**Учимся расслабляться.**

**Релаксационные упражнения для педагогов.**

Составил психолог

отделения дневного пребывания

ГБСУ РК «Керченский межрегиональный

социально-реабилитационный центр

для несовершеннолетних»

Филипенко М.А.

2020 г.

# Учимся расслабляться. Релаксационные упражнения для педагогов.

# 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 занятия в сенсорной комнате с использованием **релаксационных упражнений**. Спокойная музыка и медленно меняющиеся расплывчатые световые эффекты действуют на человека успокаивающе и **расслабляюще**. Яркие светооптические и звуковые эффекты привлекают и поддерживают внимание, используются для зрительной и слуховой стимуляции.

# Фантазия.

# 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, 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.

# .

# ..

# Цветы

# Сделайте 2–3 глубоких вдоха и выдоха, закройте глаза. Представьте себе: греет теплое ласковое солнышко, дует легкий приятный ветерок… Вы находитесь на лугу, покрытом цветами: красными, желтыми, небесно-голубыми. Цветы настолько красивы, что завораживают взгляд. Постарайтесь **рассмотреть их повнимательнее**. Одни цветы яркие, крупные, другие нежные, хрупкие, некоторые совсем меленькие, есть даже цветы с колючками. У каждого цветка свой неповторимый аромат. Какие-то пахнут медом, какие-то — карамелькой, ванильным мороженым, приятной горчинкой… Какой бы ни был цветок — он неповторим… С высоты птичьего полета кажется, что это совсем не луг, а ослепительной красоты ковер. И каждый цветок, даже самый маленький, находится на своем месте, создавая дивный узор. Не будь его здесь, и узор был бы совсем другим… Представьте себе, что каждый из вас — тоже цветок из этого великолепия… Постарайтесь **рассмотреть** себя в капельке утренней росы… Что вы за цветок?. Как вы выглядите?. Какого цвета?. Какой аромат от вас исходит?. Этот луг настолько прекрасен, что постоянно притягивает к себе нежных бабочек, стремительных стрекоз, медлительных божьих коровок… Цветы не только радуют их своей красотой, но и дают возможность спрятаться от палящих солнечных лучей, сильного ветра, от птиц; они щедро делятся своим целебным нектаром… Вы так нужны им… Постарайтесь оставить в своей памяти эти ощущения красоты, нужности кому-либо, единения с другими… Сделайте глубокий вдох… Вернитесь в свой реальный облик. Медленно потянитесь, откройте глаза…

# .

# .

# .

# .

# .

# .

# .

# .

# .

# .

# .

# .

# .

# .

# Звездная ночь.

# Сделайте 2–3 глубоких вдоха и выдоха, закройте глаза. 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 сменился ночью. Небо без единого облачка. Вот далеко-далеко появилась первая звезда. Вторая. Третья. И с появлением каждой новой звезды стал вырисовываться причудливый рисунок. Все рисунки разные, это может быть и красивый цветок, и корабль, медленно плывущий по волнам, и лицо улыбающегося человека или еще что-то… Какие-то звезды еле-еле видны, до других, кажется, можно достать рукой. Вам легко и приятно… Дышится свободно, и с каждым вдохом тело **расслабляется** больше и больше… Приятно тяжелеют руки… плечи… живот… ноги… Мышцы лица **расслаблены**… Так приятно ощущать спокойствие и безмятежность… 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… Пусть состояние покоя, безмятежности сохранится до конца дня. Сделайте глубокий вдох… Вернитесь в реальный мир. Медленно потянитесь, откройте глаза.

# .

# Полёт.

# .

# .

# Закройте, пожалуйста, глаза. Сделайте глубокий вдох и выдох. **Расслабьтесь**. Вообразите себя птицей, большой или маленькой. Главное, что вы свободная птица. Вы делаете взмах крыльями, еще один и еще и летите. Вы чувствуете, как теплый ветерок 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. 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.

# .

# Путешествие на облаке

# Закройте, пожалуйста, глаза. Сделайте глубокий вдох и выдох. **Расслабьтесь**. Я хочу пригласить вас в путешествие на облаке. Оно спустилось с небес и ждет вас. Прыгните на него. Облако белое и нежное, похожее на мягкую гору из пушистых подушек. Почувствуйте, как ваши ноги, спина удобно расположились на этой большой облачной подушке. Теперь начинается путешествие. Ваше облако медленно поднимается в синее небо. Чувствуете, как ветер овевает ваше лицо? Здесь, высоко в небе, все спокойно и тихо. Пусть ваше облако перенесет вас сейчас в такое место, где вы будете счастливы. Постарайтесь мысленно увидеть это место как можно более точно. Здесь вы чувствуете себя совершенно спокойно и счастливо… Теперь вы снова на своем белом облаке, и оно доставляет вас назад, на ваше место. Спуститесь с облака и понаблюдайте, как оно медленно тает в воздухе. Сделайте глубокий вдох, выдох. Откройте глаза. Потянитесь.

# .

# Лесная прогулка.

# .

# Закройте, пожалуйста, глаза. Сделайте глубокий вдох и выдох. **Расслабьтесь**. Представьте себе лето, вы идете по лесной тропинке. По обе стороны вас окружают разнообразные деревья, под ногами разнотравье, полевые цветы. Воз- дух 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… Прогулка подошла к концу. Вам пора возвращаться. Пройдите весь путь обратно. Постарайтесь оста- вить в своей памяти приятные воспоминания. Сделайте глубокий вдох, выдох. Откройте глаза. Потянитесь.

# …

# .

# .

# .

# .

# .

# .