**Релаксация как способ сохранения психического здоровья участников образовательного процесса.**

**Автор:** Кашкина Светлана Викторовна, педагог-психолог, р.Хакасия.

*Информация, которая предлагается в данной статье, привлекательна своей универсальностью, она без сомнений будет полезна педагогам-психологам в практической деятельности при работе с детьми, родителями, педагогическим коллективам, как в групповой форме, так и в индивидуальной, а также может применяться психологом для работы над самим собой.*

Современная жизнь! Довольно часто она требует от нас много энергетических затрат, сил. Мы сталкиваемся со стрессами, переживаниями, волнениями. Порой и не задумываемся о том, как все это сильно влияет на наше здоровье, притом не только психологическое. Мы допускаем большую ошибку, если пытаемся негативные моменты нашей жизни просто пережить, перетерпеть. А зря! Ведь, если, не дай Бог, у Вас заболел зуб, то Вы, вероятнее всего, не будете терпеть сильную боль и примете обезболивающее или обратитесь к стоматологу! Но почему же, испытывая жизненные трудности, уставая от сложных ситуации, от проблем и находясь в подавленном состоянии – мы не принимаем почти никогда никаких мер? Считая, что это все пройдет само собой и неудачи забудутся! Но плохое настроение, агрессивность, усталость, злость никуда не денутся, а лишь со временем накапливаются, выливаясь в депрессии или нервные срывы. Итак, я клоню к тому, что уметь расслабляться нужно и даже важно!

Но для начала необходимо познать свое тело. Узнать, а главное почувствовать разницу между расслаблением и напряжением! И в этом вам поможет техника «Саморегуляции эмоционального состояния с помощью мышечной релаксации!»

**Релакса́ция** (от [лат.](http://ru.wikipedia.org/wiki/%D0%9B%D0%B0%D1%82%D0%B8%D0%BD%D1%81%D0%BA%D0%B8%D0%B9_%D1%8F%D0%B7%D1%8B%D0%BA) relaxatio — ослабление, расслабление) — глубокое [мышечное](http://ru.wikipedia.org/wiki/%D0%9C%D1%8B%D1%88%D1%86%D0%B0) [расслабление](http://ru.wikipedia.org/w/index.php?title=%D0%9C%D1%8B%D1%88%D0%B5%D1%87%D0%BD%D0%BE%D0%B5_%D1%80%D0%B0%D1%81%D1%81%D0%BB%D0%B0%D0%B1%D0%BB%D0%B5%D0%BD%D0%B8%D0%B5&action=edit&redlink=1), сопровождающееся [снятием](http://ru.wikipedia.org/wiki/%D0%A1%D0%BD%D1%8F%D1%82%D0%B8%D0%B5) [психического](http://ru.wikipedia.org/wiki/%D0%9F%D1%81%D0%B8%D1%85%D0%B8%D0%BA%D0%B0) [напряжения](http://ru.wikipedia.org/w/index.php?title=%D0%9F%D1%81%D0%B8%D1%85%D0%B8%D1%87%D0%B5%D1%81%D0%BA%D0%BE%D0%B5_%D0%BD%D0%B0%D0%BF%D1%80%D1%8F%D0%B6%D0%B5%D0%BD%D0%B8%D0%B5&action=edit&redlink=1). Релаксация может быть как непроизвольной, так и произвольной, достигнутой в результате применения специальных [психофизиологических техник](http://ru.wikipedia.org/w/index.php?title=%D0%9F%D1%81%D0%B8%D1%85%D0%BE%D1%84%D0%B8%D0%B7%D0%B8%D0%BE%D0%BB%D0%BE%D0%B3%D0%B8%D1%87%D0%B5%D1%81%D0%BA%D0%B0%D1%8F_%D1%82%D0%B5%D1%85%D0%BD%D0%B8%D0%BA%D0%B0&action=edit&redlink=1).

