

МУНИЦИПАЛЬНОЕ КАЗЁННОЕ ДОШКОЛЬНОЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ  
УЧРЕЖДЕНИЕ НОВОСИБИРСКОГО РАЙОНА НОВОСИБИРСКОЙ ОБЛАСТИ -  
ДЕТСКИЙ САД КОМБИНИРОВАННОГО ВИДА «ЧЕБУРАШКА»  
630501, Новосибирская область, Новосибирский район, р.п. Краснообск, зд. 72,  
т. 348 – 54 – 80, т/ф 348 – 42 – 34, E – mail [cheburashka@edunor.ru](mailto:cheburashka@edunor.ru)

*Психологическая гостиная  
для педагогов  
«Методики и техники расслабления педагогов»*



**Подготовили:  
Филиппова Татьяна Александровна**

**п. Краснообск 2020г.**

# Лучшие техники релаксации, которые быстро выводят из стресса

Дата проведения: 24.11.2020г.

**Цель:** профилактика эмоционального выгорания, обучение навыкам саморегуляции и расслабления, формирование положительного эмоционального состояния, профилактика неврозов.

## **Задачи:**

1. Профилактика эмоционального выгорания, чрез релаксацию и саморегуляцию.
2. Профилактика неврозов с помощью позитивного положительного опыта общения.
3. Научение способам здоровьесберегающих технологий.

**Психолог:** Мы расскажем о простых и действенных четырех техниках расслабления, выполнение которых занимает не более пятнадцати минут.

Постоянная нагрузка негативно сказывается не только на физическом, но и психологическом состоянии. Важно находить время для отдыха, хотя бы несколько часов, а лучше целый день. Иногда достаточно даже десятиминутного перерыва, чтобы собраться с мыслями. Эффективность отдыха зависит от осознанности, то есть нужно разрешить себе расслабиться и ни о чем не думать. Существует несколько техник, помогающих быстро восстановить силы.

## **Техника релаксации 1: Дышим, чтобы расслабиться и успокоиться**

Управление дыханием – это основной навык, необходимый для того, чтобы быстро успокоиться и расслабиться. Сознательно контролируя свое дыхание, вы на некоторое время отвлекаетесь от стрессовых мыслей. Некоторые дыхательные техники дают быстрый успокоительный эффект.

## **Необходимо:**

занять комфортное положение и начать дышать носом;

закрыть глаза и думать о дыхании;

глубоко вдохнуть и не спеша выдохнуть;

не дышать несколько секунд;

не торопясь выдохнуть, чувствуя теплоту выходящего воздуха;

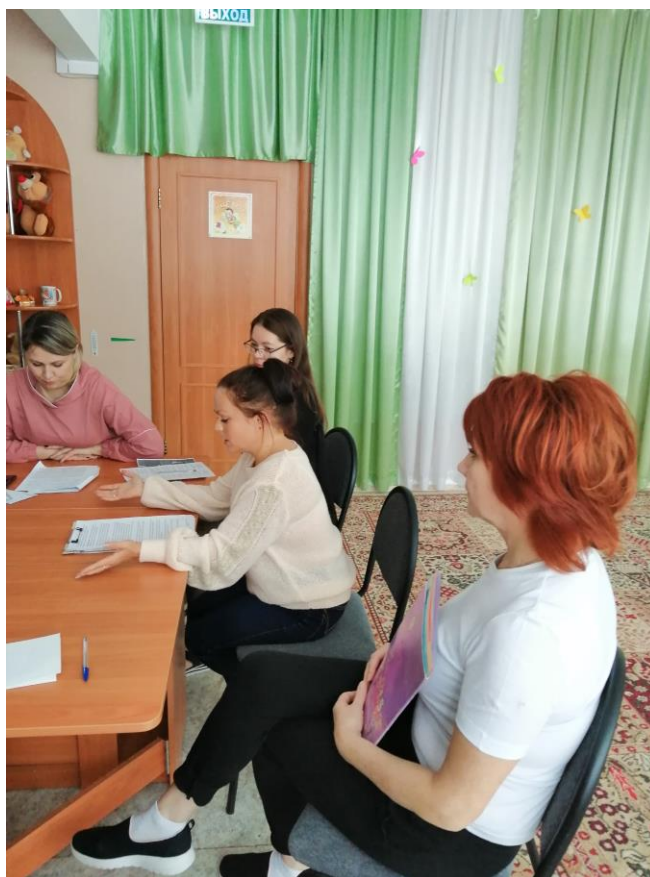
не думать ни о чем, кроме спокойного дыхания.

