**Профилактика профессионального выгорания педагогов-психологов**

**и социальных педагогов (релаксация)**

**Релаксация состоит из трех частей:** собственно прогрессивная мышечная релаксация, специальное дыхание и визуализация.

1. ***Прогрессивная мышечная релаксация***. Упражнение выполняется очень просто: Вы сосредотачиваетесь последовательно на каждой мышечной группе. И после поочередно, необходимо напрягать и расслаблять мышечные группы. Начните с пальцев ног, напрягите их, а потом расслабьте. Проделайте тоже самое с икроножными мышцами, бедрами, ягодицами, мышцами живота, мышцами груди, мышцами верхней части спины, пальцы в кулак, руки, шея, лицо (зажмурить глаза, напрячь мимические мышцы). Необходимо проделать один раз как минимум, если возникли затруднения с напряжением хотя бы одной группы мышц, то упражнение необходимо повторить еще раз.
2. ***Дыхание***. Чтобы увеличить приток кислорода в Ваш организм, Вам предстоит овладеть искусством брюшного дыхания.

Сделайте через нос глубокий вдох. Вдох должен быть глубоким, но не должно создаваться ощущение, что будто Вы сейчас лопнете. Для глубокого вдоха необходимо заполнить воздухом нижние доли легких. Типичная ошибка, допускаемая при вдохе: блокирование доступа воздуха в нижнюю часть легких при втягивании живота.

Итак, глубоко вдохните через нос, поместив ладонь ниже солнечного сплетения (ниже рудной клетки над пупком). Слегка приподнимите ладонь, чтобы она не касалась кожи (одежды). Приподнимается ли при вдохе область солнечного сплетения? Касается ли тело ладони при вдохе? Если нет, то Ваш вдох недостаточно глубок, и заполняется только верхняя часть легких, расположенная в грудной клетке. Повторите вдох и дайте воздуху наполнить нижнюю часть легких. Не убирайте ладонь с солнечного сплетения, почувствуйте, как округляется Ваш живот. Если живот округлился, то это верный признак, того что воздух поступил в нижнюю часть легких.

Итак, у Вас получилось заполнять нижнюю часть легких воздухом. Перейдем к следующему этапу брюшного дыхания – выдоху. При выдохе нет необходимости с силой выдувать из себя воздух, а необходимо просто расслабить брюшную стенку и выпустить воздух из легких почти без усилия. Просто расслабьте мышцы, которыми Вы удерживаете воздух в легких, словно выпуская шарик из пальцев, и дайте воздуху выйти.

Теперь еще раз выполните это упражнение. Вдохните через нос, заполняя воздухом нижнюю часть легких, и при этом следите, чтобы живот округлился; затем без усилия выдохните через рот. Обратите внимание на положение плеч и нижней челюсти. При естественном дыхании плечи слегка приподнимаются на вдохе и опускаются на выдохе. При выдохе через рот также слегка опускается нижняя челюсть. Если же Вы еще находитесь в напряжении, то Ваши плечи на выдохе не опустятся, а челюсти останутся сжаты. Если Вы еще не расслабились, то подышите так еще несколько раз. На первых порах Вам, вероятно, придется следить за всеми этими движениями и отдавать своему телу соответствующие команды.

Итак, теперь Вы знаете, как выполнять брюшное дыхание. Объединим прогрессивную релаксацию с брюшным дыханием и будем выполнять их одновременно.

Прогрессивная релаксация содержит два вида действий – напряжение мышц и их расслабление. Брюшное дыхание состоит из двух действий – вдоха и выдоха. Чтобы совместить эти два упражнения, Вы будете напрягать и расслаблять мышцы в ритме вдохов и выдохов. Например: медленно напрягаем пальцы ног, одновременно делая глубокий вдох, затем медленно расслабляем пальцы одновременно с медленным свободным выдохом.

Повторите упражнение со следующей мышечной группой и т.д., пока не будут пройдены все, и каждый раз сочетайте напряжение со вдохом и расслабление с выдохом.

Проработка всех основных мышечных групп не отнимет у Вас более пяти минут. Потренируйтесь, пока не научитесь легко и естественно сочетать релаксацию с дыханием.

1. ***Визуализация.*** Делая вдохи и выдохи,напрягая и расслабляя мышцы, Вы призовете на помощь свое воображение. Чтобы освоить визуализацию, вначале посмотрите на свои руки и сожмите их в кулаки. Закройте глаза и мысленно представьте свои сжатые кулаки. Не открывая глаз, разожмите руки и снова прочувствуйте, как они разжимаются. Таким образом, психическая часть этого, основного упражнения состоит в том, что вы будете «видеть» мысленно различные части своего тела во время вдоха и напряжения, выдоха и расслабления.

