**Коррекция депрессии водой**

***Выход из депрессии***

Пейте воду небольшими глотками и проводите это упражнение до тех пор, пока не почувствуете полное успокоение и просветление внутри себя.

*Следующая часть упражнения* – исцеляющая медитация с водой.

Для этого вы можете использовать не только обычную воду, но и вкусный чай, и любой свой любимый напиток (сок, лимонад и т.д.).

* Сделайте несколько глотков и представьте, что та жидкость, которую вы пьете, наполняет вас покоем, ощущением умиротворённости, живительной энергией и радостью жизни, освежает и оздоравливает весь ваш организм.
* Представьте, что ваш любимый напиток дает вам те положительные эмоции, которые вам были тогда необходимы и которые вы хотели бы тогда испытывать, и ваш организм вместе с любимым напитком наполняется этими живительными энергиями.

Можете также составить краткие позитивные формулировки и мысленно повторять их про себя. Вполне возможно, что в процессе этой работы ваше самочувствие улучшится, и вас начнут посещать позитивные мысли, вы начнете видеть ситуацию с новой точки зрения.

***Следующая коррекция, которую мы проведем – коррекция с помощью света.***

*Упражнение.* Зажгите свечу. Если за окном светит солнце – используйте его энергию. Лучше всего использовать естественные источники освещения. Если их нет – используйте свет фонарика либо электрической лампочки.

Подставьте лицо источнику света таким образом, чтобы луч света был направлен на всё лицо и в частности на третий глаз. Конечно, хорошо, если освещена вся поверхность тела.

Представьте, как свет проникает в ваш организм через третий глаз (область межбровья), заполняет теплом и энергией весь ваш мозг, все его самые тёмные уголки. Свет просвещает, освещает, заполняет энергией и исцеляет каждую клеточку вашего мозга, лица, шеи, спускается в туловище, руки и ноги, полностью восстанавливая, заполняя энергией и теплом, светом и радостью весь ваш организм.

Под воздействием света в каждом органе начинается процесс самоисцеления, самоомоложения, саморегенерации. Весь организм согревается, освещается, успокаивается и расслабляется под воздействием света. Весь организм приходит в изначальное, естественное, гармоничное, природное состояние.

Вы можете составить такие формулировки для исцеления каждого органа последовательно от макушки головы до ступней ног. Это упражнение хорошо сочетать с любым видом дыхания, которое вам нравится.

В результате регулярного выполнения этого упражнения излечивается застарелая депрессия, страхи, расстройства психики. Открывается новое видение перспектив решения стоящих перед вами задач. Появляется радость жизни, разрешаются застарелые внутренние конфликты, уходят хронические боли.

***КОРРЕКЦИЯ ЭМОЦИОНАЛЬНОЙ СФЕРЫ: Я ЧУВСТВУЮ…/ Я ЕСТЬ …***

*Также стресс (или отрицательный заряд энергии) можно разрядить с помощью проговаривания того, что с нами происходит.* Для этого достаточно подобрать наиболее чёткие и яркие определения тех эмоций, которые вы чувствуете, и проговорить их.

Например, если вы ощущаете, что вас предали, бросили, обманули, вы можете сформулировать свои ощущения таким образом:

* «Я чувствую себя преданным/ой, брошенным /ой, обманутым /ой». Или ваша формулировка может звучать, например, так: «Я чувствую гнев, обиду, ненависть».

Составьте свою собственную формулировку, ярко отражающую ваши эмоции в данной ситуации и проговаривайте эту фразу до тех пор, пока не почувствуете усталости и облегчения. Постарайтесь вложить в слова со всей силой те ощущения, те эмоции, которые вы испытываете.

В результате многократного повторения негативный заряд, содержащийся в этой ситуации должен выйти или рассеяться. Когда вы почувствуете, что то, о чём вы говорите вас больше не волнует, не вызывает болезненной и вообще какой-либо реакции – значит негативный заряд разрядился и исчез из вашего поля.

В результате работы у вас может появиться ощущение освобождения, лёгкой усталости и желания поспать. В этом случае вы можете сделать перерыв и отдохнуть.

Также в процессе работы, по мере освобождения вашего внутреннего пространства от негативного заряда, вы сможете по-новому переоценить то, что с вами произошло. В процессе коррекции у вас, возможно, появится осознание того, как лучше было бы поступить в той ситуации, как можно было избежать стресса и как лучше вести себя в подобной ситуации в следующий раз, чтобы избежать негативных последствий. В освободившемся сознании будут рождаться новые идеи и озарения.

