**Релаксация как способ профилактики эмоционального выгорания**

В последние годы в России, так же, как и в развитых странах, все чаще говорят не только о профессиональном стрессе, но и синдроме профессионального выгорания.

 Профессиональное выгорание – это синдром, развивающийся на фоне хронического стресса и ведущий к истощению эмоционально- энергетических и личностных ресурсов работающего человека.

 Синдром профессионального выгорания – самая опасная профессиональная болезнь тех, кто работает с людьми: учителей, воспитателей, социальных работников, психологов и т.д., - всех, чья деятельность невозможна без общения.

 Профессиональное выгорание возникает в результате внутреннего накапливания отрицательных эмоций без соответствующей «разрядки», или «освобождения» от них. Оно ведет к истощению эмоционально - энергетических и личностных ресурсов человека.

 Доказано, что выгорание ведет к снижению самооценки. Как следствие, такие «сгоревшие» работники чувствуют беспомощность и апатию. Со временем это может перейти в агрессию и отчаяние. Люди, страдающие от эмоционального сгорания, не в состоянии установить нормальный контакт с клиентами. Усталость, апатия и депрессия, сопровождающие эмоциональное сгорание, приводит к серьезным физическим недомоганиям – гастриту, мигрени, повышенному артериальному давлению, синдрому хронической усталости и т.д.

Научные факты отечественных и зарубежных психологов свидетельствует о том, что признаки выгорания начинают проявляться уже после 5 лет работы в образовании.

Существует несколько основных подходов к работе с профессиональным выгоранием. Один из них – это забота о себе и снижение уровня стресса: стремление к равновесию и гармонии, здоровому образу жизни; получение удовольствия; умение отвлекаться от переживаний, связанных с работой. Реализации данного подхода способствуют релаксационные занятия. Релаксация (от [лат.](http://ru.wikipedia.org/wiki/%D0%9B%D0%B0%D1%82%D0%B8%D0%BD%D1%81%D0%BA%D0%B8%D0%B9_%D1%8F%D0%B7%D1%8B%D0%BA) *relaxatio* — ослабление, расслабление) — глубокое [мышечное](http://ru.wikipedia.org/wiki/%D0%9C%D1%8B%D1%88%D1%86%D0%B0) [расслабление](http://ru.wikipedia.org/w/index.php?title=%D0%9C%D1%8B%D1%88%D0%B5%D1%87%D0%BD%D0%BE%D0%B5_%D1%80%D0%B0%D1%81%D1%81%D0%BB%D0%B0%D0%B1%D0%BB%D0%B5%D0%BD%D0%B8%D0%B5&action=edit&redlink=1), сопровождающееся [снятием](http://ru.wikipedia.org/wiki/%D0%A1%D0%BD%D1%8F%D1%82%D0%B8%D0%B5) [психического](http://ru.wikipedia.org/wiki/%D0%9F%D1%81%D0%B8%D1%85%D0%B8%D0%BA%D0%B0) [напряжения](http://ru.wikipedia.org/w/index.php?title=%D0%9F%D1%81%D0%B8%D1%85%D0%B8%D1%87%D0%B5%D1%81%D0%BA%D0%BE%D0%B5_%D0%BD%D0%B0%D0%BF%D1%80%D1%8F%D0%B6%D0%B5%D0%BD%D0%B8%D0%B5&action=edit&redlink=1). Релаксация может быть как непроизвольной, так и произвольной, достигнутой в результате применения специальных [психофизиологических техник](http://ru.wikipedia.org/w/index.php?title=%D0%9F%D1%81%D0%B8%D1%85%D0%BE%D1%84%D0%B8%D0%B7%D0%B8%D0%BE%D0%BB%D0%BE%D0%B3%D0%B8%D1%87%D0%B5%D1%81%D0%BA%D0%B0%D1%8F_%D1%82%D0%B5%D1%85%D0%BD%D0%B8%D0%BA%D0%B0&action=edit&redlink=1). Ученые считают, что разум и тело человека взаимосвязаны. Предполагается, что в состоянии эмоционального напряжения человек испытывает мышечное напряжение и наоборот. Польза от систематических сеансов релаксации признана современной медициной.

Доказано, что регулярная релаксация меняет химию организма - во время глубокой стадии расслабления в нашем мозге выделяются эндорфины, поднимающие настроение.

