

Мастер-класс для родителей «Релаксация как способ снятия психического напряжения»

Релаксация (от лат. relaxation – ослабление, расслабление) – глубокое мышечное расслабление, сопровождающееся снятием психического напряжения. Она может быть как непроизвольной, так и произвольной, достигнутой в результате применения специальных психофизиологических техник.

Почему-то принято считать, что методы релаксации показаны только взрослым. На самом же деле, это не совсем так. Да, откровенно говоря, сложно объяснить ребёнку, что такое релаксация. Поэтому, релаксация детей дошкольного возраста требует особого взгляда и подхода. Главное – правильно и умело этим пользоваться.

Активная умственная деятельность и сопутствующие ей эмоциональные переживания создают излишнее возбуждение в нервной системе, которое, накапливаясь, ведет к напряжению мышц тела, в результате чего образуются "мышечные зажимы". "Мышечные зажимы" нарушают процессы кровообращения и обмена веществ, что в конечном счете приводит к возникновению психосоматических заболеваний — головным болям, болям в желудке, нарушениям сердечно-сосудистой деятельности. Уж какая тут уверенность в себе, когда тело посылает постоянные сигналы дискомфорта?

Научившись эффективно расслабляться и активизироваться, мы можем полнее использовать время, отведенное для отдыха, быстрее восстанавливать растроченные силы, лучше настраиваться на предстоящую работу, а главное сохранять здоровье.

Каждое упражнение использует свой путь расслабления — через дыхание, образы, напряжение, словесные формулы. У каждого из нас есть свой путь достижения наибольшего расслабления. Выберите для себя тот путь, который позволяет вам быстрее расслабиться. Рассмотрим некоторые приемы, помогающие нам лучше отдыхать и расслабляться. Важно отметить, что ни один прием не приводит сразу же к максимальной релаксации. Умение за короткое время погрузиться в состояние расслабления и покоя, возникает в результате определенного периода тренировок.

Для тренировки выберите удобное, спокойное место дома, и попросите ваших близких некоторое время не мешать вам. Если вы будете посвящать своему отдыху по 5-10 минут каждый день, вы научитесь достигать состояния релаксации достаточно быстро.

Расслабление через дыхание.

“Воздушный шарик”

Все играющие стоят или сидят в кругу. Ведущий дает инструкцию: “Представьте себе, что сейчас мы с вами будем надувать шарики. Вдохните воздух, поднесите воображаемый шарик к губам и, раздувая щеки, медленно, через приоткрытые губы надувайте его. Следите глазами за тем, как ваш шарик становится все больше и больше, как увеличиваются, растут узоры на нем. Представили? Я тоже представила ваши огромные шары. Дуйте осторожно, чтобы шарик не лопнул. А теперь покажите их друг другу”. Упражнение можно повторить 3 раза.

“Драка”

Цель: расслабить мышцы нижней части лица и кистей рук.

“Вы с другом поссорились. Вот-вот начнется драка. Глубоко вдохните, крепко-накрепко сожмите челюсти. Пальцы рук зафиксируйте в кулаках, до боли вдавите пальцы в ладони. Затаите дыхание на несколько секунд. Задумайтесь: а может, не стоит драться? Выдохните и расслабьтесь. Ура! Неприятности позади!”

Это упражнение полезно проводить не только с тревожными, но и с агрессивными детьми.

Мышечная релаксация

“Шалтай-Болтай”

“Давайте поставим еще один маленький спектакль. Он называется “Шалтай-Болтай”.

Шалтай-Болтай

Сидел на стене.

Шалтай-Болтай

Свалился во сне. (С. Маршак)

Сначала будем поворачивать туловище вправо-влево, руки при этом свободно болтаются, как у тряпичной куклы. На слова “свалился во сне” — резко наклоняем корпус тела вниз”.

«Насос и мяч”

Цель: расслабить максимальное количество мышц тела.

“Ребята, разбейтесь на пары. Один из вас — большой надувной мяч, другой насосом надувает этот мяч. Мяч стоит, обмякнув всем телом, на полусогнутых ногах, руки, шея расслаблены. Корпус наклонен несколько вперед, голова опущена (мяч не наполнен воздухом). Товарищ начинает надувать мяч, сопровождая движение рук (они качают воздух) звуком “с”. С каждой подачей воздуха мяч надувается все больше. Услышав первый звук “с”, он вдыхает порцию воздуха, одновременно выпрямляя ноги в коленях, после второго “с” выпрямилось туловище, после третьего — у мяча поднимается голова, после четвертого — надулись щеки и даже руки отошли от боков. Мяч надут. Насос перестал накачивать. Товарищ выдергивает из мяча шланг насоса. Из мяча с силой выходит воздух со звуком “ш”. Тело вновь обмякло, вернулось в исходное положение. Затем играющие меняются ролями.

Расслабление через словесное внушение.

"Моя правая рука расслаблена. Она тяжелая и теплая. Я чувствую, как расслабление растекается по всей кисти. Каждый палец становится более тяжелым. Чувствую тяжесть всей кисти. "Моя левая рука расслаблена. Она тяжелая и теплая. Я чувствую, как расслабление растекается по всей кисти. Каждый палец становится более тяжелым. Чувствую тяжесть всей кисти. Моя рука расслаблена". "Моя правая нога расслаблена. Она тяжелая и теплая. Каждый палец становится более тяжелым. Чувствую тяжесть всей ноги. "Моя левая нога расслаблена. Она тяжелая и теплая. Я чувствую, как расслабление растекается по всей ноге. Каждый палец становится более тяжелым. Чувствую тяжесть всей ноги. Моя голова расслаблена. "Мое тело расслаблено".

Натренированный человек может добиться полной релаксации с помощью лишь одной фразы: "Мое тело расслаблено".

Расслабление через напряжение.

Сядьте, 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.

Выполнение упражнения с детьми может сопровождаться следующим стихотворением-инструкцией:

Я возьму в ладонь лимон.

Чувствую, что круглый он.

Я его слегка сжимаю –

Сок лимонный выжимаю.

Все в порядке, сок готов.

Я лимон бросаю, руку расслабляю.

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.

«Штангист»

Вариант1

“Сейчас мы с вами будем спортсменами-тяжелоатлетами. Представьте, что на полу лежит тяжелая штанга. Сделайте вдох, оторвите штангу от пола на вытянутых руках, приподнимите ее. Очень тяжело. Выдохните, бросьте штангу на пол, отдохните. Попробуем еще раз”.

Вариант2

Цель: расслабить мышцы рук и спины, дать возможность ребенку почувствовать себя успешным.

“А теперь возьмем штангу полегче и будем поднимать ее над головой. Сделали вдох, подняли штангу, зафиксировали это положение, чтобы судьи засчитали вам победу. Тяжело так стоять, бросьте штангу, выдохните. Расслабьтесь. Ура! Вы все чемпионы. Можете поклониться зрителям. Вам все хлопают, поклонитесь еще раз, как чемпионы”. Упражнение можно выполнить несколько раз.

Релаксация и музыкотерапия - это лекарство, способное изменить душевное и физическое состояние человека. Слушание правильно подобранной музыки повышает иммунитет детей, снимает напряжение и раздражительность, головную и мышечную боль, восстанавливает дыхание.