

Учащимся, педагогам и родителям!

Упражнения для эффективного и кратковременного отдыха, подавления стрессов и излишней возбудимости, избавления от напряжения с использованием аутотренинга, визуализации, мышечного расслабления.

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

Что такое релаксация ? Релаксация – снятие психического напряжения; Умение отвлечься от неприятных мыслей и эмоций путем сочетания физического и умственного расслабления. Перечисленные упражнения можно использовать в профилактических целях – время от времени – например, в конце дня, когда трудно заснуть, или перед ответственным мероприятием, или в момент, когда мы охвачены отрицательными эмоциями – страхом или гневом, на уроках в качестве физкультминуток. Результат будет лучше, если есть опыт регулярного применения упражнений.

Дыхательное упражнение

- Вдохните, медленно выдохните, затем также медленно сделайте глубокий вдох.
- Задержите дыхание на четыре секунды.
- Вновь медленно выдохните и медленно сделайте глубокий вдох.
- Задержите дыхание на четыре секунды и выдохните.
- Повторите эту процедуру шесть раз, и вы убедитесь, что стали спокойнее и невозмутимее. **Упражнение «Ленивая кошечка»**

- Поднимите руки вверх, затем вытяните вперед, потянитесь, как кошечка. Почувствуйте, как тянется тело.
- Затем резко опустите руки вниз, одновременно на выдохе произнося звук «а!».

Также повторите упражнение несколько раз.
Эффект этих упражнений – в успокоении и избавлении от напряжения.

Мышечное расслабление.

Снимается (и в дальнейшем не накапливается) напряжение, улучшается сон, настроение и работоспособность. Особенно подходят людям упражнения на расслабление мышц плечевого пояса и рук. Таким образом, люди могут быстро и эффективно отдохнуть после напряжения, связанного с выполнением письменных работ. Любое упражнение повторяется 5-6 раз.

Упражнение «Страхиваем воду с пальцев»

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

Перед упражнениями полезно детям полезно 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.

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.

Упражнение «Птица, расправляющая крылья»

- Представьте, что вы – птица, крылья которой крепко сжаты. Соедините лопатки, напрягите спину так сильно, как только можете. Вы ощущаете напряжение. А теперь медленно, не торопясь, освобождайте свои мышцы. Ваши крылья расправляются. Становятся сильными и легкими, невесомыми. Вы ощущаете расслабление.

Повторите упражнение 5–7 раз.

В некоторых упражнениях достичь расслабления и спокойствия помогает управляемая фантазия. Образы в таких упражнениях часто сочетаются с текстами внушений – это релаксация с элементами **аутотренинга**.

Аутотренинг - метод воздействия на свое физическое и эмоциональное состояние благодаря самовнушению. Аутотренинг эффективен для кратковременного отдыха, подавления стрессов и излишней возбудимости.

После короткой серии дыхательных упражнений используем самовнушение: «Я спокойна. Я уверена в себе. Я знаю, что я справлюсь. Моих знаний по математике достаточно для написания контрольной. Я спокойна и сосредоточена».

Такие несложные помогающие тексты человек может составлять сам – и для «личного пользования». Главное – чтобы слова были позитивно окрашенными (избегайте частичек «не») и соответствующими ситуации. Например, можно использовать следующие внушения:

«Я спокоен. Я уверен в себе. У меня все получится. Я смогу достичь своей цели». Или: «Я отдыхаю. Мое тело расслабляется. Мне тепло и спокойно».

Упражнение «Полет белой птицы»

Это упражнение особенно полезно выполнять вечером, в конце напряженного дня для снятия усталости и обретения новых сил и душевного равновесия. Расположитесь как можно удобнее и расслабьтесь: закройте глаза, успокойте свое дыхание. Произнесите про себя следующий текст: «Я лежу на теплом желтом песке, надо мной спокойное, чистое, синее небо. В

небе плавно летит белая птица. Я поднимаюсь и лечу рядом с ней, я сам(а) – эта белая птица. Я лечу в спокойном синем небе, подо мной спокойное синее море. Вдали показался желтый песчаный берег, он все ближе и ближе. Я подлетаю, опускаюсь на теплый желтый песок, снова превращаюсь в человека и ложусь на спину.

Я лежу на теплом желтом песке, надо мной спокойное синее небо, я расслаблен(а), я отдыхаю. Ступней моих ног коснулась приятная прохлада, приятная прохлада заполнила мышцы ног, мышцы легкие и бодрые; приятная прохлада заполнила живот, мышцы спины, мышцы легкие и бодрые; приятная прохлада заполнила руки и грудь, мне легко дышать, приятная прохлада заполнила шею и голову; голова ясная и чистая. Все тело заполнено приятной прохладой, голова ясная и чистая, мышцы легкие и бодрые, три глубоких вдоха, открываю глаза, встаю. Я отдохнул(а)!»