Впрочем наладить дыхание и справиться со стрессом и негативными переживаниями можно ещё проще.

Нужно медленно набрать в легкие воздух, затем задержать воздух, неторопливо сосчитав до четырех. Точно так же на четыре счета выдохнуть - и на четыре счета снова задержать дыхание, не вдыхая.

С помощью этой дыхательной практики можно сразу убить двух зайцев. Во-первых, волей-неволей заставить себя дышать медленно и избежать гипервентиляции легких. Во-вторых, отвлечь возбужденный ум от проблемы, вызвавшей бурную реакцию, и переключить его на счет от одного до четырех.

На первый взгляд это простая техника, но она действительно помогает справиться со стрессом и нормализовать сердечный ритм. Использовать такую технику можно везде, даже в общественном месте, и не обязательно занимать удобную позу, главное - правильно дышать.



## Техника релаксации 2: Прогрессивная мышечная релаксация

(по Джекопсону)

Прогрессивная мышечная релаксация – самая простая техника, из которой возникло множество более сложных методик расслабления, Система прогрессивной релаксации названа по имени гарвардского физиолога Эдмунда Джекобсона. Она базируется на том, что после сильного напряжения мышца автоматически расслабляется.

Прежде чем приступить к выполнению упражнений, Вам необходимо занять максимально удобное для Вас положение в пространстве. Желательно, чтобы положение было сидячее, так как расслабление мышц шеи предполагает движения головой.

Впрочем, для расслабления по Джекобсону можно и лечь на спину на твердую ровную поверхность, закрыть глаза и выбрать объект: для начала небольшую группу мышц - например, икры, брюшной пресс, кисти рук. Эту группу необходимо сначала сильно напрячь (хотя для того, чтобы почувствовать их), после чего резко расслабить - и полностью ощутить это расслабление.

1. Руки. Первое упражнение направлено на расслабление мышц руки. Это простое сжатие кисти в кулак. Упражнение необходимо повторить 5 раз. Не забывайте о том, что любая боль в том числе и полученная в результате выполнения упражнения не может иметь ничего общего с расслаблением. После того как задача выполнена переведите фокус Вашего внимания на ощущения в руке. С первого раза Вы можете ничего особенного не заметить. Это нормально, ведь Вы так давно не обращали внимания на то, что происходит в Вашем теле. За исключением разумеется болевых ощущений.

\* Через 4 дня Вы добавляете следующее упражнение: пальцы на руке разведите до такой степени, чтобы почувствовать напряжение. Да это должно быть именно напряжение, НИКАКОЙ боли. В этом упражнении, если смотреть на нее сверху напоминает звездочку.

\* Следующее упражнение: напрягаем кисть, заводя ладонь к телу. Таким образом, чтобы кисть и запястье образовывали прямой угол. Пальцы смотрят вверх.

\* Упражнение подобно предыдущему, только в этом случае пальцы смотрят вниз.

2. Бицепсы и трицепсы. Далее сгибаем руку в локтевом суставе, напрягая мышцы предплечья. Бицепсы напряжены (напрягите мышцу, но встряхните кисти, чтобы убедиться, что они не сжаты в кулаки); расслаблены (опустите руки на кресло).

\* Делаем упражнения наоборот: пытаемся максимально выпрямить руку, чтобы почувствовать напряжение в трицепсах.

3. Плечи. Пожмите плечами и сохраните их в максимально возможном и все еще комфортном для Вас напряжении. Отведите плечи назад (осторожно); расслабьте. Выдвиньте их вперед (толчком); расслабьте.

4. Шея (боковые мышцы). Работаем с мышцами шеи. Плечи ровные, расслабленные, голову медленно поворачивайте вправо насколько это возможно; расслабьте. Поворот влево; расслабьте.

