**Занятие по релаксации и визуализации для педагогов**

**Цель:** сохранение физического и психологического здоровья педагогов.

**Задачи:** охрана и укрепление здоровья педагогов; снятие психоэмоционального напряжения.

**Визуализация** – процесс перевода мысленных, словесных представлений в зрительные (визуальные) образы.

**Вступительное слово психолога**

Сегодня мы с вами будем знакомиться с понятием визуализации, что это такое, где, как и для чего можно её использовать.

Невозможно представить современный урок без наглядностей. Будь это картинки, рисунки, схемы, диаграммы, карты, таблицы или аудиозаписи, видеофильмы, другие предметы, которые помогают учащимся усилить наглядное представление об изучаемом материале, более успешно овладеть теоретическими знаниями и усвоить нужную информацию.

**Интересно знать!**

Многочисленные исследования подтверждают, что:

90% информации человек воспринимает через зрение;

70% сенсорных рецепторов находятся в глазах;

около половины нейронов головного мозга человека задействованы в обработке визуальной информации;

на 17% выше производительность человека, работающего с визуальной информацией;

на 4,5% лучше вспоминаются детали визуальной информации;

в 60000 раз быстрее воспринимается визуальная информация по сравнению с текстовой;

человек запоминает 10% из услышанного, 20% из увиденного и 80% из увиденного и сделанного.

Человек выполняет инструкцию на 323% лучше, если она содержит иллюстрации.

**Итак, что же такое визуализация в психологии?**

Визуализация (внутренняя визуализация, направленное воображение) в практической психологии – [представление](https://www.psychologos.ru/articles/view/predstavlenie) себе некоего образа или сценария на определенную тему и с определенной целью.

Отличие визуализации от [фантазии](https://www.psychologos.ru/articles/view/fantaziya) и [мечты](https://www.psychologos.ru/articles/view/mechta) в том, что визуализация создается специально, под имеющую задачу, а фантазии и мечты обычно рождаются сами и живут самостоятельной жизнью.

Благодаря образам визуализации у человека создается впечатление, что нечто действительно произошло. Чтобы подготовиться к каким-либо предстоящим событиям, полезно создать детальный образ и/или сценарий определенного события и мысленно проиграть этот сценарий несколько раз, воображая успешное выполнение задачи.

Визуализация – это инструмент, с помощью которого создаются правильные и реалистические ментальные образы.

Сегодня в психологии используется множество различных техник визуализации, каждая из которых разработана в зависимости от цели и потребности человека.

Давайте сейчас выполним несколько интересных упражнений, чтобы лучше понять, что такое визуализация.

**Упражнения на визуализацию**

**Визуализация – это способ получения задуманного с помощью воображения и положительных эмоций.**

**Цель:** развитие образных представлений, выработка навыков произвольного сосредоточения внимания на чувственных образах.

**Упражнение 1. Визуализация образов**

*Инструкции:* Сядьте удобно. Закройте глаза. Сосредоточьтесь на своем дыхании. Мысленно и глубоко вдыхайте и выдыхайте воздух. С каждым вдохом и выдохом вы все больше успокаиваетесь и сосредоточиваетесь на своих ощущениях. Дышите легко и свободно.

Тело расслабляется все больше. Вам тепло, удобно и спокойно. Вы вдыхаете свежий, прохладный воздух.

Вы успокаиваетесь и настраиваетесь на выполнение новой работы. Мы приступаем к овладению приемами формирования образных представлений. Я буду произносить отдельные слова, а вы должны проговаривать их про себя, сосредоточившись на их содержании. После этого вы стремитесь представить образы услышанных слов.

## **1. Зрительные образы:**

* Море
* Играть
* Поляна
* Нежный
* Апельсин
* Светлый
* Цветы
* Строить
* Птица
* Плести

## **2. Слуховые образы:**

* Шум волны
* Эхо
* Скрежет колеса
* Звук капающей из крана воды
* Звон колокольчика
* Шепот
* Звук скрипки
* Рассерженный крик
* Завывание ветра
* Пение птиц

## **3. Телесные представления:**

* Прикосновение к шелку
* Колючий снег
* Прикосновение к липкому предмету
* Холодный ветер
* Горячий пар
* Прикосновение ко мху
* Теплая вода
* Колючая иголка
* Нежный пух
* Прикосновение к рыбьей чешуе

## **4. Осязательные и обонятельные образы:**

* Вкус только что разрезанного лимона
* Вкус шоколада
* Икра: красная, крупная
* Аромат розы
* Запах моря
* Свежесрезанный гриб

**Упражнение 2. Саморазвивающиеся представления**

**(моно использовать приятную музыку со звуками шума моря, крика чаек)**

Сядьте удобно. Закройте глаза. Расслабьтесь. Делаем глубокий вдох и выдох. Сосредоточимся на своих ощущениях. А теперь попытаемся воссоздать в своем воображении целостную картину, целостный образ.

Представьте себе пляж у моря. Жаркий день. Палит солнце. Вы в купальном костюме. С наслаждением вытягиваемся на песке... Смотрим в море. Барашки. Головы купающихся... Рассмотрим получше линию горизонта. Что там появилось? Всматриваемся внимательно... А что происходит вокруг, на берегу?..

Солнце палит сильно, приходится поворачиваться с боку на бок. Хочется искупаться... Входим в воду... Чувствуем ее прикосновение... Какая она?..

Образы уходят. Сосредоточили свое внимание на своем теле. Сжали руки. Открыли глаза.

Всё ли у вас получилось? Что вы чувствуете сейчас?

