

Уважаемы родители!

Для многих из нас релаксация – это отдых в конце напряженного рабочего дня. И проходит он для большинства из нас одинаково – у экрана телевизора, монитора домашнего компьютера или в телефоне. Но это иллюзия отдыха и далеко не лучший способ снятия эмоционального напряжения, потому что с физиологической точки зрения такой способ не подходит для борьбы со стрессом, ведь органы чувств остаются в рабочем состоянии, вы испытываете эмоции, переживаете. Поэтому для активизации естественной реакции существуют специальные методики - йога, цигун, тайцзи, дзен, но даже без их знания можно, уделяя каждый день немного свободного времени практике, научиться справляться с тревогой и депрессией, контролировать гнев, избегать многих заболеваний сердечно-сосудистой и нервной систем. Комплексы упражнений, с которыми мы вас познакомим, строятся с учетом доступности и выполнимости, включают в себя элементы йоги, практик медитации, дыхательных упражнений и помогут Вам сориентироваться в собственном психическом состоянии, почувствовать положительное влияние на психику и повысить душевное равновесие.

Помните, что улучшить их результаты можно, используя методы релаксации наряду с занятиями физическими упражнениями, обеспечением надлежащего отдыха через здоровый сон.

Почувствуйте себя отдохнувшими, готовыми к новым достижениям!

Прежде чем приступать к упражнениям выберите тихое и уединенное место, никто и ничто не должно вас отвлекать.

3 способа снятия напряжения

Дыхательные упражнения

Глубокое дыхание позволяет расслабиться вне зависимости от мыслей, которые беспокоят человека. В стрессовых ситуациях дыхание учащается и организму не хватает кислорода, поэтому глубокое дыхание способствует поступлению этого жизненно важного элемента в мозг и во все клетки.



Упражнения:

- Вдыхайте и выдыхайте медленно и глубоко через нос, считая при вдохе и выдохе от 1 до 4. Такое упражнение очень легко делать, особенно если вы не можете уснуть.
- Попробуйте расслабить плечи и верхние мышцы груди, когда дышите. Делайте это сознательно при каждом выдохе. Дело в том, что в стрессовых ситуациях, когда человек напряжен, для дыхания не используются мышцы диафрагмы. Их предназначение в том, чтоб опускать лёгкие вниз, тем самым расширяя дыхательные пути. Когда мы взволнованы, чаще используются мышцы верхней части груди и плеч, которые не способствуют работе дыхательных органов в полном объеме.

- *Нади Шодхана.* Упражнение из йоги, которое помогает активизироваться и сосредоточиться; действует, по утверждению специалистов, как чашка кофе. Большим пальцем правой руки нужно закрыть правую ноздрю и глубоко вдохнуть через левую (у женщин наоборот – левой рукой закрыть левую ноздрю и вдохнуть через правую). На пике вдоха нужно закрыть левую (правую для женщин) ноздрю безымянным пальцем и выдохнуть.
- Сядьте прямо или лягте на спину. Одну руку положите на живот, вторую на грудь. Вдыхайте воздух глубоко через нос, при этом рука на животе должна подниматься, а на груди двигаться лишь незначительно. Выдыхайте через рот, при этом опять рука на животе опускается, а на груди практически не двигается. В таком случае дыхание будет происходить с помощью диафрагмы.

Мышечная релаксация

Техника прогрессивной мышечной релаксации Э. Джекобсона. Её суть заключается в том, чтобы добиться глубокой расслабленности тела, нужно сначала на 10-15 сек сильно напрячь мышцы, а затем в течение 15-20 сек сконцентрироваться на возникшем чувстве расслабления в них.



Упражнения:

- Начните с того, чтобы сосредоточиться на своем дыхании на несколько минут. Дышите медленно и спокойно, думайте о чем-нибудь приятном. После этого можно приступать к мышечным упражнениям, работая над различными группами мышц.
- **Руки.** Максимально плотно и сильно сожмите руку. Вы должны почувствовать напряжение в кисти и предплечье. Расслабьте руку на выдохе, концентрируясь на возникающем чувстве облегчения. То же самое повторите для другой руки. Если вы правша, начинать стоит с правой руки, если левша – левой.
- **Шея.** Откиньте голову назад, медленно поворачивайте ее из стороны в сторону, затем расслабьтесь. Притяните плечевые суставы высоко к ушам и в таком положении наклоняйте подбородок к груди.
- **Лицо.** Поднимите брови как можно выше, широко откройте рот (как будто изображаете чувство сильного удивления). Плотно закройте глаза, нахмурьтесь и наморщите нос. Сильно сожмите челюсти и отведите уголки рта назад.
- **Грудь.** Сделайте глубокий вдох и задержите дыхание на несколько секунд, затем расслабьтесь и вернитесь к нормальному дыханию.
- **Спина и живот.** Напрягите мышцы брюшного пресса, сведите лопатки и выгните спину.
- **Ноги.** Напрягите передние и задние мышцы бедра, держа колено в напряжённом полусогнутом положении. Максимально потяните на себя ступню и разогните пальцы. Вытяните голеностопный сустав и сожмите пальцы ступни.