*Будьте внимательны к своему внутреннему знанию.*

* Возможно, в какой-то момент вам станет смешно, потекут слёзы. Не сдерживайтесь.

Смейтесь и плачьте столько, сколько хотите. Это очень хороший признак. Значит, энергетическая пробка вышла, и на её место начался приток жизненной энергии.

* Когда вы почувствовали полное освобождение от прежней боли, переходите к второй части коррекции. Теперь образовавшееся пустое пространство в вашем поле для восстановления организма нужно заполнить положительной энергией и установкой.

Сформулируйте, что бы вы хотели ощущать на самом деле в той ситуации. Подумайте, как бы вам хотелось, чтобы события развивались в позитивном ключе, и что бы вы хотели при этом ощущать. Теперь кратко, но ярко, сформулируйте свои новые чувства, то эмоциональное состояние, которые вы хотите достичь. Формулировка может быть, например, такой:

*«Я уверен/а в себе, спокоен/а, счастлив/а».*

Проговаривайте это позитивное утверждение до тех пор, пока позитивные эмоции не заполнят ваше освободившееся внутреннее пространство. Делайте это упражнение столько, сколько вам будет комфортно и приятно выполнять его.

Это упражнение в сочетании с другими видами коррекции крайне эффективно для снятия любого негативного эмоционального состояния*. В процессе регулярной работы уходит застарелая боль, излечиваются хронические заболевания, решаются любые психологические, межличностные и другие проблемы.*

Таким образом, *можно корректировать любые прошлые, настоящие и потенциальные будущие стрессы, рассеивая негативный эмоциональный заряд в стрессовых ситуациях и восстанавливая природный баланс и здоровье организма.*

***Следующая коррекция называется КИНОФИЛЬМ:***

* Сядьте удобно, закройте глаза и представьте, что вы смотрите телевизор и на экране вы видите фильм о вашей жизни и сейчас вы просматриваете ту ситуацию, из-за которой вы заболели. Посмотрев немного этот невеселый фильм, мысленно возьмите в руки пульт, вытяните руку и переключите телевизор на другую программу. А по другой программе идет прекрасный фильм о том, как бы вам хотелось, чтобы ситуация развивалась в то время.

Если вам сложно провести это упражнение самостоятельно – попросите кого-то из близких быть вашим инструктором. В этом случае инструктор говорит вам всю последовательность, что вам нужно делать:

* «Представьте, что вы смотрите телевизор и видите там фильм о вашей жизни и то, что с вами происходит в стрессовой ситуации. А теперь возьмите пульт и переключите ТВ на другую программу…» и так далее все упражнение. Часто работа в паре и помощь близкого человека дают хорошие результаты.

*Когда вы закончите эту работу, вы почувствуете состояние облегчения, освобождения, мощный заряд позитивной энергии и прилив жизненных сил. Скорее всего, не только одна ситуация повлияла на ваше самочувствие и здоровье, но череда каких-то стрессов и неприятностей выбила вас из колеи. Тогда для выздоровления вам нужно будет скорректировать все стрессовые ситуации, надломившие вас. Проработайте по очереди все стрессовые ситуации, определенные вами методом визуализации.*

Для этого сформулируйте вопрос так: «Какую еще ситуацию мне нужно скорректировать для выздоровления сейчас?» и ставьте интуитивно метку на линии жизни там, где вам хочется.

* *По каждой стрессовой ситуации желательно проводить коррекцию не менее трех раз с перерывами между коррекциями в несколько дней.* Проводите коррекции столько, сколько понадобится для полного выздоровления. Ваше хорошее самочувствие, оптимистический настрой и прилив жизненных сил будут вам наградой за проделанную работу и показателем того, что вы все делаете правильно.

Любую болезнь легче предотвратить, чем лечить. Поэтому, если вы знаете за собой склонность к замкнутости, повышенной чувствительности и болезненному восприятию стрессовых событий, воспользуйтесь нехитрыми методами профилактики стрессов.

***Итак, что можно порекомендовать человеку, попавшему в стрессовую ситуацию, в качестве первой помощи?***

***1.*** Для начала надо признать то, что вы находитесь в стрессе. Уже само по себе признание и заявление о том, что вы испытываете стресс, ослабляет его «мёртвую хватку» и мобилизует ваши силы на то, чтобы справиться с ним. Если всё время замалчивать ситуацию, то, скорее всего, стресс будет переходить на всё более глубокие уровни.

