**«Приемы расслабления»**

(методическая разработка для педагогов)

Буланова Светлана Вячеславовна *педагог-психолог*

**Цели:** ознакомить и научить педагогов приемам и методам расслабления, снять эмоциональное напряжение

**Задачи:**

* просветить педагогов в понимании саморегуляции;
* разъяснить причины необходимого использования приемов расслабления;
* научить способам расслабления.

**Форма проведения:** беседа, обсуждение.

**Ход проведения:**

В современном мире очень сложно справляться с различными трудностями жизни. Не всегда человек понимает, что лучше предотвратить взрыв реакции на определенную ситуацию. Особенно важно научить справляться со своими эмоциями педагогов, ведь они находятся практически целый день в напряжении: подготовка к занятиям, проведение, поведенческие реакции учащихся. Предлагаем несколько основных групп саморегуляции.

**1) Способы, связанные с управлением дыхания:**

Управление дыханием – это эффективное средство влияния на тонус мышц и эмоциональные центры мозга. Медленное и глубокое дыхание (с участием мышц живота) понижает возбудимость нервных центров, способствует расслаблению, то есть релаксации.

***Способ 1.*** Сидя или стоя постараться расслабить мышцы тела и сосредоточиться на дыхании. На счет 1-2-3-4 – сделать медленный вдох (при этом живот выпячивается, а грудная клетка остается неподвижной). На следующие четыре счета задержать дыхание. Затем сделать плавный выдох на счет 1-2-3-4-5-6. Уже через 3-5 минут такого дыхания эмоциональное состояние человека становится заметно спокойнее.

***Способ 2.*** Представить, что перед носом на расстоянии 10-15 см висит пушинка. Дышать только носом и так плавно, чтобы воображаемая пушинка не колыхалась.

***Способ 3.*** В ситуации сильной усталости, когда не все дела еще завершены, необходимо найти возможность для отдыха всего на 3-5 минут: удобно сесть (а по возможности лучше лечь), расслабить мышцы лица и тела и сосредоточиться на дыхании. Дышать животом. На вдохе мысленно произносить «Я», на выдохе – «расслабляюсь»

***Способ 4.*** Попеременное дыхание то правой, то левой ноздрёй активизирует оба полушария. Гармонизирует таким образом Ваше состояние. Так как правое полушарие отвечает за отрицательные эмоции, левое – за положительные.

**2) Способы, связанные с управлением тонусом мышц, движением**.

Под воздействием психических нагрузок возникают мышечные зажимы, напряжение. Умение их расслаблять позволяет снять нервно-психическую напряженность, быстро восстановить силы.

***Способ 5.*** Сесть удобно, можно закрыть глаза, дышать глубоко и медленно. Пройдя внутренним взором по всему телу, найти места наибольшего напряжения (часто это бывают рот, губы, челюсти, шея, затылок, плечи, живот). На вдохе постараться еще сильнее напрячь эти места, до дрожания мышц, хорошо прочувствовать, а затем – на выдохе – резко сбросить это напряжение. Повторить несколько раз. Снять зажимы на лице может помочь легкий самомассаж круговыми движениями пальцев, мимическая гимнастика.

***Способ 6.*** Задать ритм своему организму с помощью монотонных ритмических движений: круговых движений больших пальцев рук в «полузамке»; перебирание бусинок, четок; пройти по кабинету (коридору) несколько раз, делая на два шага вдох, и на пять шагов – выдох.

**3) Способы, связанные с воздействием слова.**

Словесное воздействие задействует сознательный механизм самовнушения, идет непосредственное воздействие на психофизиологические функции организма. Формулировки самовнушений строятся в виде простых и кратких утверждений в позитивной форме (без частицы «не»).

***Способ 7.*** Самоприказ. Это короткое отрывистое распоряжение, сделанное самому себе. Самоприказ формулируется и мысленно произносится несколько раз: «Молчать, молчать!», «Разговаривать спокойно!», «Игнорировать провокацию!» и т.п. Это помогает сдерживать эмоции, вести себя достойно, соблюдать этические нормы.