Эффекту релаксации способствует специально подобранная спокойная музыка и разнообразные световые эффекты.

**Релаксация «Фантазия»**

Займите удобное положение. Обратите свой мысленный взор внутрь себя. Почувствуйте, как расслабляется ваше тело, каждая ваша клеточка. Дыхание становится размеренным, и вы наполняетесь приятным чувством покоя и комфорта.

 Теперь представьте, что вы оказались в том месте, где вам очень хорошо, где вы счастливы. Как можно лучше представьте себе это место…

 Наше путешествие подошло к концу. Оставьте в своей памяти приятные ощущения покоя, расслабленности и возвращайтесь каждый в своем темпе.

**Релаксация «Художники»**

Займите удобное положение. Обратите свой мысленный взор внутрь себя. Почувствуйте, как расслабляется ваше тело, каждая ваша клеточка. Дыхание становится размеренным, и вы наполняетесь приятным чувством покоя и комфорта.

 Теперь представьте себя художником. Сейчас совершенно не важно, умеете вы рисовать или нет. Выберите те краски, которые приятнее всего для ваших глаз и нарисуйте картину, которая поможет вам расслабиться…

 Окиньте взором вашу картину. Оставьте в своей памяти приятные ощущения покоя и расслабленности и возвращайтесь каждый в своем темпе.

**Релаксация «Пустынный пляж»**

Займите удобное положение. Обратите свой мысленный взор внутрь себя. Почувствуйте, как расслабляется ваше тело, каждая его клеточка. Дыхание становится размеренным, и вы наполняетесь приятным чувством покоя и комфорта.

 Теперь представьте, что вы идете по пустынному берегу водоема. Может быть это морской берег, может берег реки или озера. Греет ласковое солнышко, дует приятный ветерок. Вы дышите легко и спокойно… Ноги приятно утопают в теплом песке. Вы набираете песок в ладони и смотрите, как он медленно просачивается между пальцев. Представьте, как вы удобно расположились на пляже. Волны тихо набегают на берег. А высоко, высоко плывут легкие, воздушные облака. Пусть ваше воображение нарисует сейчас ту картинку, которая поможет вам расслабиться и отдохнуть…

Наше путешествие подошло к концу. Оставьте в своей памяти приятные ощущения покоя, расслабленности и возвращайтесь каждый в своем темпе.

**Релаксация «Путешествие на белоснежной яхте»**

Займите удобное положение. Сделайте глубокий вдох через нос и медленный выдох. Обратите свой мысленный взор внутрь себя. Почувствуйте, как расслабляется ваше тело, каждая ваша клеточка. Дыхание становится размеренным, и вы наполняетесь приятным чувством покоя и комфорта.

 Теперь представьте, что вы идете по пустынному пляжу. Теплый ветер овевает ваше лицо, вы вдыхаете свежий морской воздух, чувствуете себя легко и спокойно… Вы походите к самому берегу, перед вами появляется белоснежная яхта. Вы поднимаетесь на борт. Вы – капитан этой яхты и сейчас плывете туда, где вам очень хорошо, где вы счастливы…

Наше путешествие подошло к концу. Оставьте в своей памяти приятные ощущения покоя, расслабленности и возвращайтесь каждый в своем темпе.

**Релаксация «Полет»**

Займите удобное положение. Обратите свой мысленный взор внутрь себя. Почувствуйте, как расслабляется ваше тело, каждая ваша клеточка. Дыхание становится размеренным, и вы наполняетесь приятным чувством покоя и комфорта.

 Представьте себя птицей. Вы делаете взмах крыльями, еще один и еще и летите. Вы чувствуете, как теплый ветер нежно овевает ваше тело. Еще один взмах, и вы парите над землей, широко расправив крылья. Рассмотрите, что находится вокруг вас. Почувствуйте удовольствие от полета…

 Ваш полет подошел к концу. Представьте, как вы медленно снижаетесь. Оставьте в памяти те приятные впечатления, которые вам удалось получить, летая над землей. Вот вы мягко коснулись земли. Вернитесь в свой реальный облик. Сделайте глубокий вдох, выдох. Откройте глаза. Потянитесь.