***2.*** Хорошо бы выговориться, найти человека, который сможет вас внимательно выслушать, не осуждая и воспринимая такими, какой вы есть. Проговаривая свои чувства и эмоции, мы, таким образом, уже в некоторой степени разряжаем их, освобождаемся от того импульса негативной энергии, который присутствует в нас во время стресса.

Если рядом с вами нет такого человека, которому вы могли бы полностью доверить свои чувства, вы можете обратиться за помощью в Службу Экстренной Психологической Помощи, которая есть в каждом городе и информацию о которой можно найти по справочной.

Если и это не возможно, вы можете попытаться выписать свои эмоции на бумаге или записать свои мысли и чувства на аудио кассету и затем прослушать сами.

При этом постарайтесь глубоко дышать и пить как можно больше воды. Глубокое дыхание в сочетании с водой успокоит вашу нервную систему, вернёт ваш организм в нормальный, спокойный режим работы, снизит количество электролитов в крови и стимулирует процесс выведения из организма гормона тревоги.

В старые времена многие дворяне вели дневник, ежедневно записывая туда волновавшие их мысли и события. Этот способ помогает не только разрядить волнующие вас эмоции, но и как бы отстраниться от них, посмотреть на ситуацию со стороны. Как известно, ситуацию обычно очень трудно разрешить «изнутри», когда вы переполнены кипящими в вас эмоциями. В этот момент ваш внутренний сосуд переполнен и вы не можете объективно увидеть ситуацию со стороны. А, следовательно, не можете трезво оценить ее и найти позитивный выход. Выписывание волнующих вас мыслей на бумаге дает возможность разрядиться и как бы посмотреть на себя со стороны. Выписав то, что вас волнует, затем перечитайте свои записи, представив, что это писал посторонний человек, и подумайте, что бы вы сказали и посоветовали этому человеку в такой ситуации. Очень часто после этой процедуры успокаиваешься и начинаешь видеть ситуацию в совершенно другом свете.

***3.*** И, конечно же, помнить о том, что если изменить внешние условия - не всегда в наших силах, то изменить своё отношение к ним мы можем всегда. По существу стресс - не то, что с нами происходит, а то, как мы реагируем на ситуации. А как реагировать - это просто наш выбор. Мы сами решаем, что нам выгоднее - плакать, страдать и саморазрушаться или успокоиться и отнестись к ситуации философски, сохранив, таким образом, своё душевное равновесие и физическое здоровье.

В этом плане глубокий смысл и рациональное зерно заложено в Восточной философии, которая говорит о том, чтобы ничего не ждать от окружающий людей и жизни, а принимать всё таким, как оно есть, просто отслеживая то, что происходит, и воспринимая трудности и препятствия как свои уроки.

И еще говорят, что лучший способ разрешить свои проблемы – это найти человека, которому еще хуже, чем тебе, и начать ему помогать. Очень скоро собственные проблемы куда-то улетучиваются естественным путем… Будьте здоровы!

**Самооценка**

*Самооценки не может быть слишком много, ее может либо быть достаточно, либо недоставать. Вопрос об избытке самооценки поднимают люди, не уверенные в себе.*

***Что такое самооценка?***

*Самооценка* - ценность, которая приписывается индивидом себе или отдельным своим качествам. В качестве основного критерия оценивания выступает система личностных смыслов индивида, т.е. то, что личности кажется значимым.

*Главные функции, которые выполняются самооценкой,* - регуляторная, на основе которой происходит решение задач личностного выбора, и защитная, обеспечивающая относительную стабильность и независимость личности.

*Значительную роль в формировании самооценки* играют оценки окружающих личности и достижений индивида. Также можно сказать, что самооценка это состояние, когда человек оценивает сам себя в разных областях, давая оценку тем или иным своим качествам (привлекательность, сексуальность, профессионализм).

Самооценка, т.е. оценка личностью себя, своих возможностей, качеств и места среди других людей, безусловно, относится к базисным качествам личности. Именно она во многом определяет взаимоотношения с окружающими, критичность, требовательность к себе, отношение к успехам и неудачам.

Человек, живя и действуя в окружающем мире, постоянно сравнивает себя с другими людьми, свои собственные дела и успехи с делами и успехами других людей. Такое же сравнение - самооценку мы проводим и по отношению ко всем своим качествам: внешности, способностям, успехам в учебе или в работе. Иными словами, мы с детства учимся оценивать сами себя.