Прежде, чем приступить к выполнению следующих инструкции, Вам необходимо:

а) найти спокойное место с приглушенным освещением;

б) сесть в удобное кресло или расположиться на полу;

в) освободиться от стесняющей одежды —

жмущих поясков, тяжелой верхней одежды, тесной обуви. Снимите часы, очки, контактные линзы.

Начните с того, что обратите внимание на Ваше дыхание. Следите внимательно, как воздух попадает в ноздри и дальше проходит в легкие. По мере того, как Вы вдыхаете, живот и грудная клетка расширяются, при выдохе они сужаются. Сосредоточьтесь на вашем дыхании в течение 2-3 минут. Затем переходите к расслаблению основных групп мышц.  
Расслабление должно происходить по такому принципу – от макушки до кончиков пальцев. Начинать нужно с головы, двигаясь постепенно вниз. Чтобы расслабить все тело Вы затратите 20-30 минут. По началу может быть трудно сконцентрироваться на себе, отвлечься от посторонних мыслей, но верьте в себя и у Вас все получится! Итак, начнем!

1. **Расслабляем мышцы лица.**

Начинать расслабление следует с макушки, как бы странно это не звучало. О том, что мышцы головы расслаблены свидетельствует лоб без морщин! Давайте попробуем сначала специально наморщить лоб, чувствуете, как напряжены ваши мышцы, а теперь расслабьте мышцы лба (лоб снова без морщин). Вам стало легко!

Зажмурьте сильно-сильно глаза, как будто в них попал шампунь, почувствуйте напряжение. А теперь откройте глаза! Сейчас Вам легче! Вы не испытываете тяжесть! Улыбнитесь настолько широко, насколько это возможно. Это должна быть улыбка «до ушей».

Улыбнитесь широко. Еще шире! Шире некуда?! Задержите это напряжение! И расслабьте. Теперь повторите это упражнение. Широкая улыбка! Широчайшая улыбка! Еще шире! Шире! Задержите! И расслабьте. Для расслабления противоположной группы мышц сожмите губы вместе, будто Вы хотите кого-то поцеловать. Очень крепко сожмите. Еще! Крепче! Сожмите их максимально крепко и плотно. Расслабьте. Повторите это упражнение. Сожмите губы! Крепче! Вытяните их немного вперед! Еще крепче! Задержите! И расслабьте.

Зажмите челюсть так, как будто Вы что-то жуете очень жесткое(например, орехи). Чувствуете, как мышцы челюсти напряглись? Теперь расслабьте челюсть! Скулы свободны, можно даже приоткрыть рот, язык лежит расслаблено на дне рта. Двигаемся дальше.

**2. Грудная клетка.**

Расслабление начните с грудной клетки. Сделайте очень глубокий вдох. Попытайтесь вдохнуть весь воздух, который Вас окружает. Задержите воздух... (считая до 10-20) и… расслабьтесь. Теперь выдохните весь воздух из легких и возвратитесь к нормальному дыханию. Почувствовали ли Вы напряжение в грудной клетке во время вдоха? Заметили ли Вы расслабление после выдоха? Запомните это ощущение, осознайте, оцените его, поскольку придется повторить это упражнение. Вдохните глубоко! Очень глубоко! Глубже, чем прежде! Глубже, чем когда-либо! Задержите вдох и расслабьтесь. Быстро выдохните и верните исходное дыхание. Почувствовали теперь напряжение? Почувствовали расслабление? Попытайтесь сосредоточиться на разнице Ваших ощущений, чтобы затем с большим успехом повторить все снова.

**3. Живот**

Живот напрягите, втяните в себя представьте, что Вы лежите и на Вас наступит сейчас слон. Потрогайте сейчас ваш живот, он как Теперь слон прошел мимо, опасность миновала, расслабьте живот, Ваш живот должен стать мягким, как тесто.