**Релаксация «Время года»**

Займите удобное для себя положение. Обратите свой мысленный взор внутрь себя. Почувствуйте, как расслабляется ваше тело, каждая ваша клеточка. Дыхание становится размеренным, и вы наполняетесь приятным чувством покоя и комфорта.

 Теперь представьте себе то время года, которое для вас является самым приятным. Может быть, ваше воображение нарисует вам теплый летний денек, может золотую осень, тихо падающий снег, а может быть первые весенние цветы, главное, чтобы ваша картинка помогла вам отдохнуть и расслабиться…

Наше путешествие подошло к концу. Оставьте в своей памяти приятные ощущения покоя, расслабленности и возвращайтесь каждый в своем темпе.

**Релаксация «Лесная прогулка»**

Займите удобное положение. Обратите свой мысленный взор внутрь себя. Почувствуйте, как расслабляется ваше тело, каждая ваша клеточка. Дыхание становится размеренным, и вы наполняетесь приятным чувством покоя и комфорта.

 Представьте себе лето, вы идете по лесной тропинке. По обе стороны вас окружают деревья, под ногами густая зеленая трава, полевые цветы. Воздух наполнен необыкновенным ароматом свежести. Вы дышите глубоко и наслаждаетесь прогулкой. Вокруг порхают бабочки, слышно приятное пение птиц. Вы идете размеренным шагом, вам никуда не надо спешить. Лесная тропинка вывела вас на поляну, залитую солнечным светом. Здесь так хорошо, здесь вы можете делать все что захотите: можете полежать в мягкой траве с закрытыми глазами, наслаждаясь звуками природы, можете собирать цветы, а можете даже побегать. Пусть ваше воображение подскажет вам что делать…

 Наше путешествие подошло к концу. Оставьте в своей памяти приятные ощущения покоя, расслабленности и возвращайтесь каждый в своем темпе.

**Релаксация «Звездная ночь»**

Займите удобное положение. Обратите свой мысленный взор внутрь себя. Почувствуйте, как расслабляется ваше тело, каждая ваша клеточка. Дыхание становится размеренным, и вы наполняетесь приятным чувством покоя и комфорта.

Представьте себе: поздний вечер, вы лежите на мягком, как перина стоге сена. Ваше тело расслаблено, вы вдыхаете аромат свежескошенной травы, запах опьяняет и помогает еще больше расслабиться. Откуда-то издалека, слышится стрекотание сверчков. Наступает состояние блаженства, абсолютного умиротворения.

 Вечерний сумрак сменила ночь. Небо без единого облачка. Вот далеко-далеко появилась первая звезда… вторая… третья… И с появлением каждой новой звезды стал вырисовываться причудливый рисунок. У каждого рисунок свой. Может быть это красивый цветок, может корабль, медленно плывущий по волнам, может лицо улыбающегося человека или еще что-то…

 Вдруг вы видите падающую звезду. Говорят, это к счастью. Она медленно движется по небосклону, увлекая ваш взгляд за собой. Загадайте желание и пусть оно непременно сбудется.

 Наше путешествие подошло к концу. Оставьте в своей памяти приятные ощущения покоя, расслабленности и возвращайтесь каждый в своем темпе.

**Релаксация «Тропический остров»**

Займите удобное положение. Обратите свой мысленный взор внутрь себя. Почувствуйте, как расслабляется ваше тело, каждая ваша клеточка. Дыхание становится размеренным, и вы наполняетесь приятным чувством покоя и комфорта.

 Представьте себе, что вы оказались на прекрасном волшебном острове. Это может быть место, где вы однажды побывали, которое видели на картинке, или любое другое, нарисованное вашим воображением. На этом острове происходит все так, как хочется именно вам. Здесь живут животные, которых любите вы, растут цветы, которые вам нравятся. Здесь вы можете делать все, что захотите. Можете просто лежать на пляже, слушая шум прибоя. Можете гулять по острову, исследуя его красоты. Дайте волю своему воображению…

 Наше путешествие подошло к концу. Оставьте в своей памяти приятные ощущения покоя, расслабленности и возвращайтесь каждый в своем темпе.

**Релаксация «Водопад»**

Займите удобное положение. Обратите свой мысленный взор внутрь себя. Почувствуйте, как расслабляется ваше тело, каждая ваша клеточка. Дыхание становится размеренным, и вы наполняетесь приятным чувством покоя и комфорта.