Заставьте свое воображение работать с этими представлениями. Не открывая глаз, потренируйтесь сжимать кулаки на вдохе, расслаблять руки на выдохе и одновременно рисовать мысленную картину того, как ваши ладони раскрываются и закрываются. Как только Вам это будет хорошо удаваться, можете переходить к следующему этапу. Снова закройте глаза и вдохните, напрягая руки. Но на этот раз, выдыхая через рот и расслабляя мышцы, одновременно представьте себе, что вы как бы «выдыхаете через руки».

Разумеется, это можно разве что в воображении, но в данном случае это для нас важно. Закрыв глаза, представляйте на выдохе, что выталкиваете из себя воздух через руки. На вдохе нарисуйте картину того, как Ваши руки напрягаются. На выдохе медленно наблюдайте, как руки расслабляются, и по мере того, как Вы выдыхаете через них, представьте вытекающее из рук напряжение.

На что похоже мышечное напряжение, как оно выгладит? Напряжение может выглядеть как угодно, смотря какой образ приходит Вам на ум при выполнении этого упражнения. У одного это может быть темный дым, исходящий из рук, у другого – пар, у третьего – потоки света. Можете воспользоваться любым из этих образов или придумать свой собственный, лишь бы он помог Вам представить, как нечто выходит из той части тела, через которую вы «выдыхаете». Дым, пар, туман, свет – все, что может символизировать накопившееся в мышцах напряжение.

Если Вы научитесь представлять себе, как внутри Вас «открывается выпускной клапан», Вы тем самым будете посылать через психику и мозг распоряжение своим мышцам, и это поможет Вам расслабиться.

Теперь Вы готовы воспринять окончательную инструкцию упражнения релаксации, в котором объединяется работа тела, психики и дыхания.

Прежде чем начать, найдите тихое место, где Вам никто не помешает. По возможности удалитесь от телефона. Сядьте или лягте удобнее. Заранее сходите в туалет. Расстегните туго облегающую одежду, ослабьте пояс. Когда начнете упражнение, следите, чтобы ритм дыхания был естественным для Вас, даже если он не совсем совпадает со звучащими словесными инструкциями. Если команды подаются слишком медленно, не ждите, не задерживайте дыхание, а продолжайте вдыхать и напрягать мышцы, выдыхать и расслабляться в том темпе, который Вам удобен. Время от времени «просматривайте» все свое тело мысленным взором, отмечайте состояние мышц. Делайте паузы, переходя от одной мышечной группы к другой, чтобы точнее уловить ощущение.

Инструкция должна быть следующей «Устройся удобнее. Глубоко вдохни и выдохни. Теперь напряги пальцы ног с глубоким вдохом через нос. Пусть на вдохе слегка выпятится живот. Медленно выдыхая, представь, что делаешь выдох через пальцы ног. Постарайся увидеть, как из них «вытекает» напряжение. Повтори: вдох, напряги пальцы, выдох; плечи и нижняя челюсть слегка опускаются.

Внимание на стопу. На вдохе напряги стопу, на выдохе «выдохни» через нее. Повтори: вдох, выпяти живот, медленный выдох без усилия через стопы.

Внимание на икры ног. Вдох, напряги мышцы. Выдох через икры. Выдыхаешь ртом, плечи и челюсть слегка опускаются. Еще раз: вдохнуть, медленно напрячь икры, выдохнуть, медленно расслабить.

Мышцы бедер. Вдохни и напряги, медленно выдохнуть через мышцы. Еще раз вдохни и напряги мышцы; медленно выдохни, опуская плечи и челюсть.

Теперь ягодичные мышцы. Вдохни и напряги их; выдохни и расслабь. Снова: вдох через нос прячь мышцы; медленный выдох, опустить плечи.

Поясница. На вдохе прогнись в пояснице, на выдохе расслабь и выдохни через нее. Вдох, напряжение; выдох, представь, как напряжение уходит из этой области.

Живот. На вдохе напряги брюшной пресс; свободно, без усилия выдохни. Вдох через нос, выдох, плечи и челюсть опускаются.

Верх спины, плечи, шея. Вдохни и сведи лопатки вместе, подними плечи, напряги шею. Выдохни через лопатки, шею, опусти плечи.

Руки. Вдохни и напряги мышцы рук, сожми пальцы в кулак, затем выдохни через руки, опуская плечи и челюсть.

Лицо. На вдохе напряги мышцы лица, зажмурься, наморщи лоб. Выдохни через рот остатки напряжения. Упражнение закончено.»

Когда Вы приобретете опыт, на упражнение будет уходить не больше 5 минут. Постарайтесь запоминать ощущения до и после упражнения. Это разовьет у Вас способность по внутренним признакам определять накопление напряжения в организме.

Пергаменщик Л.А., Пузыревич Н.Л. Психологическая помощь в кризисных ситуациях, 2012.

Подготовила: социальный педагог О.А.Щербакова