\*Шея (задние мышцы). Запрокидываем голову вперед, прижимая подбородок к груди. Держим мышцы в напряжении. Расслабьте.

\*Шея (передние мышцы) Плавное запрокидывание головы назад. Повторяем упражнение 5 раз. Концентрируемся на происходящих ощущениях в Ваших мышцах.

Если Вы добросовестно подошли к освоению техники и занимались ею не менее 15 минут в день, на данном этапе Вы уже приблизитесь к качественному расслаблению Вашего тела. Это происходит благодаря генерализующей функции нашего мозга. Хорошее расслабление мышц рук в течение 10 минут ведет к распространению релаксации по всему телу.

5. Дыхание. Вдохните как можно глубже – а потом еще немного; выдохните и дышите нормально в течение 15 секунд. Выпустите весь воздух из легких – а потом еще немного; вдохните и дышите нормально в течение 15 секунд.

6. Спина. Прижмите плечи к спинке кресла и вытолкните тело вперед так, чтобы спина выгнулась; расслабьтесь. Делайте это упражнение с осторожностью или не делайте вообще.

7. Ягодицы. Сильно напрягите ягодицы и приподнимите таз над сиденьем; расслабьтесь. Прижмите ягодицы к креслу; расслабьтесь.

8. Бедра. Вытяните ноги и поднимите их на 15 см от пола или подножки, но не напрягайте мышцы живота; расслабьтесь. Прижмите ступни (пятки) к полу или подножке; расслабьтесь.

9. Живот. Втяните живот как можно сильнее; полностью расслабьтесь. Надуйте живот или напрягите мышцы так, как будто вы готовитесь к удару; расслабьтесь.

10. Икры и ступни. Поднимите пальцы ног (не поднимая ноги); расслабьтесь. Поднимите вверх ступни как можно выше (остерегайтесь судорог – если они возникнут, или вы почувствуете их приближение, встряхните ступни); расслабьтесь.

11. Пальцы ног. Ноги расслабьте, прижмите пальцы ног к полу; расслабьтесь. Поднимите пальцы ног как можно выше; расслабьтесь.

12. Лицо. Расслабление мышц лица завершает комплекс упражнений.

\*Рот. Рот открыт как можно шире; расслаблен. Губы сведены вместе и сжаты как можно крепче; расслаблен.

\*Язык (высунутый и втянутый). Откройте рот и высуньте язык как можно дальше; расслабьте (пусть он свободно лежит на дне ротовой полости). Втяните его обратно в гортань как можно глубже; расслабьте.

\*Язык (небо и дно). Прижмите язык к небу; расслабьте. Прижмите его к дну ротовой полости; расслабьте.

\*Глаза. Откройте максимально широко глаза и почувствуйте напряжение в лобных мышцах, наморщите брови; расслабьте.

\* Зажмурьте как только можете, не нарушая своего комфорта, глаза. Это позволит Вам сократить большое количество окологлазных мышц.; расслабьтесь. Убедитесь, что вы полностью расслабили мышцы глаз, лба и носа после каждого напряжения.

\* Последнее упражнение тонизирует нижнюю часть лица. Представляем, что мы кого-то очень сильно хотим поцеловать – вытягиваем губы в трубочку.

Вы должны понимать, что освоение данного метода потребует от Вас в первую очередь регулярности. Очередность упражнений имеет значение, осваивать их следует в установленном порядке.

Промежуток знакомства с каждым последующим упражнением должен составлять не менее 4 дней. Это значит, что в первый тренировочный день Вы делаете лишь одно упражнение. Через 4 дня добавляете еще одно и так далее. Это делается с целью тренировки мышечной памяти, которая по мере освоения релаксации по Джекобсону будет со временем автоматически «включать расслабление» при выполнении хотя бы одного упражнения. Для

получения такого результата Вам потребуется около 3 месяцев, при этом следует отметить, что при регулярном выполнении комплекса ощутимые результаты Вы получите уже через несколько недель.

Важно: Помните, что состояние расслабление не может возникнуть при наличии болевых ощущений. Поэтому Вам следует быть осторожными и не переусердствовать при выполнении упражнений.