 Представьте себе жаркий летний день. Вы идете по лесной тропинке, вдыхаете аромат разнотравья, слушаете пение птиц. И вот, вы слышите необычный звук. Вам интересно, что это и вы идете на этот звук. Перед вами появляется водопад. Несмотря на палящую жару, воздух здесь свежий. Капли воды попадают вам на лицо, руки. Вы делаете робкие шаги в воду и становитесь под водопад. Вода чистая и теплая. Струйки воды стекают на ваше лицо, волосы, мягко струятся по шее, спине, рукам, ногам. Они стекают и продолжают свой бег дальше. Постойте немного под водопадом – пусть вода омоет ваше лицо, тело, унесет все тревоги, неприятности, усталость…

 Чувствуете легкость во всем теле. Выйдите из водопада, пусть солнце согреет и обсушит вас…

 Наше путешествие подошло к концу. Оставьте в своей памяти приятные ощущения покоя, расслабленности и возвращайтесь каждый в своем темпе.

**Визуализация «Радуга»**

Для релаксации (расслабления, снятия напряжения) предлагаю вам поочередно представить цвета радуги. Для создания образа используйте фразы, подобные приведенным. Проваривайте их мысленно или вслух. Если хотите, можете закрыть глаза.

Каждый очередной цвет вводит вас в состояние все более глубокого расслабления. Если вы назовете их, чтобы в этот самый момент глубже погрузиться в состояние релаксации. Это упражнение взято из исследований ученого Ф.Ж.Поля-Кавалье.

Начнем с КРАСНОГО цвета…Это очень красивый цвет… Красный цвет какого-либо плода или цветка… Пусть этот красный цвет заполнит все поле вашего зрения… Красный везде и всюду…

Оранжевый цвет… Лучистый, подвижный… Если вы чувствуете, что ваше внимание рассеивается, направьте его на оранжевый цвет… Оранжевый…

Желтый цвет… Желтый, золотистый… Желтый, как солнце… Почувствуйте тепло солнца в своем солнечном сплетении. Фонтан тепла. Позвольте этому теплу распространиться во всему вашему телу… И особенно в тех частях вашего тела, которые требуют внимания и заботы… Желтый…

Зеленый цвет… Зеленый, как огромный луг на солнце… Зеленый…

Синий цвет… Темно-синий, прекрасный синий… синий…

И наконец:

Фиолетовый… Фиолетовый цвет – гармоничный цвет. Этот цвет дает вам полное расслабление… Фиолетовый…

Погрузитесь в эти приятные ощущения, которые наполнили ваше тело, почувствуйте их и оцените.

Когда вы откроете глаза, ваш ум будет ясным, отдохнувшим, свободным от напряжения, и вы будете готовы решать любые ожидающие вас в этот день проблемы.

**Упражнение «Купание в любимом цвете»**

Пожалуйста, расположитесь поудобнее, позаботьтесь о комфорте Вашего тела. Вы можете сделать это, представляя себе, что разговариваете с каждой частью своего тела, спрашивая ее: удобно ли, тепло ли, комфортно ли ей в данном положении. Спросите, что Вы можете для нее (этой части тела) сделать, что необходимо изменить в положении Вашего тела или в окружении. Посвятите время всем участкам Вашего тела, постарайтесь не забывать ни об одном из них.

Когда вы убедитесь в удобстве и почувствуете приглашение к бездействию – закройте глаза. Помните, что бездействие должно восприниматься как то, что Вы выбрали сами, как положительная ценность, удовольствие, радость, льгота, а не нечто навязанное извне в принудительном порядке. Если в состоянии бездействия Вы не можете избавиться от ощущения тревоги, напряжения, следует позаботиться о том, чтобы эта стадия упражнения продлилась подольше. Не спешите. Подождите, пока не найдется положение, в котором Вы почувствуете себя лучше и позволите себе продолжать это эксперимент.

Теперь все в порядке?

О, как хорошо… Ваше тело в бездействии напоминает бесформенный мешочек, наполненный крупой, у которой нет никакого желания двигаться. Обратите внимание на свое дыхание, сделайте его глубоким и равномерным. Позаботьтесь о звукоизоляции.