**5. Плечи**

Теперь поработайте над плечами. Мы несем на наших плечах большой груз напряжения и стресса. Данное упражнение состоит в пожимании плечами в вертикальной плоскости по направлению к ушам (мысленно попытайтесь достать до мочек ушей вершинами плеч). Поднимите плечи. Поднимите их выше. Еще! Выше, чем было! Задержите! Расслабьте. Повторим еще раз. Поднимайте Ваши плечи как можно выше! Максимально высоко! И расслабьте. Сконцентрируйте внимание на ощущении тяжести в плечах. Опустите плечи, полностью дайте им расслабиться. (Детский вариант: "Ребята, давайте представим, что мы черепашки! У нас есть панцирь и мы можем прятаться в него, когда устали и хотим спать или если нам угрожает опасность. Сейчас проверим как это действует! Плечики подняли вверх к ушкам, пытаемся до них достать. Молодцы! А теперь наступил день и опасность миновала - можем расслабить плечики, опустить их, вернуться в исходную позицию, шею вытянуть - нам стало легко и свободно! (Так необходимо проделать данное упражнение несколько раз, превращая его в увлекательную игру: "Черепашка- устала или ей страшно - она прячется в свой панцирь, опасность миновала - теперь она может вытащить головку из панциря, плечики опускаем!)

**6. Кисти рук**

Сожмите кулаки, как будто у Вас в руке камень, сожмите так, как будто Вы хотите выжать из него воду! Теперь представьте, что Вы дотронулись рукой до чего-то теплого, а теперь в Ваших руках очутилась холодная сосулька, она постепенно тает и Вы чувствуете в ладонях приятный холодок. Расслабьте руки, опустите кисти.

свободно, не напрягая их. Чувствуете, как стало легко? Продолжаем!

**7. Бедра и ноги**

Попытайтесь так сильно вдавить себя в стул, как будто Вы хотите его разломать под тяжестью тела, теперь расслабьтесь. Упритесь ногами в пол, да так сильно, как будто Вы хотите проломить его, оттолкнуть его от себя. Теперь расслабьте ноги, пусть они спокойно стоят на полу без всякого затруднения.

Теперь Вы имеете представление, что такое расслабление! После такой настройки Вы готовы преступить к следующему и основному этапу по борьбе со стрессом и усталостью.

Включите приятную, спокойную музыку. Это может быть, как музыка для релаксации, так и просто звуки природы, либо любимая классическая (я отдаю предпочтение Моцарту). Можно во время сеанса использовать аромомасла с подходящим для клиента запахом!

**О детях**

Учиться расслабляться, успокаиваться, снимать стресс следует с детского возраста, как элементарным правилам гигиены! Чтобы отдохнуть, успокоиться - для ребенка достаточно просто полежать на ковре в комнате с приглушенным светом под приятную, спокойную музыку. Замечательно, если взрослый сможет подобрать для малыша интересный текст для медитации (целесообразно проводить такие занятия с детьми не раньше старшего дошкольного возраста, т.к. у детей очень хорошо развита фантазия в этом возрасте).

**Очень важно! ! !**

При использовании аромомасел убедитесь, что оно действительно подходит Вам и тем более детям. Некоторые запахи могут просто не подходить определенным людям или вызвать аллергические реакции.

Тексты должны быть не слишком длинными, понятными для ребенка, со сказочными элементами. Чтение должно осуществляться спокойным, четким, монотонным голосом, с соблюдением пауз в тех местах, где они необходимы (ориентироваться нужно по тексту)! В более старшем возрасте можно объяснять ребенку, что значит расслабление мышц тела и ознакомить с техникой мышечной релаксации более подробно.

Из собственного опыта могу заметить, что детям очень важно и интересно знакомиться с понятием расслабление и напряжение, ощутить это на своем теле здесь и сейчас! Научиться расслаблению мышц - это первый и очень важный этап к правильной релаксации.

Желаю удачи!