***Виды самооценки***

Психологи рассматривают самооценку с различных точек зрения.

Так, *оценку себя в целом как хорошего или плохого* принято *считать общей самооценкой*, а *оценку достижений в отдельных видах деятельности* - *парциальной.* Помимо этого выделяют актуальную (то, что уже достигнуто) и потенциальную (то, на что способен) самооценку. Потенциальную самооценку часто называют уровнем притязаний. Рассматривают самооценку как адекватную/неадекватную, т. е. соответствующую/несоответствующую реальным достижениям и потенциальным возможностям индивида. Так же различается самооценка по уровню - высокому, среднему, низкому. *Слишком высокая и слишком низкая самооценка могут стать источником конфликтов личности, которые могут проявляться по - разному*.

***Адекватная самооценка***

Самооценка оказывает существенное влияние на эффективность деятельности и формирование личности на всех этапах развития. Адекватная самооценка придает человеку уверенность в себе, позволяет успешно ставить и достигать целей в карьере, бизнесе, личной жизни, творчестве, придает такие полезные качества как инициативность, предприимчивость, способность адаптации к условиям различных социумов. Низкая самооценка сопровождает человека робкого, неуверенного в принятии решений.

Высокая самооценка, как правило, становится неотъемлемым качеством успешного человека, независимо от профессии – будь то политики, бизнесмены, представители творческих специальностей. Однако распространены и случаи завышенной самооценки, когда люди придерживаются слишком высокого мнения о себе, собственных талантах и способностях, в то время как реальные их достижения, по мнению экспертов в той или иной области, представляются более или менее скромными. Почему так? Практические психологи нередко выявляют два типа поведения (мотивации) – стремление к успеху и избегание неудачи. В случае если человек придерживается первого вида мышления, он настроен более позитивно, его внимание менее акцентировано на трудностях, и в этом случае мнения, высказываемые в социуме, просто менее значимы для него и его уровня самооценки. Человек, исходящий из второй позиции, менее склонен к риску, проявляет больше осторожности и нередко находит в жизни подтверждение своим страхам, что его путь к целям сопряжен с бесконечными препятствиями и тревогами. Такой тип поведения, возможно, не позволяет ему поднять самооценку.

Известно, что личностью человек не рождается, а становится ею в процессе совместной с другими людьми деятельности и общении с ними. Совершая те или иные поступки, человек постоянно (но не всегда осознанно) сверяется с тем, что ожидают от него окружающие. Иными словами он как бы 'примеряет' на себя их требования, мнения, чувства. Отталкиваясь от мнения окружающих, человек вырабатывает механизм, с помощью которого происходит регуляция его поведения - самооценку.

***Исследование самооценки***

В каждом конкретном случае, прежде чем приступить к работе по запросу, с помощью специальных методик проводится всестороннее исследование самооценки клиента, анализируется его семейная ситуация, система ценностей, сложившихся в его/ ее семье и социальной группе. Исследование глубинных слоев самосознания позволяет выявить истинные причины проблемы, что дает возможность провести эффективную коррекцию заниженной самооценки

***Низкая (заниженная) самооценка и ее причины***

Причины низкой (заниженной) самооценки личности разнообразны. Чаще других отмечают такие причины, *как негативные внушения окружающих, либо негативные самовнушения.* Низкая (заниженная) самооценка нередко *обусловлена влиянием и оценкой родителей в детстве,* а в последующей жизни *— внешней оценкой социума*. Бывает так, что ребенку в детстве дают заниженную самооценку ближайшие родственники, говоря: «Ты ни на что не годен!», подчас применяя при этом физическое воздействие. Иногда родители злоупотребляют «тиранию долженствований», вызывая при этом у ребенка чувство гипер ответственности, которое впоследствии может привести *к эмоциональной скованности и зажатости.* Часто старшие говорят: «Ты должен вести себя очень прилично, так как твой отец, уважаемый человек», «Ты должен слушаться во всем маму». В сознании ребенка складывается модель эталона, в случае реализации которого он стал бы хорошим и идеальным, но поскольку она не реализуется, возникает несоответствие между эталоном (идеалом) и реальностью. На самооценку личности влияет сопоставление образов идеального и реального Я» - чем больше разрыв между ними, тем вероятнее недовольство человека реальностью своих достижений и ниже ее уровень.