Сделайте 3-4 повтора комплекса. Каждый раз, когда вы даете отдых только что напряженным мышцам, обращайтесь внимание то, как это приятно и как вы хорошо себя чувствуете расслабленным. Многим людям это помогает справляться со стрессом и беспокойством.

Релаксационные и антистрессовые техники

Аутогенная тренировка



На упражнение отводится 3-5 мин. Оно необходимо для восстановления сил и ресурсного рабочего состояния.

Сядьте удобно, закройте глаза. Спина прямая, руки лежат на коленях. Сосредоточьтесь на формулировке «Я спокоен». Мысли отгонять не стоит, т. к. это вызовет дополнительное напряжение, позвольте им проплывать подобно облакам в небе. Мысленно повторите 5-6 раз «Правая рука тяжелая». Затем повторите исходную фразу «Я спокоен(-на)». После этого снова 5-6 раз произнесите фразу «Левая рука тяжелая». Снова повторите мысленно «Я спокоен(-на). Я готов (а), я собран(а), я уверен(а) в себе!». Для того, чтобы привести тело в исходное состояние, сожмите кисти в кулаки и откройте глаза, сделав глубокий вдох и выдох.

Релаксационные упражнения



Упражнение «Пресс» Упражнение желательно повторить несколько раз в тихой обстановке.

Закройте глаза. Представить внутри груди мощный пресс, который движется сверху вниз, подавляя отрицательные эмоции и внутреннее напряжение. Важно добиться отчётливого ощущения физической тяжести пресса.

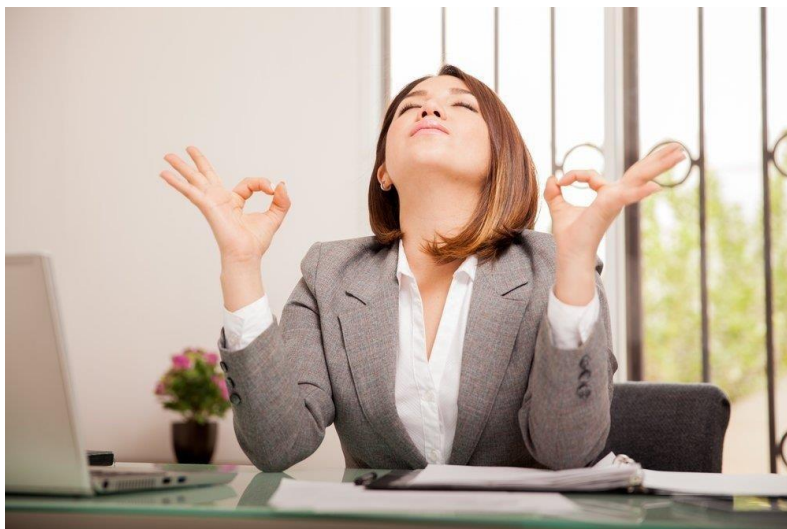
Упражнение «Руки» Сядьте поудобней, вытяните ноги, свесьте руки. Постарайтесь представить себе, что энергия усталости вытекает из кистей рук на землю: вот она струится от головы к плечам, перетекает по предплечьям, устремляется к кистям и через кончики пальцев просачивается вниз, в землю. Вы отчётливо физически ощущаете тёплую

тяжесть, скользящую по вашим рукам. Посидите так 1-2 минуты, а затем слегка потрясите кистями рук.

Упражнение «Пословицы» Возьмите любую из книг: «Русские пословицы», «Мысли великих людей», «Афоризмы», «Сказки» и т. п. Полистайте книгу, читайте фразы, афоризмы в течение 15-20 мин, пока не почувствуете внутреннее облегчение. Возможно, та или иная пословица натолкнёт Вас на правильное решение.

Возможно, Вас успокоит тот факт, что не только у Вас возникла проблема, над способами её решения размышляли очень многие великие исторические личности.

Антистрессовые упражнения



Упражнение «Я – дома, я – на работе» Возьмите чистый лист и разделите его пополам. Нужно составить два списка определений, характеристик (желательно как можно больше) «Я – дома», «Я – на работе».

Начать можно так: «Дома я никогда...», «На работе я никогда...». Затем проанализировать:

- похожие черты;
- противоположные черты;
- одинаковые проявляющиеся качества;
- отсутствие общих черт;
- какой список было составлять легче;
- какой получился объёмнее и т. д.
- плюсы и минусы дистанционного обучения («Я – дома, но я – на работе»)

Упражнение «Карикатура» Возьмите по желанию краски, карандаши или фломастеры. Нужно нарисовать карикатуру на самого себя – «Я на работе». В юмористической форме изобразить собственные черты, которые мы стараемся в себе развивать, и которые стали неотъемлемой частью профессии (общительность, умение слушать без оценок, доброжелательность, гибкость, компетентность и пр.) Помните, должна получиться именно карикатура!