

Современный мир подвергает серьезным испытаниям психику человека. Повышенный темп, скорость, перегрузки все это прочно вошло в жизнь современного человека, живущего в нестабильном мире резких перемен и кризисов.

А если к общей напряженности прибавить еще неизбежные для каждой отдельной судьбы потери близких людей, предательство друзей и любимых, неприятности на работе, обманутые надежды и несбывшиеся ожидания, то становится очевидным высокая стрессовость нашей жизни и связанные с этим психическая напряженность, депрессии, психосоматические болезни, повышенная возбудимость, раздражительность, нарушение сна, одним словом, весь букет тяжелых психических состояний, который несет хронический стресс. Наверно, у каждого из нас бывали такие состояния, когда была нужна "таблетка" от душевной боли и от нервного перенапряжения. Некоторые непризнающие "сантиментов" люди, а чаще всего мужчины, считающие себя "крепкими парнями", (ЧТО ДЕЛАЮТ?) прибегают к простому и действенному средству - к стопке водки. Это средство дает облегчение, но лишь на время, пока не прошел хмель. Но.... вместе с временным облегчением оно подвергает вполне реальной опасности.... — спиться, приобрести тяжкую, трудно излечимую хроническую болезнь.... — алкоголизм. И сколько таких загубленных судеб некогда талантливых и красивых людей известно каждому из нас.

Женщинам несколько проще, ведь у них есть ценный дар УМЕНИЕ ПЛАКАТЬ! Почему ценный дар, потому что ей это прощается. Но в современном обществе женщина волей или неволей должна быть сильной, и она старается соответствовать, как говорится....

А как же наши дети, они очень быстро привыкают ко всему происходящему как к своим штанишкам. У них ко всему происходит адаптация.

Единственное, к чему дети не могут привыкнуть, к чему у них есть постоянная тяга от природы, - это инстинктивная потребность в родительской любви и защите. Мать природа так устроена, что ребенок должен быть около взрослых.

Какая особенность есть у детей? Они всегда голодные во внимании, ласке, любви, особенно маленькие дети. Сколько вы не ласкайте ребенка, ему все равно мало. Через две минуты опять около тебя стоит.

(А ТЕПЕРЬ ПРЕДСТАВЬТЕ ПАПУ ОПИСАННОГО ВЫШЕ ИЛИ МАМУ, КАК ВЫ ДУМАЕТЕ, ЧТО ПРОИСХОДИТ ДОМА?)

Представьте ситуацию. Отец пришел домой, включил телевизор или компьютер, подходит ребенок:

Ну что? Как дела? Иди сюда, поцелуй папочку. (Чмок!). А теперь иди к мамочке, иди, не мешай папочке. Иди к бабушке!

Всё. Ребенок не получил того, в чем испытывал колоссальную потребность. А мамаша тут же подзатыльник:

Не лезь в горячую духовку, обожжешься!

А бабушка, вместо того чтобы приласкать, сидит и воспитывает:

— Хорошие девочки воттаки-и-ми должны быть. Хорошие мальчики так себя не веду-у-т.

И вдруг, когда ребенок болеет, происходит чудо. Отец забыл о своем телевизоре, на задних лапках прыгает, готов выполнить любое желание.

Мамочка, которая не дает в горячую духовку голову пихать и шлепает всякий раз по попотке, кружится, ухаживает, переживает.

Бабушка сказки читает, песенки поет. И дедушка откуда-то появился пыхтя. Все над головой.

Происходит запись: утоление голода и жажды любви связано с болезнью или плачем, истерикой!

Путь к релаксации

Каждый из нас выбирает тот или иной путь. Одному нравится автострада, на которой можно выжать максимальную скорость. Другой любит езду по тихим окружным дорогам. Здесь так не разгонишься. Приходится больше работать рулем.

Конечная цель путешествия может быть одной и той же, но от выбора пути будет во многом зависеть, в каком состоянии мы доберемся до цели.

Свернув невзначай с бетонной трассы на тихую боковую дорогу, мы, увлеченные бешеной гонкой, нередко вдруг ощущаем какой-то внутренний дискомфорт. Наш привычный образ мыслей не дает нам покоя. Требуется изменить наши исходные установки и приоритеты.

