Напрягите передние и задние мышцы бедра, держа колени 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.*

# Общее расслабление при помощи самовнушения

- *Повторяйте себе позитивные приятные фразы:*
- *«**Я** – расслабляюсь – **и** – успокаиваюсь»*
- *«**Мои руки** – расслабляются – **и** – успокаиваются»*
- *«**Руки** – мягкие – **и** – теплые»*
- *«**Мое лицо** – расслабляется – **и** – успокаивается»*



# Что помогает или мешает мне достигнуть успеха?

Уделите себе время, подумайте и составьте список своих  
сильных и слабых качеств.

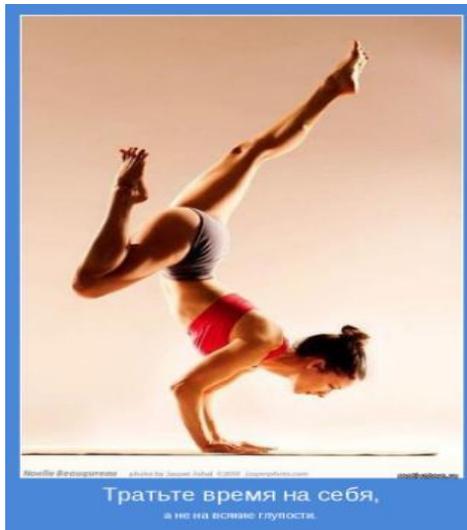
□ Мои сильные  
стороны:

□ \_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

□ \_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_



□ Мои слабые  
стороны:

□ \_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

□ \_\_\_\_\_

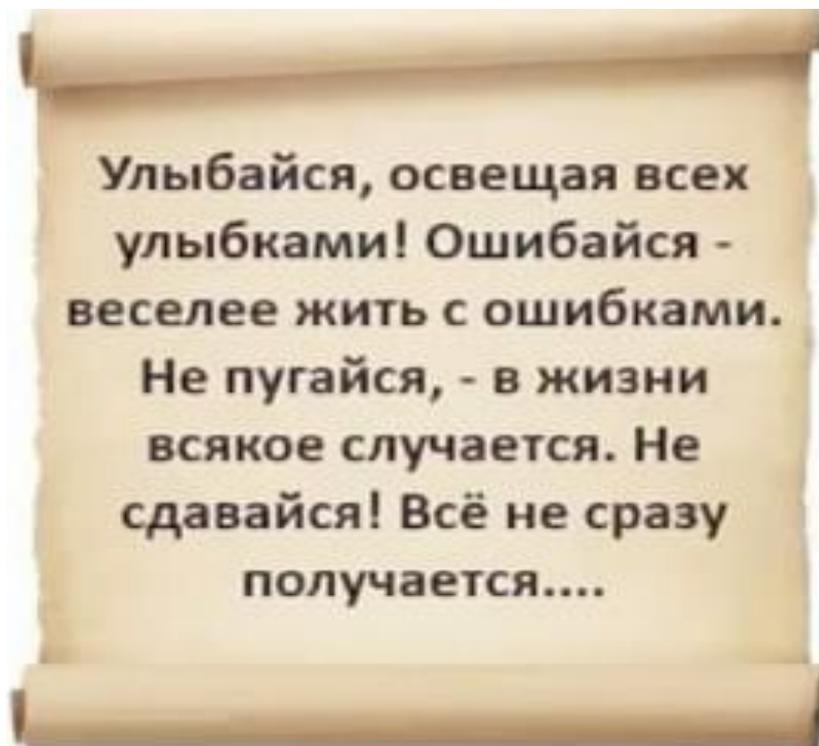
\_\_\_\_\_

**Как я могу лучше использовать сильные  
стороны и нейтрализовать слабые?**



# Укрепление веры в лучшее развитие событий

**Не теряйте веры в лучшее развитие событий!!!  
Возникла проблема? Это ещё не конец света. Да,  
неприятность, но нужно верить в лучшее будущее и  
бороться за него до конца!**



# Повышение качества жизни.

- Повышение качества жизни возможно при уменьшении негативных эмоциональных переживаний с одновременным увеличением количества положительных эмоций.

## Простая формула счастья:

Количество положительных эмоций



Количество отрицательных эмоций



*Помните, релаксация не избавит вас от проблем, но поможет расслабиться и отвлечься от несущественных деталей, чтоб позже с новой силой взяться за решение.*

*Спасибо за внимание!*