Недостатки системы прогрессивной релаксации Джекобсона: занимает много времени и способна работать только в спокойной обстановке, где есть возможность лечь и практиковать расслабление вместе с глубоким дыханием. У человека в стандартных рабочих условиях таких возможностей мало, поэтому есть более адаптированные методики.

## 2. Йога. Упражнения для расслабление от Баркановой Т.Б.



### Техника релаксации 3: Умиротворяющая визуализация

Визуализация – это мощный инструмент сознания. Исследования показали, что подсознание не может отличить реальные события от

визуализированных. Поэтому визуализированные образы оказывают значительное влияние на сознание.

Сядьте поудобнее или лягте. Закройте глаза и сделайте несколько медленных вдохов. Выключите все средства коммуникации, чтобы не отвлекаться.

Представьте себя в тихом и спокойном месте на ваш выбор. Это может быть пустынный пляж, цветущий луг, лес, лодка или любое другое место, где вы чувствуете себя расслабленным.

Удерживайте этот образ и, испытывая блаженство момента, представьте все позитивные чувства, которые возникают в этом месте.

Чем реалистичнее будет изображение, тем больше позитивных эмоций вы получите.

Когда вы почувствуете себя комфортно и спокойно, медленно выйдите из воображаемого мира и вернитесь в реальный.

Иногда настроиться на выполнение техники не получается с первого раза, поэтому практикуйте визуализацию чаще.

**3. Упражнение на сплочение коллектива и поднятия настроения.**  
«Держась за руки парами сделать самолетик из бумаги». (педагог-психолог Филиппова Т.А.)

4. Техника расслабления посредством рисования с преподавателем ИЗО Михеевой Анной Ивановной

5. Упражнение: Нужно нарисовать на листке свое настроение и подарить другому.

Обратная связь: Каждый участник должен высказаться и дать отзыв пройденном занятии.

## **2. Мышечная релаксация**

Успокоиться можно за счет расслабления мышц.

Для этого необходимо:

занять комфортное положение, несколько раз вдохнуть и выдохнуть;

сжать кулаки и разжать их, расставив и расслабив пальцы;

напрячь и расслабить поочередно бицепсы и трицепсы;

отвести плечи назад и расслабиться, снова направить вперед и расслабиться;



повернуть голову сначала вправо, расслабив шейные мышцы, затем влево и снова расслабить мышцы;

прижаться подбородком к груди, расслабить шейные мышцы;

максимально открыть рот, расслабить ротовые мышцы;

напрячь и расслабить губы;

высунуть язык, расслабить его, втянуть и снова расслабить;

прижать язык к верхней челюсти, расслабиться, затем к нижней челюсти, расслабиться;

максимально открыть глаза, расслабить глазные мышцы, зажмуриться, расслабить лицевые мышцы;

глубоко вдохнуть, затем дышать спокойно на протяжении пятнадцати секунд, выдохнуть и снова дышать спокойно нескольких секунд;

не спеша нагнуться корпусом вперед, расслабить мышцы спины;

живот втянуть, расслабить, затем надуть, напрягая и расслабляя мышцы пресса;

напрячь ягодичные мышцы, слегка поднимая таз, затем расслабить их;

оторвать ноги от пола, через несколько секунд опустить и расслабиться, прижать стопы к поверхности пола и снова расслабиться;

пальцы ног направить вверх, расслабить, поднять ступни и расслабить.

Такая техника хорошо снимает мышечное напряжение и помогает успокоиться. При необходимости все действия можно повторить дважды.

### **3. Визуализация**

Техника подразумевает выполнение следующих действий:

займите удобную позу;

закройте глаза;

глубоко вдохните и максимально выдохните;

представляйте все, что доставляет вам удовольствие – шум волн, крик чаек, теплые солнечные лучи или приятный прохладный воздух;

откройте глаза и дышите спокойно на протяжении нескольких минут.

Иногда настроиться на выполнение техники не получается с первого раза, поэтому практикуйте визуализацию чаще.

#### **4. Вход в состояние альфа**

Общая договоренность в отношении волновых моделей активности мозга выглядит следующим образом:

Бета – 14 Гц и выше. Состояние готовности, активное состояние мозга. Ассоциируется с мышлением и бодрствованием.