Релаксация велит нам запастись терпением. Она помогает нам остановиться на какой-то момент, успокоить разбушевавшиеся чувства, эмоции; снять напряжение в конце рабочего дня, наконец, помочь ребенку справиться с его переживаниями.

Возникает и чисто практический вопрос о необходимости и границах управления нашим эмоциональным состоянием. Цицерон считал, что эмоции выполняют защитную функцию, помогая минимизировать вред и максимизировать благо.

Эмоции играют важную роль в регуляции деятельности организма и его отношений со средой. В состоянии эмоционального подъема мы готовы сдвинуть горы, а в состоянии глубокой депрессии нам трудно даже пошевелить губами. Страх помогает нам избегать опасности, а печаль делает нас восприимчивыми к чужому горю. Но современный человек слишком часто ощущает себя пленником своих эмоций, которые обрушиваются на него помимо его воли. И это ощущение само по себе крайне неприятно. Если бы мы научились владеть собой, мы бы действовали гораздо увереннее и спокойнее.

Пять способностей нашего сознания

Способность восприятия позволяет нам видеть вещи и понимать их смысл, строить в голове четкую картину мира.

Способность выбора позволяет нам оценивать вещи, явления и поступки людей. А сделав такую оценку, мы можем затем сконцентрироваться на положительных моментах, абстрагируясь от всего негативного.

Способность управлять собственной активностью помогает нам внутренне изменяться и действовать в направлении создания таких внешних условий, которые соответствуют нашим потребностям.

Способность благотворно воздействовать на людей, заряжать их позитивной энергией. Если мы в полной мере овладеем этим искусством, то по механизму обратной связи мы сами получим мощный положительный импульс.

Способность внутренней концентрации на важных делах и на достойных мыслях при отвлечении от всего низменного, уродливого и чуждого нам, от всего, что нас раздражает и выводит из себя.

Итак,

РЕЛАКСАЦИЯ – физиологическое состояние покоя, расслабленности при отходе ко сну и т.д., а также полное или частичное состояние расслабления, наступающее в результате произвольных усилий типа аутогенных тренировок и других коррекционных приемов.

Мышечное расслабление

Известно, что внутреннее напряжение обязательно так или иначе проявляется в определенных телесных симптомах. Если это напряжение приобретает хронический характер, то появляются устойчивые мышечные зажимы, возникает чувство дискомфорта и тяжести в конечностях. Мы лишний раз убеждаемся, как тесно связаны между собой наша психика и наше тело.

Чисто физические зажимы, например, вызванные сном I в неловкой позе, вполне устранимы с помощью массажа или зарядки. Но если речь идет о скованности на психологической почве, в основе которой лежат неадекватные эмоции, то в этом случае чисто физический подход оказывается малоэффективным. Воздействовать тут нужно на психику.

Известно, какой гибкостью обладает детское тело. Малыш первого года жизни без труда засовывает в рот большой палец ноги. Ребенок чуть постарше легко делает мостик (прогибается назад так, чтобы достать руками пола и опереться на них). Однако по мере роста происходит накопление отрицательных впечатлений, связанных с волнением и стрессом: ссоры между родителями, проблемы в школе, трудности подросткового периода, уход из родительского дома, начало трудовой деятельности, основание собственной семьи и т.д. Хотя нам кажется, что многие из них мы успели забыть, на самом деле соответствующие напряжения накапливаются у нас и мышцах, уменьшая подвижность тела. Требуются специальные коррекционные мероприятия, чтобы справиться с ними.

Нередко мы так свыкаемся с ощущением напряженности в теле, что перестаем воспринимать ее как сигнал тревоги. Для того чтобы восстановить эту чувствительность и научиться освобождать мышцы, предлагаем Вам специальное упражнение. Убедитесь сами, что через мышечную релаксацию можно снимать внутреннее напряжение.

Релаксация подразумевает – расслабление, которое сопровождается ощущением тепла и тяжести во всем теле из-за расширения капилляров в покоящихся мышцах. Внушая себе ощущение тепла и тяжести. Вы сможете добиться освобождения капилляров и улучшения системы кровоснабжения. Существуют маленькие хитрости. С их помощью можно научиться расслабляться за два-три занятия.

Хитрость первая

Не все мускулы нашего тела нужно обязательно расслаблять по своему желанию. Есть гладкая мускулатура сосудов, управляющих клапанов сердца и желудочно-кишечного тракта, которые должны всегда нормально работать. Их очень поддерживает расположенная рядом активная поперечно-полосатая мускулатура.