У взрослых людей заниженная самооценка личности поддерживается в тех случаях, если они придают слишком большую важность тому или иному событию, либо считают, что проигрывают в сравнении с другими. При этом возможно, они забывают, что неудачи – также ценный ресурс опыта, а также что их индивидуальность не менее уникальна, чем у других людей. Также важен вопрос о критериях оценки и самооценки (как и что именно оценивать?), т.к. в некоторых, даже профессиональных областях (не говоря уже о личных отношениях) они могут оставаться относительными или недостаточно четко проясненными.

***Завышенная самооценка и ее причины***

Бывает так, что родители или ближайшие родственники ребенка склонны переоценивать, восхищаясь как он(а) хорошо читает стихи или играет на музыкальном инструменте, как он умен и сообразителен, но попадая в другую среду (к примеру, в детский сад или школу) такой ребенок подчас испытывает драматические переживания, поскольку его оценивают по реальной шкале, по которой его способности оказываются оцененными далеко не столь высоко. В этих случаях, завышенная родительская оценка играет злую шутку, вызывая у ребенка когнитивный диссонанс в период, когда собственные критерии адекватной самооценки еще не выработались. Тогда завышенный уровень самооценки сменяется заниженным, вызывая у ребенка психотравму, тем более сильную, чем в более позднем возрасте она произошла.

***Перфекционизм и уровень самооценки***

*Перфекционизм* — стремление соответствовать максимальным критериям совершенства в тех или иных областях — нередко служит еще одной причиной завышенной или заниженной самооценки. Проблема в том, что критерии оценок в тех или иных областях могут различаться, а достичь совершенства по всем возможным направлениям («быть отличником по всем предметам») заведомо невозможно. В этом случае, чтобы повысить самооценку человека (вернее, сделать самооценку более адекватной) стоит выделять отдельные области с более или менее общими критериями и сформировать отдельную самооценку в них.

***Уровень притязаний при самооценке***

Важным моментом при исследовании самооценки, с моей точки зрения, служит уровень притязаний индивида. Если человек выдвигает нереалистические притязания, его чаще подстерегают непреодолимые препятствия на пути к цели, он чаще испытывает неудачи. Критериями оценок обычно служат современные индивиду общекультурные, социальные, индивидуальные ценностные представления, стереотипы восприятия, стандарты, усвоенные им в течение жизни. В этом случае возникает вопрос, имеем ли мы дело с самооценкой? Ведь человек принимает внешнюю оценку за собственную и живет с ней. Внешние оценки при этом отличает ригидность, они трудно поддаются изменениям, если только человек не научится себя оценивать более адекватно.

***Известная формула классика У. Джемса: Cамооценка = Успех / Уровень притязания,***

Это значит, что самооценку можно повысить, либо повышая уровень успеха, либо снижая притязания.

В реальности все может обстоять сложнее: нередко люди, изначально придерживаясь подхода, что все равно у них ничего не выйдет, могут увеличить свой успех, а в других случаях лица с заниженной самооценкой буквально до минимума занижают свои притязания, но повышения самооценки это не вызывает. Творческие люди, движимые неудовлетворенностью собой, нередко ставят более сложные задачи, склонны стремиться к совершенствованию, к самоактуализации – более полному выявлению и раскрытию своих личностных возможностей.***Как повысить самооценку***

Существует немало способов поднять самооценку. На практических консультациях мы с Вами найдем такие методы, которые наилучшим образом соответствуют именно Вашей личности. Также вы можете уже сейчас попробовать изменить свою самооценку и стать более успешным, более уверенным в себе человеком.

***Советы по коррекции заниженной самооценки***

*Найдите свои положительные качества*

Возьмите бумагу и ручку и запишите 5−10 качеств, за которые вас ценят и любят близкие люди. В моменты, когда вам кажется, что вы не справитесь, берите этот листок и перечитывайте.

*Перестаньте себя жалеть*

Жалея себя, вы принимаете тот факт, что вы не способны справиться с чем-то, что вы беспомощны, а всему виной обстоятельства. Вы имеете право на ошибку, но будьте объективны — *берите ответственность на себя.*

*Заведите журнал успеха*

Каждое свое достижение (в любой области, будь то работа, хобби или отношения с женщиной/мужчиной) записывайте. Периодически перечитывайте свои записи.

*Планируйте свои дела*

Это поможет избежать «безвыходных» ситуаций, которые могут вывести вас из равновесия. Лучше составлять план с вечера, а утром корректировать, если есть необходимость.

