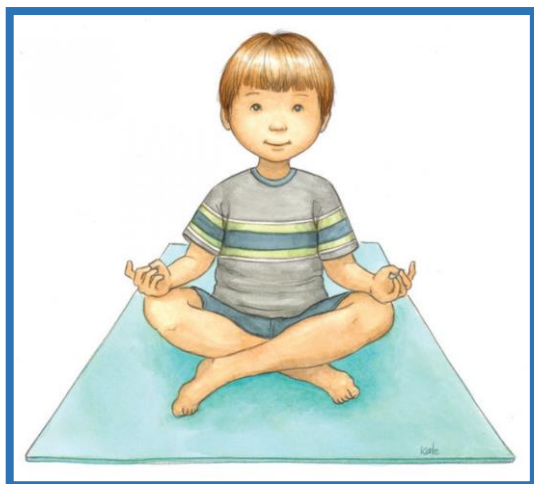


Учимся расслабляться

Современный ритм жизни, психоэмоциональные перегрузки ведут к различного рода нарушениям как в соматическом здоровье, так и в психическом. Нарастает мышечное напряжение, появляются головные боли, раздражение и прочие негативные последствия. Причем это касается не только взрослых, но и детей. Да, да, детям тоже необходимо отдыхать и расслабляться.



Вы, наверное, слышали об упражнениях, приводящих к нервно-мышечной релаксации.

Подобные упражнения чрезвычайно полезны для снятия острого утомления, помогают избежать вредных последствий утомления. Можно сказать, что в целом такие упражнения служат для профилактики хронического утомления, нервно-психических срывов, предотвращают развитие некоторых болезней.

Этот способ нормализации состояния представляет собой комплекс простых упражнений для снятия мышечного напряжения в различных участках тела.

Особенностью упражнений является контрастное чередование сильного сокращения с последующим полным расслаблением определенной мышечной группы.

Попробуйте сильно сжать руки в кулаки и затем быстро сбросить напряжение. Кисти рук при этом расправляются, размякают, по ним ощутимо распространяется волна тепла и приятной тяжести.

Последовательно выполняя подобного рода упражнения для мышц ног, живота, грудной клетки, рук, спины, плеч, шеи, лица, можно достаточно быстро добиться полного расслабления всего тела.

Это помогает снять неприятные эмоциональные переживания, «привести в порядок» мысли и чувства, улучшить настроение.

Следует помнить, что мышечное напряжение не тождественно мышечной боли и другим неприятным ощущениям – непроизвольной дрожи, подергиваниям и т.д. При возникновении у детей подобных ощущений нужно снизить степень произвольного сокращения мышц или просто отказаться от выполнения упражнения.

Релаксационным упражнениям в специальной модификации можно научить детей. Особенно полезны такие упражнения для гиперактивных детей с синдромом дефицита внимания.

Один из вариантов релаксационного тренинга разработан психологами И.П.Брызгуновым и Е.В.Касатиковой. Упражнения в этом тренинге представлены в игровой форме.

Использовать данный комплекс упражнений полезно выполнять как днем, так и вечером, перед сном.

Для обучения детей расслаблению различных групп мышц необязательно, чтобы они знали, где и как расположены эти мышцы. Необходимо использовать детскую фантазию: включать в инструкции определенные образы так, чтобы, воспроизводя их, дети автоматически включали в работу определенные мышцы. Использование фантазийных образов помогает также привлечь и удержать интерес детей.

Рекомендуется работать не больше 15 минут на один сеанс, а во время его тренировать не более трех групп мышц. На первых сеансах дети изучают новые упражнения. 2-3 коротких сеанса в неделю помогут закрепить это новое умение.

Делайте упражнения вместе с детьми, получайте пользу от совместного общения.

Для начала устройтесь как можно удобнее на своем месте. Откиньтесь на спинку стула, ноги опустите на пол, пусть обе ваши руки свободно свисают.

Руки

Представьте, что в вашей левой руке находится целый лимон. Как можно сильнее сожмите его. Постарайтесь выдавить из него весь сок. Чувствуете, как напрягались ваши рука и ладонь, когда вы его сжимаете? А теперь выроните его. Обратите внимание на свои ощущения, когда рука расслаблена. Теперь возьмите другой лимон и сожмите его. Постарайтесь сжать его еще сильнее, чем первый. Прекрасно. Вы прилагаете все силы. Теперь выроните этот лимон и расслабьтесь. Не правда ли, ваши рука и ладонь, чувствуют себя намного лучше, когда они расслаблены? И снова возьмите лимон левой рукой и постарайтесь выжать из него весь сок до капельки. Не оставляйте ни единой капельки. Сжимайте все сильнее. Прекрасно. Теперь расслабьтесь, пусть лимон сам выпадет из вашей руки (Повторить весь процесс для правой руки).

