**Семинар – практикум**

**«Способы релаксации для повышения стрессоустойчивости педагогов образовательных учреждений в условиях повышенной степени вредности труда»**

**музыкальный руководитель**

**ГБОУ Школа №281**

**дошкольного отделения №2**

**Святолуцкая С. Г.**

**МОСКВА**

**2015**

«Люди, умеющие расслабляться,

обладают не только большей гибкостью

мышления, но и лучше приспособлены

к борьбе со стрессами».

Р. Коуплан

Позади жаркое лето, а вместе с ним и беззаботные денечки отпуска, когда можно было провести весь день на диване или на пляже, повозиться на грядках на загородной даче, побродить по улицам ночного города, короче - расслабиться по полной. Впереди серые будни с напряженным графиком работы, холод, сырость и сплошная нервотрепка… Не спешите отчаиваться! Беззаботное ощущение легкости в теле и полета в душе Вы легко можете себе вернуть с помощью методов релаксации.

Многие слышали слово «релаксация». Что это такое? Так называется методика расслабления организма, которая весьма благоприятно отражается на нем. Даже если у человека мало свободного времени, он всегда может выделить буквально пару минут на релаксацию. Благодаря этой технике можно действительно хорошо расслабиться, ощутить прилив сил и бодрости. А отдохнувший человек всегда лучше выполняет работу и решает всевозможные задачи. Жаль, что не все понимают, какое огромное значение имеет расслабление. Оно позволяет снять напряжение и предотвратить наступление депрессии. Релаксация держит уровень стресса на приемлемом уровне, не позволяя ему повышаться.

Я хочу рассказать о некоторых способах релаксации, которые использую сама уже на протяжениии 10 лет.

**МУЗЫКОТЕРАПИЯ.**

Термин «музыкотерапия» имеет греко-латинское происхождение и в переводе означает «лечение музыкой». Различают три основные формы музыкотерапии: пассивную, активную и интегративную.

Пассивная музыкотерапия отличается тем, что человек не принимает активного участия в процессе музыкотерапии, занимая позицию простого слушателя.

Активные методы музыкальной терапии основаны на активной работе с музыкальным материалом: инструментальная игра, пение.

Интегративная музыкотерапия наряду с музыкой задействует возможности других видов искусства: рисование под музыку, музыкально-подвижные игры, пантомима, пластическая драматизация под музыку, создание стихов, рисунков, рассказов после прослушивания музыки и другие творческие формы.

**МУЗЫКОТЕРАПИЯ В ДОМАШНИХ УСЛОВИЯХ.**

Чтобы расслабиться и восстановить силы , выберите время, когда вам никто и ничто не будет мешать. Можно совместить сразу несколько приятных моментов: медленную, успокаивающую музыку и расслабляющую ванну с морской солью.

При выборе музыке доверьтесь своей интуиции: музыка должна вам нравиться.

Для прослушивания музыки выберите для себя удобное положение. В такие минуты не существует ничего постороннего – только вы и музыка, а весь мир пусть подождёт.

Следите за громкостью звука: отрегулируйте звук так, что бы это было для вас максимально комфортно.

Начинать сеансы музыкотерапии рекомендуют с 10 минут, и доводить максимум до получаса. Прослушивание, например, Бетховена на протяжении часа и больше вместо желаемого расслабления принесёт обратный эффект – раздражение и усталость. Поэтому не забывайте, что всё хорошо в меру.

**МУЗЫКАЛЬНЫЕ РЕЦЕПТЫ.**

Чтобы поднять себе настроение слушайте:

1) В. Моцарт «Рондо в турецком стиле»

2) Дж. Верди «Триумфальный марш» из оперы «Аида»

Для уменшения тревожности:

1) Ф. Шопен «Мазурка

2) И. Штраус «Вальсы»

Для уменьшения раздражительности:

1) Л. Бетховен «Лунная соната»

2) Л. Бетховен «Симфония ля минор»

3) И. Бах «Итальянский концерт»

При нарушениях сна:

1) Э. Григ «Пер Гюнт»

2) Р. Шуман «Грёзы»

3) К.Глюк «Мелодия»

Чтобы забыть о проблемах и неприятностях:

1) Ф. Шуберт «Аве Мария»

2) И. Брамс «Колыбельная»

Также ученые заметили, что улучшить самочувствие человека могут не только конкретные мелодии, но конкретные музыкальные инструменты. Например, звуки барабана нормализуют сердечный ритм. Также гармонична влиять на сердечную работу способна арфа. Пианино благотворно влияет на щитовидную железу. Король музыкальных инструментов – орган – помогает навести порядок в мыслях и способствует правильной работе позвоночника.

**ПЕСОЧНАЯ ТЕРАПИЯ.**

Вряд ли найдется много людей, которые в детстве не играли в песочнице. Но, строя замки из песка, едва ли кто-то из детей задумывается, что они, таким образом, выражают свои чувства и отношение к окружающему миру. Сегодня учеными разработано целое направление – песочная терапия, которая помогает не только детям, но и взрослым.

Песок, как материал, для терапии выбран не случайно. Он веками используется человеком для построения и обустройства. Лежа на песке, человек отдыхает душой и телом, чувствует себя песчинкой во всей Вселенной. А создавая песочные фигуры, может ощутить себя и Творцом. Играя с песком, человек переживает большую гамму чувств: от ощущения одиночества до осознания своей внутренней силы. Он переносится в свое детство, когда можно было часами сидеть в песочнице, и никто не следил, что именно он там делал.

**Противопоказания к песочной терапии:**

При обостренном чувстве тревоги.

При неврозе навязчивых состояний.

Людям с аллергией на пыль и мелкие частицы.

При болезнях легких.

При кожных заболеваниях.

**ХОББИТЕРАПИЯ.**

Мы мало любуемся красочными закатами на берегу и зеленью полей. Человека повсюду подстерегает стресс, а порой и большие неприятности. Из-за этого приходится нервничать, срываться. Этого можно попытаться избежать с помощью хоббитерапии. что хобби способно играть весьма важную роль в развитие личности. Когда человек занят любимым делом, это помогает проявить свою индивидуальность, забыться на время от повседневной суматохи. Творчество расширяет горизонты пространства, в которое заключается человеческий мозг.

Когда человек создает что-нибудь новое, ему удается ощущать себя подлинным творцом, ведь конечный результат его работы находится только в зависимости от его воображения. Самой главной ценностью какого-то увлечения стоит считать возможность в один момент переключиться. От повседневных проблем человек перефокусирует свое внимания на занятие, которое вызывает множество позитивных эмоций. Хобби становится прекрасной возможностью проявить творческий потенциал. Так раскрывается внутренний мир. Надо делать то, что нравится, что полезно для здоровья. Стоит абстрагироваться от упреков со стороны окружающих, всех стереотипов и заняться тем, что вам ближе, что по душе. Иногда мужчинам нравится женское занятие, к примеру, вышивание. В этом нет ничего предосудительного. Неплохо вышивал Евгений Евтушенко, благодаря которому поэт смог избавиться от головных болей - навсегда. Рукодельная кропотливая работа помогает при нервных расстройствах. Обычно улучшается характер человека, который занимается, например, живописью или гончарным искусством.