*Стимулируйте себя*

Придумайте себе вознаграждение за действия или работу, которых вы избегаете по причине неуверенности в себе (выступить на публике, пойти в тренажерный зал и т.д.). Сделайте себе подарок: купите желаемую вещь, съездите на отдых.

*Ищите плюсы*

В случае неудачи, осознайте сложившуюся ситуацию и найдите положительные моменты. Вы потеряли работу — зато у вас появится время усовершенствовать свои знания или сменить профессию. Найденные плюсы избавят вас от депрессии и помогут вынести пользу из сложившейся ситуации.

**Тест «Под небом голубым»**

*для воспитателей ДОУ*

Представьте себе чистое голубое небо без единого облачка. Одна только мысль об этом должна хоть немного улучшить ваше настроение. Теперь окиньте глазами сознания окружающий ландшафт.

Какая из перечисленных ниже картин выглядит для вас наиболее успокаивающей и расслабляющей?

· Белая заснеженная равнина.

· Голубой морской простор

· Покрытые зеленью горы

· Поле, поросшее желтыми цветами.

***Ключ к тесту "Под небом голубым"***

Голубой цвет обладает способностью успокаивать душу. Даже если вы просто представите себе некую картину в голубых тонах, то почувствуете, как ваш пульс замедляется, дыхание становится более глубоким. Другие цвета также имеют определенное значение. Картина, которую вы нарисовали в своем сознании, раскрывает ваш скрытый талант, обретающийся в глубинах вашего спокойного сознания.

*1.Белая заснеженная равнина.*

Вы наделены особой восприимчивостью, которая позволяет вам с одного взгляда понимать ситуации и распутывать сложные проблемы без каких-либо доказательств или объяснений. Вы обладаете всем необходимым для того, чтобы быть проницательным и решительным человеком, и даже немного провидцем. Доверяйте своей интуиции; она всегда будет вести вас к правильным решениям.

*Комментарий: человек-созерцатель.*

*2.Голубой морской простор.*

У вас есть природный талант к межличностным взаимоотношениям. Люди уважают вашу способность общаться с другими и то, как вы помогаете людям различных групп объединяться вместе. Одним своим присутствием вы помогаете другим работать более спокойно и эффективно, что делает вас бесценным членом любого проекта или любой команды. Когда вы говорите:" Хорошая работа. Продолжайте в том же духе",- люди знают, что вы на самом деле так считаете. И для них это приобретает еще большее значение. *Комментарий: человек-организатор.*

*3.Покрытые зеленью горы.*

Вы обладаете даром экспрессивного общения. Похоже, вы всегда можете подобрать нужные слова, чтобы выразить то, что чувствуете, и люди очень скоро начинают осознавать, что они чувствовали в точности то же самое. Говорят, разделенная радость приумножается, разделенная грусть уменьшается. Похоже, вы всегда в состоянии помогать другим найти правильную сторону этого уравнения.

*Комментарий: человек-психотерапевт.*

*4.Поле, поросшее желтыми цветами.*

Вы кладезь знаний и творчества, переполненный идеями и обладающий практически бесконечным потенциалом. Оставайтесь в гармонии с другими людьми и никогда не прекращайте работать над воплощением своей мечты, и тогда не будет ничего, чего бы вы не смогли достичь.

*Комментарий: человек-генератор идей, иногда пытается объять необъятное*

***Релаксация для детей***

*(коррекция гиперактивных детей)*

Для того чтобы помочь Вашим детям успокоиться, Вы можете предложить им следующие упражнения.

Попытайтесь превратить это в игру, которая отвлечет детей и позволит им расслабиться и успокоиться.

***Ноги–*** представьте себе, что вы идете *босиком по песку.* Постарайтесь закопаться пальцами ног в песок.

Теперь высвободите ноги из песка. Ноги расслаблены, и это очень приятно.

***Живот–*** вот идет *маленький слоненок,* и сейчас он наступит вам на животик. Приготовьте животик и напрягите его изо всех сил.

Слоник ушел, можно расслабить животик.

***Руки и плечи–*** превратитесь в *ленивого кота*, который медленно потягивается. Поднимите руки высоко над головой и вытяните их. Поднимите плечи и подвигайте руками.

Теперь расслабьте плечи.

***Шея***– превратитесь в *черепашку*. Вдруг черепашка увидела что-то страшное и спряталась в панцирь. Поднимите плечи до ушей и втяните голову в плечи.

Опасность миновала. Можно выйти из панциря и погреться на солнышке.