Затем представьте себе красивую хрустальную ванну. Она изящна, прозрачна и наполнена водой, окрашенной в Ваш любимый цвет. У воды самый приятный запах и температура, приятная для Вашей кожи. Представьте себе, что Вы касаетесь поверхности воды подушечками пальцев, и это доставляет Вам огромное удовольствие. У Вас появляется желание искупаться, и через мгновение Вы погружаете все тело в воду. Вы чувствуете себя безопасно и спокойно.

Позвольте себе хотя бы на время представить такое блаженство…

Через две-три минуты представьте, что температура воды снижается. Вдохи при этом делайте, пожалуйста, поглубже. Вы почувствуете себя бодрее, энергичнее и радостнее. А теперь соберитесь и откройте глаза.

Помните, что все действия и движения не должны быть резкими, неподготовленными. (Ведь именно Вы являетесь водителем, и Вы никогда не сдвинетесь с места без разогрева двигателя, не так ли?) Ваше тело сейчас напоминает прелестный красный мячик, готовый в каждую секунду катиться и бойко подскакивать.

**Нервно-мышечная релаксация**

Нервно-мышечная релаксация – это система специальных упражнений для расслабления различных групп мышц. Целью этой тренировки является снятие мышечного тонуса, который напрямую связан с различными формами отрицательного эмоционального возбуждения: страх тревожность, смущение. Уменьшив или предотвратив тонус мышц, можно снять стрессовые состояния, бессонницу, мигрени, а также можно нормализовать эмоциональный фон.

Схема сеанса активной релаксации

Приступая к занятию по мышечной релаксации, необходимо помнить, что:

1. Эти занятия полезны при состоянии стресса и тревожности, которые сопровождаются мышечным напряжением.
2. При ослаблении мышц можно достигнуть значительного уменьшения переживаний, беспокойства, возбуждения.
3. Ощущения расслабленности мышц легче достигнуть, почувствовав и сравнив расслабление и напряжение.
4. Активная релаксация – мощное средство, позволяющее полностью расслабиться и обрести душевное равновесие.
5. Однако релаксация – это навык, и, как всякий навык, он требует упорной тренировки. Ошибка большинства людей, начинающих заниматься релаксацией, состоит в том, что они стремятся форсировать события. А для достижения успеха нужны практика и терпение.
6. 15 минут в день стоит потратить на занятие активной релаксацией для общего хорошего самочувствия.

Инструкция

Прежде чем начать заниматься, найдите удобное место с приглушенным освещением. Сядьте в кресло… освободитесь от стесняющей вас одежды – поясков, галстуков, тяжелой верхней одежды, тесной обуви. Снимите контактные линзы.

Система релаксационных упражнений предполагает напряжение с последующим расслаблением каждой группы мышц в течение 5 секунд, которые повторяют дважды. Однако, если вы чувствуете остаточное напряжение, то можно досчитать количество сокращений мышечных групп до семи раз.

Следует помнить, что мышечное напряжение не тождественно мышечной боли или другим негативным ощущениям: непроизвольной дрожи, подергиваниям и др. Если вы хотите расслабить все тело, то на это потребуется около 20 минут. Можно сократить время, релаксируя меньшее число мышечных групп.

И еще довольно важная вещь: во время выполнения упражнений не задерживайте дыхание. Дышите нормально или, если это удобнее, вдыхайте во время напряжения и выдыхайте при расслаблении мышц.

Расслабление начнем с грудной клетки.

**Грудная клетка**

Делаем очень глубокий вдох. Попытайтесь вдохнуть весь воздух, который вас окружает. Сделаем это сейчас. Готовы? Начали! Сделайте очень глубокий вдох! Самый глубокий вдох! Глубже! Глубже! Задержите воздух… и расслабьтесь. Теперь выдохните весь воздух из легких и возвратитесь к нормальному дыханию. Почувствовали напряжение в грудной клетке во время вдоха? Заметили ли вы расслабление после выдоха? Давайте вспомним это ощущение, осознаем и оценим его, поскольку придется повторить это упражнение. Готовы? Начали! Вдохните глубоко! Очень глубоко! Глубже, чем прежде! Глубже, чем когда-либо! Задержите воздух и расслабьтесь. Быстро выдохните и верните исходное дыхание. Почувствовали теперь напряжение? Почувствовали расслабление? Попытайтесь сосредоточиться на разнице ваших ощущений, чтобы затем с большим успехом повторить все снова. (Между упражнениями паузы в 5-10 секунд)

