

Помоги себе сам

Упражнения для снятия напряжения и подростковых страхов в общении со сверстниками

«Было бы полезно введение в современную культуру ежедневной утренней релаксации (с помощью любой техники) вместо утреннего кофе» (Найджел Бенсон).



Дж. Кеннеди, президент США, предпочитал потратить те 10 минут, когда его сотрудники пили кофе, на расслабление.

Постоянное применение релаксации (1-2 раза в день в течение нескольких месяцев) приводит к тому, что уменьшается степень напряжения в стрессовых ситуациях. Очевидны и более глубокие изменения, человек становится в большей степени хозяином своей судьбы: появляются адекватные отношения к окружающей реальности и к самому себе, уверенность в своих силах, повышается ответственность за собственную жизнь.

Релаксация (от лат. – ослабление, расслабление) – глубокое мышечное расслабление, сопровождается снятием психического напряжения.

Релаксация (физика – ослабление, уменьшение) – процесс установления равновесия в какой-либо физической системе.

Инструкции Найджела Бенсона таковы:

- сядьте удобно в тихом месте;
- закройте глаза;
- глубоко расслабьте свои мышцы, начиная с ног и кончая лицом, сохраняйте их расслабленными;
- дышите животом, вдыхайте носом. Осознавайте дыхание. Когда выдохнете, мысленно скажите: «Раз». Например: вдох — выдох — «Раз», и т.д. Дышите легко и естественно;
- занимайтесь 10-20 минут. Не пользуйтесь таймером или будильником, чтобы узнать время; для этого можно открыть глаза. После окончания концентрации на дыхании и слове «раз» посидите спокойно, сначала с закрытыми глазами, потом — с открытыми. Не вставайте в течение нескольких минут;
- не беспокойтесь о том, насколько вы углубляете состояние релаксации (расслабления). Сохраняйте пассивную позицию и позвольте релаксации проникнуть в ваш внутренний мир. Если ваше внимание отвлеклось, снова возвращайтесь к слову «раз». С практикой состояние релаксации будет возникать все легче. Занимайтесь один или два раза в день, но не ранее, чем спустя два часа после еды, чтобы процесс пищеварения не мешал возникновению состояния релаксации.

Теперь об оптимальной позе, в которой проводятся занятия. Нередко ее

называют «позой кучера». Для того чтобы принять ее, следует:

- 1) сесть на край сиденья так, чтобы край стула пришелся на ягодичные складки;
- 2) широко расставить ноги, чтобы расслабить мышцы, сводящие бедра;
- 3) голени поставить перпендикулярно полу; если после этого остается напряжение в голени, подвиньте стопы вперед на 3-4 сантиметра до исчезновения напряжения;
- 4) голову опустите вперед, чтобы она висела на связках, и сгорбите спину;
- 5) покачиваясь взад-вперед, убедитесь, что поза устойчива за счет равновесия между опущенной головой и сгорбленной спиной;
- 6) положите предплечья на бедра так, чтобы кисти мягко огибали бедра и не соприкасались; опираться предплечьями на бедра не следует, так как поза устойчива и без этого;
- 7) закройте глаза;
- 8) дышите спокойно, как во сне, делая вдох и выдох через нос.

Для классных руководителей (помогите детям)

Упражнения на снятие внутренних зажимов, умение общаться

1) Упражнение «Принятие себя».

Для этого упражнения потребуется каждому участнику лист бумаги и

ручка. Нужно разделить лист на две половинки. Слева, в колонку "Мои недостатки", записать все то, что считаете своими недостатками именно сегодня, сейчас. На эту работу отводится пять минут. Затем напротив каждого недостатка запишите по одному своему достоинству, т.е. то, что можно противопоставить, чем вы и окружающие вас люди довольны уже сегодня, что принимают в вас. Запишите их в колонке "Мои достоинства". На второй этап работы вам отводится пять минут. После этого проводится обсуждение по кругу.

2) Упражнение «Огонь-лед»

Упражнение включает в себя попеременное напряжение в расслабление всего тела. Участники выполняют упражнение, стоя в кругу. По команде ведущего «Огонь» участники начинают интенсивные движения всем телом. Плавность и степень интенсивности движений выбираются каждым участником произвольно. По команде «Лед» участники застывают в позе, в которой застала их команда, напрягая до предела все тело. Ведущий несколько раз чередует обе команды, произвольно меняя время выполнения той и другой.

3) Упражнение-рисунок «Я такой какой, какой я есть»

Цель упражнения: выработка более объективной самооценки.

Инструкция: соберите группу

одноклассников (друзей), где каждый должен нарисовать себя, но так чтобы никто не видел. Когда все рисунки готовы, их нужно перемешать и обменяться впечатлениями по каждому творению, что видят участники на каждом рисунке и чего, по их мнению, в нем не достает.

4) Упражнение «Успокаивающее дыхание»

В исходном положении, стоя или сидя, сделайте полный вдох. Затем, задержав дыхание, вообразите круг и медленно выдохните в него. Этот прием повторить четыре раза. Затем подобным же образом дважды выдохните в воображаемый квадрат. После выполнения этих процедур обязательно наступает успокоение.

5) Упражнение «Выдыхание усталости»

Лягте на спину, расслабьтесь, установите медленное и ритмичное дыхание. Как можно ярче представьте, что с каждым вдохом легкие наполняет жизненная сила, а с каждым выдохом она распространяется по всему телу.

6) Упражнение «Пресс»

Упражнение рекомендуется выполнять перед любой психологически напряженной ситуацией, требующей самообладания, уверенности в своих силах, сознательного управления ситуацией или в самом начале возникно-

вания неблагоприятного эмоционального состояния. Представьте внутри себя на уровне груди мощный пресс. Делая короткий энергичный вдох, четко ощутите в груди этот пресс, его тяжесть, мощь. Производя медленный, продолжительный выдох, мысленно «опускайте» пресс вниз, представляя, как он подавляет, вытесняет накопившуюся в теле психическую напряженность, отрицательные эмоции. В конце упражнения «пресс» как бы выстреливает негативные переживания в землю.

Источники:

- 1) <http://www.psyllive.ru/?mod=articles&gl=3&id=108>
- 2) <http://kak-bog.ru/uverenost-v-sebe-uprazhneniya>
- 3) <http://kak-bog.ru/uverenost-v-sebe-uprazhneniya>
- 4) <http://psyllist.net/psytera/psyso1.htm>

Материал подготовила **Калашникова Кристина (9 А)** в рамках проекта «Подростковые страхи и способы их преодоления».

Руководитель проекта Е.И. Коротких, педагог-психолог

2017/2018 учебный год