***Лицо–*** натяните рот и улыбнитесь до ушей. Высоко поднимите брови. По вашему носу гуляет муха и щекочет вас. Попробуйте прогнать муху, напрягая все мышцы лица.

*Муха* улетела, и лицо может отдохнуть.

(Красный – мышцы напрягаются)

(Синий – мышцы расслабляются)

***Прогрессирующая мышечная релаксация***

*по методу Джейкобсона*

*(коррекция эмоционального выгорания педагогов)*

Душевное и физическое напряжения имеют тесную связь и часто подпитывают друг друга. Организм реагирует на провоцирующие страх ситуации, вызывая мышечное напряжение.

В 1922 году д-р Джейкобсон обнаружил, что это напряжение можно снять, сознательно напрягая и резко расслабляя мышцы тела. При релаксации мышц появляется чувство расслабления и происходит понижение уровня тревожности.

* Найдите тихое помещение, где Вы сможете расслабиться без помех. Убедитесь, что телефон отключен, и Вам никто не помешает. Разместитесь в удобном кресле или лягте на кровать. Освободите тесные предметы одежды или пояс.
* Закройте глаза и сделайте несколько глубоких вздохов. Вдыхайте воздух без напряжения и медленно выдыхайте. Медленно сделайте глубокий вдох и медленно выпустите воздух. Вдыхайте воздух в живот, представляя, что в Вашем животе надувается небольшой шарик…

***Упражнения***

Примите максимально удобное для себя положение. Удобно устройтесь на стуле. Позвольте стулу поддерживать Вас. Закройте глаза, если Вы чувствуете, что это поможет. Сделайте несколько глубоких вдохов.

Сейчас мы выполним упражнения для разных мышечных групп Вашего тела.

*Цель упражнения* – научить Вас расслаблять эти мышечные группы.

***Мышцы ног:***

*Мышцы стоп*– согните пальцы ног внутрь и вниз (как кулак). Напрягите пальцы ног… сильно… сильно… сильно… и расслабьте.

Теперь повторите упражнение. Напрягите пальцы ног, подержите их в этом положении, и расслабьте.

Подвигайте пальцами ног и почувствуйте расслабление.

*Мышцы ног*– натянем мышцы ног движением, похожим на выжимание сцепления в машине.

Поднимите ноги и подержите их натянутыми, когда пальцы ног выгнуты вверх… вытяните ногу вниз, будто вы выжимаете сцепление… вытяните мышцы ног… почувствуйте напряжение… сильно… сильно… и расслабьте. Вытяните расслабленные ноги на полу. Обратите внимание на разницу в ощущении между напряженным и расслабленным состоянием мышцы.

Повторите упражнение снова… и расслабьте мышцы… расслабьте мышцы.

***Мышцы живота и рук:***

*Мышцы живота*– сделайте глубокий вдох, перед выдохом напрягите все мышцы живота… задержите дыхание… сильнее… сильнее… теперь выдохните воздух и расслабьте мышцы. Обратите внимание на разницу в ощущении между напряженным и расслабленным состоянием мышц…

Снова сделайте глубокий вдох в живот… напрягите мышцы живота перед выдохом… держите… держите… и расслабьте… расслабьте. Обратите внимание на ощущение расслабленности.

***Мышцы рук***– поднимите вверх правую руку и сожмите ладонь в кулак… сильнее… сильнее… ощутите напряжение в каждом пальце… и расслабьте… положите руку на колено… расслабьте…

Обратите внимание на разницу между левой и правой рукой: ощущение, тяжесть, тепло, холод… Теперь сожмите кулак левой руки… сильнее… сильнее… сильнее… и расслабьте…

Теперь повторите упражнение обеими руками, сожмите оба кулака в воздухе… сильнее… сильнее… и расслабьте.

***Мышцы плеч–*** Поднимите руки в воздух, согните локти и напрягите мышцы, будто вы пытаетесь показать "силача"… держите мышцы в напряжении в течение 5 секунд… ощутите напряжение… и расслабьте руки… опустите их. Повторите упражнение, держите напряжение в течение 10 секунд… и расслабьте. Обратите внимание на ощущение расслабленности.

***Мышцы головы***:

*Мышцы лба–* напрягите мышцы лба, и сожмите их, будто вы хмуритесь… сильнее… сильнее… ощутите напряжение… и расслабьте... расслабьте. Обратите внимание, как мышцы расслабляются и медленно возвращаются на место. Обратите внимание на разницу в ощущении между напряженным и расслабленным состоянием мышцы.