**Нижняя часть ног**

Давайте обратимся к ступням ног и икрам. Прежде чем начать, поставьте обе ступни плотно на пол. Оставьте пальцы ног на полу и поднимите обе пятки так высоко, насколько это возможно. Готовы? Начали! Поднимите ваши пятки! Поднимите их обе очень высоко! Еще! Задержите их в таком положении и расслабьте. Пусть они мягко упадут на пол. Вы должны были почувствовать напряжение в икрах. Давайте повторим. Готовы? Начали! Поднимите пятки высоко! Очень высоко! А сейчас еще выше! Выше! Задержите! А теперь расслабьтесь. При расслаблении почувствуйте покалывание в икрах, некоторую тяжесть, что соответствует расслабленному состоянию.

Теперь оставьте обе пятки на полу, а пальцы поднимайте как можно выше, стараясь достать ими до потолка. Давайте попробуем. Готовы? Начали! Поднимите пальцы! Выше! Задержите их! И расслабьтесь. Теперь давайте повторим это упражнение. Готовы? Начали! Поднимите пальцы ног высоко! Выше! Выше! Ну еще чуть-чуть! Задержите! Расслабьтесь. Вы можете почувствовать покалывание в ступнях. Попытайтесь почувствовать это покалывание, а возможно, ваши мышцы сейчас расслаблены. Пусть мышцы становятся все тяжелее и слабее. (Пауза 20 секунд)

**Бедра и живот…**

Теперь сосредоточим внимание на мышцах бедер. Это упражнение очень простое. Необходимо вытянуть прямо перед собой обе ноги, если это неудобно, то можно вытягивать по одной ноге. При этом помните, икры не должны напрягаться. Давайте начнем! Готовы? Начали! Выпрямляйте обе ноги перед собой! Прямо! Еще прямей! Прямее чем было! Задержите! И расслабьтесь. Пусть ноги мягко упадут на пол. Почувствовали напряжение в бедрах? Давайте повторим это упражнение. Готовы? Начали! Вытяните обе ноги перед собой! Прямо! Еще прямее! Прямее, чем до сих пор! Задержите! И расслабьтесь.

Чтобы расслабить противоположную группу мышц, представьте, что вы на пляже зарываете пятки в песок. Готовы? Начали! Зарывайте пятки в пол! Тверже! Еще тверже! Тверже, чем было! Тверже! И расслабьтесь. Повторим еще раз. Готовы? Начали! Зарывайте пятки в пол! Тверже! Еще тверже! Еще тверже, чем было! Еще! И расслабьтесь. Теперь в верхней части ваших ног можно чувствовать расслабление. Дайте расслабиться еще больше! Еще! Сосредоточьтесь на этом ощущении. (Пауза 20 секунд)

**Кисти рук…**

Теперь перейдем к рукам. Сначала одновременно нужно обе руки очень крепко сжать в кулаки. Сожмите вместе оба кулака настолько сильно, насколько это возможно. Готовы? Начали! Сожмите кулаки очень крепко! Крепче! Еще крепче! Крепче, чем до сих пор! Задержите! И расслабьтесь. Теперь давайте повторим. Готовы? Начали! Сожмите кулаки очень крепко! Крепче! Еще крепче! Крепче всего! Задержите! И расслабьтесь.

Для того чтобы расслабить противоположную группу мышц, нужно просто растопырить пальцы настолько широко, насколько это возможно. Готовы? Начали! Раздвиньте ваши пальцы широко! Шире! Еще шире! Задержите их в этом состоянии! Расслабьтесь. Обратите внимание на ощущение теплоты и покалывания в кистях рук и предплечьях. (Пауза 20 секунд)

**Плечи…**

Теперь давайте поработаем над плечами. Мы несем на наших плечах большой груз напряжения м стресса. Данное упражнение состоит в пожиме плечами в вертикальной плоскости по направлению к ушам. Мысленно стремитесь достать до мочек ушей вершинами плеч. Давайте попробуем. Готовы? Начали! Поднимите плечи. Поднимите их выше! Еще! Выше, чем было! Жмите! Расслабьтесь. Повторим еще раз. Готовы? Начали! Поднимайте плечи как можно выше! Еще выше! Выше! Максимально высоко! И держите. Очень хорошо! Сконцентрируйте внимание на ощущении тяжести и опустите плечи, полностью. Дайте им расслабиться. Пусть они становятся тяжелее и тяжелее.