Хитрость вторая

Давайте поучимся быстро расслабляться, учтя особенности системы управления мускулатурой!

В коре головного мозга человека есть моторная зона, расположенная в височно-теменной части. В моторной зоне находятся двигательный и чувствительный анализаторы, представленные крупнейшими нейронами с большим количеством связей, с прекрасным кровоснабжением. Еще бы, здесь формируется нервно-мышечная реакция, а мы ведь с вами созданы для движения! Более половины этих нейронов управляют лишь малой «поведенческой» группой мышц-лица, языка и пальцев рук; остальные же мощные и разнообразные мышцы тела контролируются оставшимися. Именно здесь порой возникает центр стресса.

А организм работает по правилу: все *или ничего*. При стрессе *поведенческая* группа напряжена, напряжение передается гладкой мускулатуре сосудов и поперечнополосатым мышцам, расположенным рядом с работающими органами. Если мы с помощью саморегуляции сумеем расслабить язык, лицо и пальцы, на основную группу нейронов придет сигнал расслабления, в моторной коре возникнет стойкий центр расслабления и распространит благотворное влияние вначале на нейроны своей зоны, а затем и на весь мозг. Работать должна лишь функционально необходимая мускулатура. Отряхните руки, улыбнитесь!

При этом будет подавлен центр напряжения (стресса), потому что вместе существовать эти два центра не могут. Невозможно одновременно испытывать две противоположные эмоции: спокойствие и тревогу. Между ними - конкурентная борьба в святая святых, в коре мозга. Так давайте же сознательно поможем доброму и полезному спокойствию, приглушим, а потом и совсем устраним напряжение. Тысячелетний опыт саморегуляции показывает, что можно оставаться спокойной в любой ситуации, и радость будет ярче, и жизнь будет дольше. Укрепите свой центр расслабления, и он укрепит вас.

Прием первый. Улыбка

Физиологи отмечают, что улыбаться полезно: питающие мозг сосуды расширяются, мышцы лица привлекают кровь и питательные вещества к голове, лицу и глазам. Так уходит напряжение с языка и лица. Важно уметь улыбнуться и пошутить (особенно над собой) в трудной обстановке - вернее будет решение.

Улыбайтесь чаще! Если не получается сразу, скажите вначале: «Сс-сс-ы-ы-ыр», - и улыбнитесь мне. Шире, добрее... вот так! Спасибо.

Прием второй. Мягкие пальцы

Снимите напряжение с рук. Пальцы легко расслабятся сами после работы. Несколько раз сожмите и разожмите пальцы рук, потрясите ими, словно делая ветер, и дайте им немного отдохнуть. Можно ненадолго опустить руки в теплую воду - около 50 градусов.

Прием третий. Отдыхающая кошка Включите воображение! Представьте себе молодую кошку, которая только что играла, прыгала, гонялась за мячиком, а потом закатила его под шкаф и легла отдыхать, растянувшись во всю длину... В ней нет ни одной напряженной клеточки, вся она - сплошное расслабление. Примерьте на себя образ этой кошки, отдохните в нем.

Прием четвертый. Вода

Примерьте на себя образ теплого моря. Удивительное спокойствие излучает оно на закате, гладкое, как зеркало, только изредка появляются круги - играет рыбка. Солнца уже нет, краски потухающей зари скользят по морю, гаснут в нем...

А теперь, когда Вы сидите или лежите удобно, еще удобнее, так удобно, что невозможно представить себе более комфортную позу, сконцентрируйте внимание на дыхании. Ваше дыхание легкое и свободное, грудь едва заметно колеблется. Мы возвращаемся....Спасибо!

МЕТОДИКА МЫШЕЧНОЙ РЕЛАКСАЦИИ

ПО ДЖЕКОБСОНУ

(для детей дошкольного возраста и педагогов)

Е. Джекобсон (E. Jacobson) обнаружил тесную взаимосвязь между эмоциями и мышечным тонусом. Для невротических состояний, которые очень часто сопровождают адаптацию у ребенка дошкольного возраста, характерным является повышение мышечного тонуса скелетных мышц. Это усугубляет состояние, приводит к быстрой утомляемости, слабости. Методика мышечной релаксации по Джекобсону предполагает напряжение каждой группы мышц с последующим расслаблением. Мышечное расслабление в данной методике используется для снятия эмоционального напряжения.