Продолжайте дышать медленно и глубоко… снова напрягите мышцы лба… сильнее… сильнее… ощутите напряжение мышц… и расслабьте... расслабьте. Обратите внимание, как расслабляется Ваш лоб… как каждая мышца возвращается на свое место… на приятное ощущение расслабленности.

Теперь сожмите веки и наморщите нос… держите мышцы в напряжении… держите… теперь позвольте им расслабиться… расслабьте все мышцы лица… обратите внимание на ощущение расслабленности. Повторите упражнение… и расслабьтесь… расслабьтесь.

Теперь (закройте глаза) и улыбнитесь настолько широко, насколько это возможно… оставайтесь так… держите мышцы в напряжении… и расслабьтесь... расслабьтесь. Повторите упражнение… и расслабьтесь.

***Завершение***

* Теперь напрягите все группы мышц вместе. Напрягите все тело: руки, ноги, живот, грудь, лоб, рот – напрягите… и расслабьте. Напрягите со всей силы… и расслабьте. Обратите внимание на процесс напряжения и расслабления всего тела… напряжение и расслабление. Лоб расслаблен, рот расслаблен. Плечи и живот расслаблены…. руки расслаблены… ноги расслаблены… Вы все больше входите в состояние глубокого и приятного расслабления… глубокого и приятного расслабления.
* Теперь сделайте несколько глубоких вздохов… ощутите под собой стул, на котором Вы сидите… пошевелите ладонями, пошевелите пальцами ног… медленно откройте глаза. Вы вернулись в реальность.

*Практикуйте эти упражнения ежедневно, что помочь себе сохранять спокойствие. Лучше всего делать эти упражнения вечером, после отхода ко сну, когда свет потушен и Вам никто не помешает. Это поможет Вам избавиться от напряжения и легче заснуть. Будьте здоровы!*

***Релаксация с элементами***

***медитации по Шакти Гавайи***

*для воспитателей ДОУ*

**1)** Лягте на спину. Руки вытянуты вдоль тела или сцеплены на животе. Закройте глаза, дышите спокойно, довольно медленно и глубоко.

**2)** Представьте себе, что ваше темя озарено золотистым светом. Сделайте медленный глубокий вдох и выдох. Повторите это пять раз, уделяя внимание светящемуся пятну, пока не почувствуете, что свет исходит из вашего темени.

**3)** Переключите внимание на шею. Представьте, что она тоже излучает золотистое сияние. Сосредоточившись на этом излучении, пять раз медленно вдохните и выдохните.

**4)** Мысленно сосредоточьтесь на центральной части вашей груди. Представьте исходящее из нее сияние. Вновь пять раз глубоко вдохните и выдохните. Ощутите, как в вас нарастает энергия.

**5)** Переведите внимание на солнечное сплетение, представьте пятно золотистого света вокруг углубления над желудком. Медленно вдыхайте и выдыхайте из него воздух. Повторите это пять раз.

**6)** Теперь представьте свет вокруг вашего таза. Сделайте пять вдохов и выдохов, сосредоточьтесь на ощущении, будто световая энергия выделяется и нарастает.

**7)** Наконец, представьте сияние вокруг ваших ног и сосредоточьте на нем свое внимание в течение пяти дыхательных циклов.

**8)** А теперь представьте себе все шесть сияющих пятен одновременно. Ваше тело напоминает нить драгоценных камней, излучающих энергию.

**9)** Дышите глубже и на выдохе представляйте себе, как энергия разливается по поверхности левой части вашего тела от темени к нижним конечностям. При вдохе представляйте обратный процесс - как она струится по правой стороне тела к темени. Позвольте этой энергии циркулировать таким образом трижды.

**10)** Затем на замедленном выдохе представьте, как поток энергии движется от темени по передней части тела к нижним конечностям. При вдохе почувствуйте, как он движется по задней части тела к темени. Позвольте ему циркулировать таким образом, также три раза.

**11)** Теперь представьте, что энергия накапливается у ваших ног; позвольте ей медленно продвигаться вверх по центральной части тела от нижних конечностей к голове, а затем в обратном направлении - по поверхности корпуса к нижним конечностям. Повторяйте эту процедуру, пока она доставляет вам приятные ощущения.

*Данную релаксацию можно завершить так же, как любую другую (то есть, прежде всего, медленно и безо всякого насилия над собой).*