***Способ 8.*** Самопрограммирование. Во многих ситуациях для приобретения уверенности в своих силах полезно вспомнить о своих прошлых удачах. Усилить эффект можно, сформулировав программу на предстоящий успех, начиная со слов «именно сегодня». Например, «Именно сегодня у меня все получится», Именно сегодня я буду самой спокойной и выдержанной». Программа мысленно повторяется несколько раз.

***Способ 9.*** Самоодобрение. Люди часто не получают положительной оценки своего поведения со стороны окружающих. Поэтому важно научиться хвалить себя самим. В случае даже незначительных успехов целесообразно хвалить себя, мысленно говоря «Молодец!», «Умница!», «Здорово получилось!» В течение рабочего дня необходимо находить возможность хвалить себя 3-5 раз.

**4) Способы, связанные с использованием образов.**

Использование образов связано с активным воздействием на центральную нервную систему чувств и представлений. Множество наших позитивных ощущений, переживаний, впечатлений мы не запоминаем, но если пробудить воспоминания и образы, с ними связанные, то можно пережить их вновь и даже усилить.

***Способ 10.*** Чтобы иметь возможность использовать образы для саморегуляции, необходимо специально запоминать ситуации, в которых было комфортно спокойно – ресурсные ситуации – и запоминать максимально подробно: зрительные, слуховые образы, события, ощущения в теле. Сесть удобно, закрыть глаза, дышать глубоко и медленно. Вспомнить одну из ресурсных ситуаций, мысленно пережить ее заново, вспоминая все сопровождающие ее зрительные, слуховые и телесные ощущения. Побыть внутри этой ситуации несколько минут, затем открыть глаза и вернуться к работе.

В целях изучения уровня внутренней мотивации можно пройти тестирование.

**Тест**

***Инструкция.***

Отвечайте на вопросы **«да»,** если вы полностью или **«нет»,** если вы не согласны с утверждением.

1.Я долго «раскачиваюсь» перед тем, как начать что-то делать на работе.

2.Я много отвлекаюсь, когда выполняю сложные дела. 3. Делаю что-то, потому что «надо», а не потому что мне этого хочется. 4. Утром встаю плохо: чувствую себя не выспавшимся и вялым. 5. Много дел откладываю на потом. 6. Мне часто скучно на работе. 7. Быстро устаю от дел, и меня тянет отдохнуть. 8. Я быстро теряю концентрацию и отвлекаюсь на второстепенные дела. 9. Я довожу все начатые дела до конца. 10. Чтобы начать трудное дело, мне приходится себя «заставлять» или включать «самодисциплину».

11. Я хорошо работаю в цейтноте, когда сроки поджимают. 12. Я не очень доволен своей жизнью. 13. Долгосрочные дела я начинаю делать заблаговременно. 14. Большинство моих целей я достигаю в установленный срок. 15. У меня много незавершенных проектов. ***Ключи*** Поставьте 1 балл за ответы «да» к вопросам 1-8, 10-12, 15 Поставьте 1 балл за ответы «нет» к вопросам 9, 13, 14.

**1-5 баллов – у вас высокий уровень внутренней мотивации**

Обратите внимание на вопросы, за которые вы поставили себе по 1 баллу. Это ваши проблемные области жизни на сегодня, которые требуют вашего вмешательства. **6-10 баллов – средний уровень внутренней мотивации**

Ваши успехи слишком непостоянны. Достижения сменяются чередой вялотекущих скучных событий, переходящих в полную апатию и неудовлетворенность. Затем вы снова «включаетесь». Вы не даете себе развиваться, периодически закрывая сами себе все возможности для своего роста. Можно жить так, но лучше ускориться.

**10-15 баллов – очень низкий уровень внутренней мотивации**

То, чем вы занимаетесь, не приносит вам ни радости ни серьезных результатов. Цели, которые вы достигаете – в основном «чужие» для вас и не согласованы с вашими ценностями. Почему вы все еще занимаетесь тем, чем занимаетесь? Зачем вы все это делаете? Вы живете чужой жизнью, не реализуете свой внутренний потенциал. Вам срочно нужно повышать уровень самомотивации.