

Упражнения на регуляцию мышечного тонуса.

* **«Гора с плеч»** (3 сек.). Выполняется стоя, можно на ходу. Максимально резко поднять плечи, широко развести их назад и опустить. Такой должна быть постоянно ваша осанка.

* **«Кулачок»** Сядьте удобно. Сожмите кулак одной руки. Одновременно мысленно просмотрите остальные части тела и максимально расслабьте их, не ослабляя усилия в нагруженной руке. При некотором навыке можно усложнить упражнение, через каждые 20 сек. менять локализацию напряженной группы мышц.

После успешного овладения упражнениями на развитие способностей к релаксации можно приступать к аутогенной тренировке.

2. Аутогенный тренинг

(аутогенная тренировка) от греч. autos-сам, генпао- происхождение) - один из эффективных методов саморегуляции, основанный на овладении навыками расслабления мышц, управления дыханием, развитию концентрации внимания, умения контролировать произвольную умственную активность. Главным элементом является—формирование способности вызывать желаемые органические и психические эффекты с помощью вербальных формулировок(формулы самовнушения) и оперировать ими в соответствии с заранее заданной целью. В результате формируются устойчивые связи между формулами самовнушения и возникновением определённых изменений в определённых психофизиологических системах

Схема влияния аутогенного тренинга: Формулы самовнушения → расслабление, засыпание, снятие негативных переживаний, активизация → изменение в психофизиологических системах.

Аутогенным тренингом можно заниматься как в группе, так и индивидуально, в свободное время, на природе, перед сном.

Частота занятий зависит от эмоционального напряжения педагога и колеблется от 1-2 раз в день до 1-2 раз в неделю. Одним из условий, на первых этапах, является спокойная обстановка, исключающая яркий свет, шум, дефицит времени. Для усиления эффекта аутогенных упражнений рекомендуется использовать спокойную музыку. Элементом аутогенного тренинга является создание «Я»- установок, т.е. формирование настроения, например, на начало рабочего дня, смену социальных ролей. После некоторой практики можно использовать собственные тексты, более соответствующие индивидуальным особенностям.

Упражнения:

* **«Приятный сон»** (10 мин.) Примите удобную позу, закройте глаза, успокойтесь. Мысленно произнесите словесные формулы: **1.** Я спокоен. Мои мышцы расслаблены... Я отдыхаю... **2.** Дышу спокойно. Моё сердце успокаивается... Оно бьётся легко и ровно... Я совершенно спокоен. **3.** Моё тело расслаблено... Расслаблены мышцы спины... Расслаблены мышцы живота... Чувствую приятное тепло во всём теле... Мне легко и приятно... Я отдыхаю... **4.** Веки опущены... расслаблены мышцы рта... Мой лоб прохладен... Я отдыхаю... Я спокоен... **5.** Чувствую себя отдохнувшим... Дышу глубоко... Потягиваюсь... Открываю глаза. Чувствую свежесть и прилив сил... я бодр и свеж...

* **«Мобилизация»** (5 мин.) Закройте глаза. Сделайте глубокий вдох—выдох. Мысленно повторите 5 раз следующие словесные формулы: **1.** Я хорошо отдохнул...**2.** Мои силы восстановились... **3.** Во всём теле ощущаю прилив энергии... **4.** Мысли чёткие, ясные... **5.** Мышцы наполняются жизненной силой... **6.** Я готов действовать ... Я словно принял освежительный душ... **7.** По всему телу пробегает приятный озноб и прохлада... **8.** Делаю глубокий вдох... Резкий выдох... Прохлада...**9.** Поднимаю голову(или встаю)... Открываю глаза...

Психологическая служба
школы—интерната № 38
пр. Пионерский, 9

УВЕРЕННОСТЬ В ТОМ, ЧТО ВЫ
РУКОВОДИТЕ СВОИМИ МЫСЛЯМИ,
ДАЁТ ВАМ, ДЕЙСТВИТЕЛЬНО,
ВОЗМОЖНОСТЬ РУКОВОДИТЬ ИМИ.
Э. КУЭ

МЕТОДЫ СНЯТИЯ ПСИХОЭМОЦИОНАЛЬНОГО НАПРЯЖЕНИЯ ПЕДАГОГОВ



Основным способом снятия психоэмоционального напряжения является психическая саморегуляция. Психическая саморегуляция (ПСР) представляет собой совокупность приемов и методов коррекции психофизиологического состояния, благодаря которым достигается оптимизация психических и соматических функций. Одновременно снижается уровень эмоциональной напряженности, повышается работоспособность и степень психофизиологического комфорта.