Альфа – от 8 до 14 Гц. Расслабленное состояние мозга. Ассоциируется с погружением в мечты, общей релаксацией.

Тета – от 4 до 8 Гц. Состояние более глубокого расслабления. Легкий сон. Гипноз. Медитация.

Дельта – ниже 4 Гц. Глубокий сон. Бессознательное состояние.

Альфа-состояние признается самым здоровым состоянием мозга, так как оно связано с ненапряженной активностью мозга. Это состояние также используется в качестве основы для передовых методов контроля сознания, таких как медитация, метод Хосе Сильва, и прочие.

Можно стимулировать альфа-волновую активность мозга, используя специальные аудиозаписи, эффект бинауральных ритмов, чтобы напрямую влиять на мозг и заставлять его работать на желаемой частоте. Чтобы снизить стресс, бинауральные ритмы накладываются поверх звуков идущего дождя, которые сами по себе имеют успокаивающий эффект.

Нужно понимать, что человеческий мозг способен работать на разных уровнях, отличающихся частотами мозговых волн, которые называются бета, альфа, тета и дельта.

Бета-волны стимулируют мышление и активность,

альфа-волны помогают погрузиться в состояние мечтания и расслабленности,

тета-волны помогают больше расслабиться и войти в состояние медитации,

а дельта-волны позволяют погрузиться в глубокий сон.

Ученые доказали, что наиболее благоприятное воздействие на мозг оказывают волны альфа. Войти в состояние альфа можно самостоятельно, для этого нужно занять комфортную позу и несколько раз глубоко вдохнуть, затем представлять цифры и произносить про себя определенные фразы:

- 10 – «расслабляюсь»;
  - 9 – «успокаиваюсь»;
  - 8 – «больше расслабляюсь»;
  - 7 – «больше успокаиваюсь»;
  - 6 – «думаю осознанно»;
  - 5 – «мое тело абсолютно расслаблено»;
  - 4 – «я в состоянии невесомости»;
  - 3 – «я абсолютно спокоен»;
  - 2 – «расслаблена каждая мышца моего тела»;
  - 1 – «я нахожусь в состоянии полного спокойствия»;
- «я в альфа».

Научившись этой технике, вы сможете полностью контролировать работу головного мозга и в любой момент расслаблять мышцы.

#### Несколько дополнительных рекомендаций

Предлагаем ознакомиться еще с несколькими простыми упражнениями для релаксации, которые помогут справиться со стрессовой ситуацией, нормализовать пульс, успокоить дыхание, насытить клетки кислородом.

1. Не спеша вдохните носом на четыре счета и выдохните ртом на два счета. Повторите десять раз.
2. Выполните упражнение аналогично предыдущему, расслабляя при этом грудные мышцы и плечи. Сделайте десять подходов.
3. Лежа на диване либо полу положив руку на живот, вдохните животом через рот (чтобы рука поднялась вверх). Выполните десять повторений.

Для максимального расслабления мышц выполните следующие упражнения:

1. Лежа на полу или диване с прямыми ногами начните не спеша поднимать руки и разводить их в стороны, при этом старайтесь расслабиться и не напрягать мышцы в течение двадцати секунд. Дышите глубоко. Сделайте пять повторов.
2. Лежа на диване или полу на спине не спеша по очереди подтягивайте к груди согнутые в коленях ноги, затем вытягивайте их и расслабляйтесь на двадцать секунд. Сделайте пять подходов.

3. Лежа на животе выпрямите руки и не спеша поднимите плечи и голову. Займите исходную позицию и расслабьтесь на двадцать секунд. Повторите все пять раз.

4. Стоя расставьте ноги на ширине плеч, сожмите кулаки и поднимите руки. Напрягите все мышцы тела и резко расслабьтесь, чтобы руки упали вниз. Повторите пять раз с интервалом в несколько секунд.

Помимо упражнений снять мышечное напряжение позволяет правильное питание.

#### Рекомендации по питанию

При правильном питании организм получает все необходимые вещества, позволяющие бороться со стрессом и напряжением.