Руки и плечи

Представьте, что вы ленивые пушистые коты и кошечки. Представьте, что вам хочется потянуться. Вытяните руки вперед. Поднимите их высоко над головой. Теперь откиньте назад. Почувствуйте, как напряглись ваши плечи. Тянитесь как можно сильнее. А теперь уроните руки по бокам. Молодцы, котята, давайте еще потянемся. Вытяните руки перед собой, поднимайте их вверх, над головой, откиньте назад как можно дальше. Тянитесь сильнее. А теперь быстро уроните руки. Хорошо. Заметьте, насколько более расслабленными чувствуют себя ваши руки и плечи. Откиньте их назад, тяните назад. Чувствуете, как напряглись ваши руки и плечи? Тянитесь, тянитесь. Напряжение в мышцах растет. Прекрасно! А теперь быстро опустите руки,

пусть они упадут сами. Не правда ли, как хорошо чувствовать расслабление? Вы чувствуете себя хорошо, уютно, тепло и лениво, как котятки.

Плечи и шея

А теперь представьте, что вы маленькие черепашки. Сидите вы на камушке, на берегу симпатичного мирного пруда и греетесь, расслабившись, на солнышке. Вам так приятно, так тепло, так спокойно. Но что это? Вы почувствовали опасность. Черепашки быстро прячут голову в панцирь. Постарайтесь поднять ваши плечи вверх до ушей, а голову втянуть в плечи. Втягивайте сильнее. Не так легко быть черепашкой и втягивать голову в панцирь. Но, наконец, опасность миновала. Вы можете вытащить голову, снова расслабиться и блаженствовать на теплом солнышке. Но берегитесь, приближается еще большая опасность. Торопитесь, быстрее прячьтесь в своем домике, сильнее втягивайте головку. Старайтесь, как можно сильнее ее втянуть, а то вас могут съесть... Но вот опасность миновала и опять можно расслабиться. Вытяните вашу шейку, опустите плечики, расслабьтесь. Почувствуйте, насколько лучше это прекрасное ощущение расслабленности, чем, когда ты весь сжался. Но опять опасность. Втяните голову, поднимите плечи прямо к ушкам и крепко держите их. Ни один миллиметр вашей головы не должен показаться из-под панциря. Втягивайте голову сильнее. Почувствуйте, как напряглись ваши плечи и шея. Хорошо. Опасность опять миновала, и вы можете опять высунуть голову. Расслабьтесь, вы теперь в полной безопасности. Больше никто не появится, не о чем беспокоиться и некого теперь бояться. Вы чувствуете себя хорошо и спокойно.

Челюсти

А теперь представьте, что вы пытаетесь жевать очень тягучую большую жвачку. Вам очень трудно ее жевать, челюсти движутся с трудом, но вы пытаетесь ее прокусить. Надавливайте сильнее. Вы так стараетесь сжать ее зубами, что напряглась даже шея. А теперь остановитесь, расслабьтесь. Почувствуйте, как свободно свисает ваша нижняя челюсть, как это приятно – расслабиться. Но давайте опять примемся за эту жвачку. Двигайте челюстями, пытайтесь ее прожевать. Сильнее сжимайте ее, так, чтобы она выдавливалась сквозь зубы. Хорошо! Вам удалось ее продавить сквозь зубы. А теперь расслабьтесь, приоткройте рот, пусть ваши челюсти отдохнут. Как хорошо вот так отдохнуть и не бороться с этой жвачкой! Но пора с ней покончить. На этот раз мы ее разжует. Двигайте челюстями, сдавливайте ее как можно сильнее. Вы стараетесь изо всех сил. Ну, все, наконец-то вы с ней справились! Можно отдохнуть, расслабиться, пусть отдохнет все ваше тело. Почувствуйте, как расслабились все ваши мускулы.