К методам ПСР относят: *аутотренинг* и *релаксационные техники*. Регулярное выполнение предложенных техник и упражнений позволит педагогу оценить своё психоэмоциональное состояние, скорректировать его, выбрать навыки адекватного поведения в стрессовых ситуациях, обрести уверенность в себе.

Преимущество данных методов снятия психоэмоционального напряжения в их доступности, возможности применения в обычных условиях, педагог сам может отслеживать результаты.

1. Релаксационные техники

(от лат. relaxation – облегчение, уменьшение напряжения, расслабление) – общее состояние покоя, расслабленности после сильных переживаний или физических усилий, а также полное или частичное расслабление, наступающих в результате произвольных усилий.

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.

Релаксация может быть:

1. Непроизвольной (расслабленность при отходе ко сну).
2. Произвольная, путём принятия спокойной позы и расслабления мышц, вовлеченных в активность.

Упражнения на концентрацию внимания:

* **«Концентрация на дыхании»** (дыхательная техника, 3-5 мин.) Примите удобную позу. Расслабьте тело. Внимание направьте на дыхание. Постарайтесь не менять естественный тип дыхания, а только следите за ним. Говорите себе: «Я чувствую свой вдох... чувствую выдох...» После регулярных тренировок периоды рассеянности сокращаются, а периоды концентрации увеличиваются. Примечание: несмотря на элементарность, это упражнение является одной из самых эффективных дыхательных техник.

* **«Избавление от тревог»** (зрительная техника, 5-10 мин.) Расслабьтесь и представьте, что вы сидите на чудесной зелёной лужайке в ясный солнечный день... Небо озарено радугой... оно ярче тысяч солнц... Его лучи мягко и ласково прогревают вашу голову, проникают в тело, разливаются по нему, всё оно наполняется очищающим целительным светом, в котором растворяются ваши огорчения и тревоги, все отрицательные мысли и чувства. Вы избавлены от тревог, вы очищены, вам светло и радостно!

* **«Кружок»** На белом листе бумаги нарисуйте карандашом круг диаметром 1-1,5 см. и повесьте на стену. Сядьте напротив, на расстоянии 1,5 м. и постарайтесь сконцентрировать на нём внимание. При усталости моргнуть несколько раз и продолжить концентрацию. Наблюдая кружок, одновременно следите, чтобы не только взгляд, но и мысли не «растекались» в разные стороны. Попробуйте мысленно «ощупать» кружок,

почувствовать его границы, насыщенность цвета. Продолжительность упражнения постепенно возрастает от 1 до 5 минут. Проанализируйте динамику ощущений.

* **«Да-да-да»** (голосовая техника, 5-10 мин.) Постарайтесь ни на что не отвлекаться и проговаривать «да-да-да» с различными интервалами, интонацией и громкостью.

* **«Гудение»** (голосовая техника, 3-6 мин.) Сидя, расслабившись, закрыв глаза, закрыв рот, издавайте мычащий звук.

* **«Качели»** (тактильная техника, 3 мин.) Сядьте на пол в позу «зародыша», ноги подобраны к груди и согнуты в коленях, ноги сведены, руки обхватывают колени, лоб касается коленей, глаза закрыты. Начинаете медленно покачиваться так, чтобы стопы спокойно отрывались от пола. Вы не должны цепляться ногами за пол, менять позу, открывать глаза.

* **«Релаксация по Бенсону»** (5 мин.) Сядьте удобно, закройте глаза, расслабьте руки, ноги, тело, лицо. Дышите через нос. Осознайте своё дыхание. После вдоха говорите про себя слово «один». Например, вдох... выдох – «один»; вдох... выдох – «один» и т.д. в течении 5 мин. 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. Выполняйте упражнение в любое время, но не ранее чем через 2 часа после еды.

* **«Антистрессин»** (15 мин.) Примите удобное положение. Глубоко вдохнув, задержите не на долго дыхание. Выдохните. Снова глубоко вдохните и задержите дыхание. На этот раз выдох сопровождайте звуком «хаааааааааа». Теперь дышите нормально, сосредоточив на этом внимание. При вдохе говорите себе: «Я», при выдохе – «расслаблен». Повторите упражнение 5 раз.