**Лицо…**

Перейдем к лицевой области. Начнем со рта. Первое – улыбнитесь настолько широко, насколько это возможно. Это должна быть «улыбка до ушей». Готовы? Начали! Улыбнитесь широко! Еще шире! Шире неуда! Задержите! И расслабьтесь. Теперь повторим это упражнение. Готовы? Начали! Широкая улыбка! Широчайшая улыбка! Еще шире! Задержите! И расслабьтесь. Для расслабления противоположной группы мышц сожмите губы вместе, будто вы хотите поцеловать кого-то. Готовы? Начали! Сомкните губы вместе! Очень сильно сожмите их! Еще! Сильнее! Сожмите их максимально крепко! Расслабьтесь. Повторим это упражнение. Готовы? Начали! Сожмите губы! Крепче! Вытяните немного вперед! Еще сильнее! Задержите! И расслабьтесь. Распустите мышцы вокруг рта – дайте им расслабиться! Еще более и более расслабляйте их.

Теперь перейдем к глазам. Надо очень крепко закрыть глаза. Представьте, что в ваши глаза попал шампунь. Готовы? Начали! Зажмурьте глаза! Очень крепко! Еще крепче! Совсем крепко! Задержите! Расслабьтесь. Повторим это упражнение. Готовы? Начали! Закройте плотнее ваши глаза! Сильнее! Напрягите веки! Еще! Еще сильнее! Расслабьтесь.

Последнее упражнение заключается в том, чтобы максимально высоко поднять брови. Не забудьте, что ваши глаза должны быть при этом закрыты. Готовы? Начали! Поднимите брови высоко! Как можно выше! Так высоко, насколько это возможно! Задержите! Расслабьтесь. Повторим это упражнение. Готовы? Начали! Поднимите брови! Еще выше! Как можно выше! Еще! Задержите их! Расслабьтесь. Сделайте паузу на несколько мгновений, чтобы почувствовать полное расслабление лица. (Пауза 15 секунд)

**Заключительный этап…**

Сейчас вы расслабили большинство основных мышц вашего тела. Чтобы было уверенность в том, что все они действительно расслабились, сейчас в обратном порядке перечислите мышцы, которые вы напрягали, а затем расслабили. По мере того, как будете называть их, старайтесь расслаблять их еще сильнее. Вы почувствуете расслабление, проникающее в ваше тело, как теплая волна. Вы чувствуете тяжесть расслабления, охватывающего нижнюю часть лица, затем оно опускается к плечам, на грудную клетку, предплечья, живот, кисти рук. Расслабляются ваши ноги, начиная с бедер, достигая икр и ступней. Вы чувствуете, что ваше тело стало очень тяжелым, очень расслабленным. Это приятное чувство. Задержите эти ощущения и насладитесь чувством расслабления. (Пауза 2 минуты)

Пробуждение…

Теперь считайте от 1-го до 10-ти. На каждый счет вы будете чувствовать, что сознание становится все более и более ясным, а ваше тело более свежим и энергичным.

Когда досчитаете до 10-ти, откройте глаза и вы почувствуете себя лучше, чем когда-либо в этот день. Придет ощущение бодрости, свежести, прилива сил и желание действовать.

Давайте начнем:

«1-2» - вы начинаете пробуждаться,

«3-4» - появляется ощущение бодрости,

«5-6» - напрягите кисти и ступни,

«7-8» - потянитесь,

«9-10» - теперь откройте глаза.

Вы пробудились и готовы действовать. Ваше сознание ясно. Ваше тело отдохнуло.

Литература:

* Монина Г.Б., Раннала Н.В. Тренинг «Ресурсы стрессоустойчивости». - СПб.: Речь, 2009.
* Рогов Е.И. Эмоции и воля. – М.: «ВЛАДОС», 1999.
* Сенсорная комната. Аннотация и методические рекомендации по использованию. – СПб.: «Альма», 2007.
* Школьный психолог №16/2006.
* Школьный психолог № 22/2008.