Лицо

А вот прилетела надоедливая муха. Она опускается прямо вам на нос, но вы не можете прогнать ее при помощи рук. Правильно, сморщивайте нос, соберите столько морщин на носу, сколько вы сможете. Покрутите носом – вверх, в стороны. Хорошо! Вы прогнали муху! Теперь можно расслабить лицо. Заметьте, что когда вы крутили носом, и щеки, и рот, и даже глаза помогали вам и тоже напрягались. А теперь, когда вы расслабили нос, расслабилось все лицо – это такое приятное ощущение. О-о, опять эта назойливая муха возвращается, но теперь она садится на лоб. Сморщите его хорошенько, попытайтесь просто сдавить эту муху между морщинками. Еще сильнее сморщите лоб. Наконец-то! Муха вылетела из комнаты совсем. Теперь можно успокоиться и расслабиться. Лицо расслабляется, становится гладким, исчезают все морщинки до одной. Вы ощущаете, какое гладкое, спокойное, расслабленное у вас лицо. Какое это приятное чувство!

Живот

Ого! К нам приближается симпатичный слоненок. Но он не смотрит себе под ноги и не видит, что вы лежите у него на пути в высокой траве. Вот-вот сейчас он наступит на ваш живот. Не двигайтесь, уже нет времени отползти в сторону. Просто подготовьтесь: сделайте ваш живот очень твердым, напрягите все ваши мускулы как следует. Оставайтесь так лежать. Но, кажется, он сворачивает в сторону... теперь можно расслабиться. Пусть ваш живот станет мягким, как тесто, расслабьте его как следует. Насколько так лучше, правда?... Но вот слоненок опять повернул в вашу сторону. Берегитесь! Напрягите ваш живот. Сильнее! Если слоненок наступит на твердый живот, вы не почувствуете боли. Превратите ваш живот в камень. Уф, опять слоненок свернул, можно расслабиться. Успокойтесь, ложитесь поудобнее, расслабьтесь. Замечаете разницу между напряженным и расслабленным животом? Как это хорошо, когда ваш живот расслаблен! Но вот слоненок перестал крутиться и направился прямо на вас! Сейчас точно наступит! Напрягите живот как можно сильнее. Вот слоненок уже заносит над вами ногу, сейчас наступит!... Фу-у, он перешагнул через вас и уже уходит отсюда. Можно расслабиться. Все хорошо, вы расслабились и чувствуете себя хорошо и спокойно.

А теперь представьте себе, что вам нужно протиснуться через очень узкую щель в заборе между двумя досками, на которых так много заноз. Надо стать очень тоненьким, чтобы протиснуться и не получить занозу. Втяните живот, постарайтесь, чтобы он прилип к позвоночнику. Станьте тоньше, ведь вам очень нужно пробраться через забор. А теперь передохните. Расслабьтесь. Но вот пора пробираться через забор. Втяните живот. Подтяните его к самому позвоночнику. Станьте совсем тоненьким и напрягитесь. Вам очень нужно протиснуться, а щель такая узкая.... Ну все, вы пробрались, и ни одной занозы! Можно полностью расслабиться. Откиньтесь на спину, расслабьте живот, пусть

он станет мягким и теплым. Как вы хорошо себя чувствуете! Вы все сделали замечательно.

Ноги

А теперь представьте, что вы стоите босиком в большой с илистым дном луже. Постарайтесь вдавить пальцы своих ног глубоко в ил. Попробуйте достать до самого дна, где ил кончается. Напрягите ноги, чтобы лучше вдавить ступни в ил. Растопырьте пальцы ног, почувствуйте, как ил продавливается вверх между ними. А теперь выйдите из лужи. Дайте своим ногам отдохнуть и согреться на солнышке. Пусть пальцы ног расслабятся... Не правда ли, какое это приятное чувство?... Опять шагните в лужу. Вдавливайте пальцы ног в ил. Напрягите мышцы ног, чтобы усилить это движение. Все сильнее вдавливайте ноги в ил, постарайтесь выдавить весь ил наружу. Хорошо! Теперь выходите из лужи. Расслабьте ноги, ступни и пальцы ног. Как приятно ощущать сухость и солнечное тепло! Все, напряжение ушло. Вы чувствуете в ногах легкое приятное покалывание. Чувствуете, как по ним разливается тепло.

Заключение

Оставайтесь расслабленными. Пусть все тело станет слабым и безвольным, почувствуйте, как каждый мускул «распускается».

Учимся расслабляться <https://youtu.be/nsS7sBZWm6Q>