Чтобы организм меньше подвергался влиянию негативных внешних факторов, включите в рацион:

овощи и фрукты;

рыбу;

гречневую и пшеничную каши;

бобовые;

орехи;

молочную продукцию;

картофель;

мед;

зеленые чаи.

Снять нервное напряжение помогают злаковые, яблоки, бананы, ягоды (черника, малина, клубника), зелень, орехи и черный шоколад.

#### Как быстро успокоиться

Чтобы быстро снять нервное напряжение воспользуйтесь следующими советами:

1. Займитесь спортом или хотя бы регулярно делайте зарядку.

2. Прогуляйтесь на свежем воздухе.

3. Послушайте приятную музыку.
4. Используйте ароматерапию.
5. Посетите бассейн или баню.
6. Воспользуйтесь услугами специалиста по массажу.
7. Займитесь творческой деятельностью.
8. Минимизируйте потребление кофе.
9. Избавьтесь от вредных привычек.

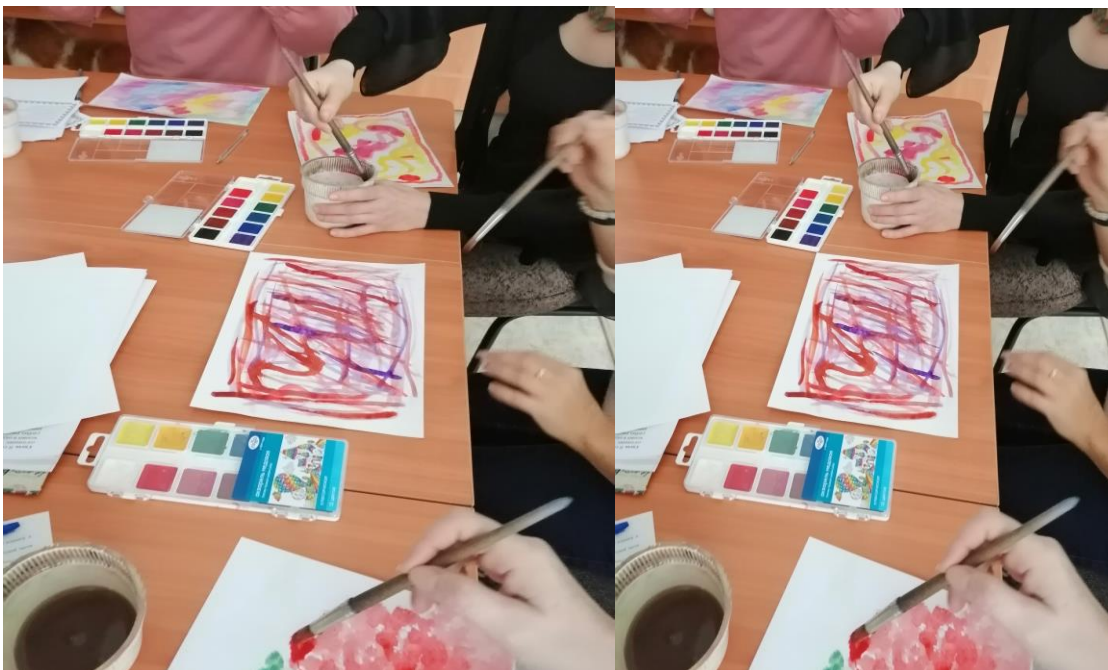
Психологи советуют смотреть объективно на любую проблему и не воспринимать неприятности близко к сердцу. На самом деле нет таких проблем, которые невозможно решить, иногда просто нужно больше времени на раздумья.

5. Упражнение: Самолётики: Педагоги делятся на пары и вместе делают самолётик, один левой рукой, другой правой. Загадывают желание и запускают.



6. Арт-терапия. Педагог по изодеятельности Михеева А.И. Для того, что бы рисунок получился более правдоподобным, нужно абстрагироваться и расслабиться. Взять кисть и не думать о цвете, который Вы возьмёте. Пусть

Ваша рука двигается так, как захочет и ваш рисунок покажет истинное внутреннее состояние души.



7. Рефлексия занятия: педагоги смотрят на пламя свечи и высказывают свои пожелания, делятся своими мыслями.