

Тематический цикл

«Основы саморегуляции и самоконтроля в условиях напряженного учебного процесса»



Учащимся, педагогам, родителям. Предлагаются упражнения для эффективного и кратковременного отдыха, подавления стрессов и излишней возбудимости, избавления от напряжения с использованием **аутотренинга, визуализации, мышечного расслабления.** Регулярное выполнение упражнений на расслабление помогает возбужденным, беспокойным детям постепенно стать более уравновешенными, внимательными и терпеливыми; заторможенные и скованные дети могут приобрести уверенность и бодрость.

Что такое релаксация?

Релаксация – снятие психического напряжения; Умение отвлечься от неприятных мыслей и эмоций путем сочетания физического и умственного расслабления. Перечисленные упражнения можно использовать в профилактических целях – время от времени – например, в конце дня, когда трудно заснуть, или перед ответственным мероприятием, или в момент, когда мы охвачены отрицательными эмоциями – страхом или гневом, на уроках в качестве физкультминуток. Результат будет лучше, если есть опыт регулярного применения упражнений.

Дыхательное упражнение

- Вдохните, медленно выдохните, затем также медленно сделайте глубокий вдох.
- Задержите дыхание на четыре секунды.
- Вновь медленно выдохните и медленно сделайте глубокий вдох.
- Задержите дыхание на четыре секунды и выдохните.
- Повторите эту процедуру шесть раз, и вы убедитесь, что стали спокойнее и невозмутимее.

Упражнение «Ленивая кошечка»

- Поднимите руки вверх, затем вытяните вперед, потянитесь, как кошечка. Почувствуйте, как тянется тело.
- Затем резко опустите руки вниз, одновременно на выдохе произнося звук «а!».

Также повторите упражнение несколько раз.

Эффект этих упражнений – в успокоении и избавлении от напряжения.

Мышечное расслабление.

Снимается (и в дальнейшем не накапливается) напряжение, улучшается сон, настроение и работоспособность. Описанные ниже упражнения можно выполнять вместе с учениками на любом уроке во время физкультминутки. Особенно подходят детям упражнения на расслабление мышц плечевого пояса и рук. Таким образом, дети могут быстро и эффективно отдохнуть после напряжения, связанного с выполнением письменных работ. Любое упражнение повторяется 5-6 раз.

Упражнение «Стряхиваем воду с пальцев»

- Примите исходное положение: руки согнуты в локтях ладонью вниз, кисти пассивно свисают.
- Быстрым и непрерывным движением предплечья тряхните кистями, как тряпочками (5-10 секунд).

Перед упражнениями полезно детям крепко сжать кисти в кулак, чтобы яснее чувствовалась разница в напряженном и расслабленном состоянии мышц.

Упражнение «Лимон»

- Опустите руки вниз и представьте себе, что в правой руке находится лимон, из которого нужно выжать сок.
- Медленно сжимайте как можно сильнее правую руку в кулак. Почувствуйте, как напряжена правая рука.
- Затем бросьте «лимон» и расслабьте руку. Выполните это же упражнение левой рукой.

Регулярное выполнение упражнений на расслабление помогает возбужденным, беспокойным детям постепенно стать более уравновешенными, внимательными и терпеливыми; заторможенные и скованные дети могут приобрести уверенность и бодрость.

Расслабление через образы – так называемые **визуализации – **зрительные представления**.**

Наши образы имеют над нами магическую власть. Они могут быть деструктивными (разрушающими) и оказывать негативное влияние на нашу жизнь. Например, представляя себя больным, несчастным, – мы увеличиваем вероятность болезней и несчастий. И если мы «видим» себя печальным или злым, то большую часть времени будем именно печалиться и злиться. Но образы могут быть и позитивными, вызывающими состояние уверенности, спокойствия, радости, силы. Например, для расслабления можно использовать следующие образы:

- Вы нежитесь на пушистом облачке, которое мягко обволакивает ваше тело.

- Вы качаетесь на волнах, и ваше тело чувствует покой и невесомость.
- Вы лежите на нагретом песке - на берегу моря или океана, слышите легкий шум волн и ощущаете свет и тепло солнечных лучей.

При поиске наиболее близкого для вас образа можно дать волю своему воображению. Вспомните какие-нибудь ситуации из личного опыта, когда вы испытывали спокойствие, расслабленность и комфорт. Даже мимолетное «погружение» в приятную ситуацию благотворно воздействует на наше самочувствие. Не стоит торопиться выходить из созданного образа. Постарайтесь получше рассмотреть все детали, почувствовать те ощущения, которые этот образ заключает в себе. При успешной тренировке через некоторое время вам будет достаточно только вспомнить ваш образ, и тело на уровне мышечной памяти воспроизведет состояние расслабления. Ниже в качестве примера приведены упражнения на мышечную релаксацию с использованием зрительных образов.