Методика нервно-мышечной релаксации будет полезна не только для детей, но и для родителей, педагогов. Известно, что верным признаком нарушений в эмоциональной сфере являются энергетические «зажимы», возникающие вследствие официальности или недоброжелательности атмосферы совместной деятельности, отсутствия навыков непринужденного и в то же время контролируемого эмоционального поведения. Сдерживание подавляемых эмоций приводит к концентрации их в виде мышечных зажимов. Мышечные зажимы выполняют функцию «защитного панциря», под которым скрываются подавленные эмоции. В выраженных зонах мышечных зажимов удерживается, блокируется гнев, отражая запрет на выражение отрицательных эмоций.

Дисбаланс напряжения и расслабления проявляется, прежде всего, подсознательно — в позах, жестах, мимике, интонациях голоса, вызывая нарушения в личных отношениях. Нервно-психический дисбаланс личности педагога вызывает слабость, которая вынуждает занять позицию «над ребенком». Именно с этого начинается авторитарность. Гнев, страх, печаль, ярость и другие отрицательные эмоции связаны с функциональной активностью правого полушария головного мозга. Возбужденное эмоциональным стрессом правое

полушарие головного мозга генерирует отрицательные эмоции, которые при перенапряжении нервно-психических сил не перерабатываются левым полушарием.

Таким образом у педагогов в большей степени могут отмечаться эмоционально-энергетические зажимы в следующих зонах: мышцы шеи, языка; груди, плеч, лопаток, рук; диафрагмы, солнечного сплетения и спины. Наибольший процент педагогов указывает на явное напряжение в группе мышц *груди, плеч, лопаток*. Мышечные зажимы выполняют функцию «защитного панциря», под которым скрываются подавленные эмоции. В выраженных зонах мышечных зажимов в основном удерживается, блокируется *гнев, отражая запрет на выражение педагогами отрицательных эмоций*.

Педагоги, выполняя вместе с детьми упражнения, могут улавливать чувство мышечного напряжения и расслабления (улавливание этого чувства доступно и детям дошкольного возраста). Могут расслаблять произвольно напряженные мышцы и замечать, какие группы мышц напряжены при разных эмоциональных состояниях, и снимать напряжение мышц методом воображения.

Упражнения № 3 «Бабочка» и № 4 «Черепашка» особенно полезны педагогам.

Вот короткий вариант тренировки по Джекобсону для детей дошкольного возраста. Эти упражнения можно выполнять как на занятиях в качестве отдыха, так и в игровые моменты деятельности дошкольника

При выполнении упражнений необходимо соблюдать следующий принцип: *все упражнения с напряжением выполняются на вдохе, а все упражнения на расслабление выполняются на выдохе*.

Для выполнения упражнений *необходимо принять удобную позу: сидя или лежа*.

Каждое упражнение *выполняется дважды*.

Тренировка по Джекобсону

Упражнение «Сосулька». Сжать кисти рук максимально на вдохе (как будто сильно-сильно сжимаете сосульку), на выдохе разжать (ощущение легкого тепла).

Упражнение «Тяни». Вытянуть руки до противоположной стены на вдохе (как будто хотите что-то достать), опустить руки — на выдохе.

Упражнение «Бабочка». Свести лопатки на вдохе (как будто бабочка сложила крылышки), на выдохе лопатки — развести (бабочка расправила крылышки).

Упражнение «Черепашка». Плечи поднять к ушам на вдохе (прячем голову, как черепаха в панцирь), на выдохе плечи опустить и расслабиться (черепаха высунула голову из панциря).

Упражнение «Пяточки». Носки ног максимально потянуть к коленям (покажите пяточки), на выдохе — опустить.

Упражнение «Носочки». Пятки потянуть к икроножным мышцам на вдохе (вытянуть носки), на выдохе — расслабить ноги и опустить.

Упражнение «Бяка-Бука». Наморщить лоб, нос, свести глаза «в кучу» на вдохе, на выдохе — вернуться в обратное положение.

Упражнение «Буратино». На вдохе улыбнуться максимально широко (улыбка Буратино), на выдохе — губы сделать трубочкой и выдохнуть воздух со звуками: «У-тю-тю-тю-тю».