Упражнение «Птица, расправляющая крылья»

- Представьте, что вы – птица, крылья которой крепко сжаты. Соедините лопатки, напрягите спину так сильно, как только можете. Вы ощущаете напряжение. А теперь медленно, не торопясь, освобождайте свои мышцы. Ваши крылья расправляются. Становятся сильными и легкими, невесомыми. Вы ощущаете расслабление. Повторите упражнение 5–7 раз.

В некоторых упражнениях достичь расслабления и спокойствия помогает управляемая фантазия. Образы в таких упражнениях часто сочетаются с текстами внушений – это релаксация с элементами **аутотренинга**.

Аутотренинг - метод воздействия на свое физическое и эмоциональное состояние благодаря самовнушению. Аутотренинг эффективен для кратковременного отдыха, подавления стрессов и излишней возбудимости. *После короткой серии дыхательных упражнений используем самовнушение: «Я спокойна. Я уверена в себе. Я знаю, что я справлюсь. Моих знаний по математике достаточно для написания контрольной. Я спокойна и сосредоточена».*

Такие несложные помогающие тексты педагог может составлять сам – и для «личного пользования», и в помощь школьникам. Главное – чтобы слова были позитивно окрашенными (избегайте частичек «не») и соответствующими ситуации. Например, можно использовать следующие внушения:

«Я спокоен. Я уверен в себе. У меня все получится. Я смогу достичь своей цели». Или: «Я отдыхаю. Мое тело расслабляется. Мне тепло и спокойно».

Упражнение «Полет белой птицы»

Это упражнение особенно полезно выполнять вечером, в конце напряженного дня для снятия усталости и обретения новых сил и душевного равновесия. Расположитесь как можно удобнее и расслабьтесь: закройте глаза, успокойте свое дыхание. Произнесите про себя следующий текст: «Я лежу на теплом желтом песке, надо мной спокойное, чистое, синее небо. В небе плавно летит белая птица. Я поднимаюсь и лечу рядом с ней, я сам(а) – эта белая птица. Я лечу в спокойном синем небе, подо мной спокойное синее море. Вдали показался желтый песчаный берег, он все ближе и ближе. Я подлетаю, опускаюсь на теплый желтый песок, снова превращаюсь в человека и ложусь на спину. Я лежу на теплом желтом песке, надо мной спокойное синее небо, я расслаблен(а), я отдыхаю. Ступней моих ног коснулась приятная прохлада, приятная прохлада заполнила мышцы ног, мышцы легкие и бодрые; приятная прохлада заполнила живот, мышцы спины, мышцы легкие и бодрые; приятная прохлада заполнила руки и грудь, мне легко дышать, приятная прохлада заполнила шею и голову; голова ясная и чистая. Все тело заполнено приятной прохладой, голова ясная и чистая, мышцы легкие и бодрые, три глубоких вдоха, открываю глаза, встаю. Я отдохнул(а)!»

Минуты релаксации

«Сядьте в удобное положение. Расслабьтесь. Теперь закройте глаза и слушайте меня. Представьте себе чудесное солнечное утро. Вы находитесь возле тихого озера. Слышны лишь ваше дыхание и плеск воды. Солнце ярко светит, и это заставляет вас чувствовать себя все лучше и лучше. Вы чувствуете, как солнечные лучи согревают вас. Вы слышите щебет птиц и стрекотанье кузнечика. Вы абсолютно спокойны. Солнце светит, воздух чист и прозрачен. Вы ощущаете всем телом тепло солнца. Вы спокойны и неподвижны, как это тихое утро. Вы чувствуете себя спокойными и счастливыми, вам лень шевелиться. Каждая клеточка вашего тела наслаждается покоем и солнечным теплом. Вы отдыхаете... А теперь открываем глаза. Мы снова в школе, мы хорошо отдохнули, у нас бодрое настроение, и приятные ощущения не покинут нас в течение всего дня».

Ресурсы:

https://easyen.ru/load/metodika/kompleksy/kompleks_videorolikov_raduzhnaja_relaksacija/457-1-0-17675

<https://nsportal.ru/vuz/psikhologicheskie-nauki/library/2018/04/12/autotreningi-dlya-pedagogov>