**Упражнение 3. Релаксация.**

**«Тропический остров», «Волшебный лес».** 3 мин.

1. Сядь удобно, как только возможно. Закрой глаза и представь, что ты видишь тропический остров, волшебный лес. Это может быть место, где ты однажды побывал, видел на картинке или любое нарисованное твоим воображением.

2. Ты единственный человек в этом месте. Тебя окружают растения, деревья, цветы, звери, птицы. Какие звуки ты слышишь, какие запахи чувствуешь?

3. Ты видишь чистый берег и воду. Какая погода в лесу?

4. Захвати с собой прекрасные чувства, которые ты только что пережил. Ты сможешь вернуться к ним в любое время.

## **Упражнения по управлению отрицательными эмоциями**

**Данные упражнения призваны помочь в преодолении отдельных негативных эмоционально-чувственных состояний и выработать позитивное настроение.**

**Упражнение 1. Растворение чувства обиды**

Расслабьтесь, закройте глаза. Дышите спокойно и ритмично.

Представьте, что вы в затемненном театре и перед вами небольшая сцена.

Поставьте на сцену человека, который вас обидел.

Вызовите в памяти его образ.

Произнесите про себя следующую формулу: «Перед моим внутренним взором появляется человек (тот или иной образ)».

Повторите это пять раз.

Затем мысленно произнесите: «Образ становится все более четким».

Когда вы ясно увидите этого человека, представьте, что с ним происходит что-то хорошее, то, что для этого человека имеет большое значение. Представьте его улыбающимся и счастливым. Задержите этот образ в вашем представлении 2–3 минуты, а потом пусть он исчезнет. Для этого произнесите следующую формулу: «Образ постепенно уходит» (2–4 раза). Образ исчез».

Затем, когда человек, которого вы хотите простить, покинет сцену, поставьте туда себя. Представьте, что с вами происходит только хорошее. Представьте себя счастливым и улыбающимся.

Это упражнение растворяет темные облака накопленной обиды. Делайте это упражнение один раз в день, в течение месяца и посмотрите, насколько вам станет легче жить.

**Упражнение 2. Преодоление раздражительности**

Закройте глаза. Сконцентрируйтесь на своих переживаниях. Представьте ситуацию, когда вы больше всего раздражаетесь, или конкретного человека, вызывающего у вас это чувство. Вызовите образ (по примеру предыдущего упражнения). Максимально активизируйте воображение, переживите ситуацию, когда вы чувствуете, что этот человек раздражает вас до последней степени. Расслабьте лицо и руки, дайте своей воле приказ успокоиться и представьте, что вы абсолютно терпеливы и не поддаетесь ни на какой его вызов. Что бы он ни делал в вашем мысленном представлении, чтобы раздражить вас, вы должны быть терпеливы. Вам это удается. Похвалите себя, почувствуйте удовлетворение. Зафиксируйте, что вам нравится ваше новое поведение. Улыбнитесь. Растворите в вашем воображении вызванный образ, опустите его. Еще раз похвалите себя. Повторяйте это упражнение в различных вариациях, с разными людьми до тех пор, пока вы перестанете чувствовать раздражительность в ответ на мелкие неприятности повседневной жизни. Таким путем вы можете постоянно работать над собой, изменяя себя.

**Упражнение 3. Преодоление чувства униженности**

Сосредоточьтесь на своих переживаниях и осознайте те из них, в связи с которыми вы испытываете чувство унижения. Расслабьте лицо, руки. Успокойтесь. Прочувствуйте, что вы человек, способный управлять своим внутренним состоянием. Испытайте гордость от этого чувства. Вспомните, что ваш противник не может узнать вас, если вы не будете ощущать этого. Вспомните о чем-нибудь приятном и улыбайтесь. Улыбайтесь с насмешкой. Такая улыбка может быть достаточно болезненной для вашего собеседника. Научитесь с помощью насмешливой или презрительной улыбки защищаться от людей, желающих унизить ваше человеческое достоинство.

**Упражнение 4.**

Это психотерапевтическое упражнение может использоваться для работы с людьми (детьми), имеющими низкую самооценку, кто «не такой, как другие» и испытывает в связи с этим внутренний дискомфорт и чувство одиночества.

**Ведущий читает текст**, предназначенный для **активной визуализации**:

Сядьте удобно. Закройте глаза, глубоко вдохните несколько раз и расслабьтесь...

Представьте себе, что вы находитесь в саду, где растут разные деревья... Все они интересны, но одно из них привлекает ваше внимание... Посмотрите внимательно, что это за дерево?.. Какой у него ствол, ветви?.. В каких условиях оно растет? Представьте, что вы становитесь этим деревом, ваше тело – это ствол, хорошо укорененный в земле, от ствола отходят ветви с листьями. Какой они формы? Есть ли на дереве цветы или плоды? Ваши корни пронизывают землю, из которой поступают питательные вещества...

Земля питает дерево своими соками, и оно набирается сил... Ваши ветви распрямляются, тянутся вверх, листья, цветы или плоды растут... Солнышко согревает и дарит дереву свое тепло...

Вы чувствуете прилив сил и энергию внутри себя... Удержите это ощущение... А сейчас откройте глаза и вернитесь к группе, в эту комнату.

После завершения упражнения ведущий предлагает участникам нарисовать свои деревья на бумаге. Выполнив задание, члены группы делятся своими впечатлениями и при желании показывают рисунки друг другу.

**Формирование положительного настроения**

**Упражнение 1 (с использованием фоновой музыки)**

Сядьте удобно, расслабьтесь, закройте глаза, слегка откройте рот. Дышите ритмично, но не глубоко. Пусть дышит тело, тогда дыхание будет становиться все более поверхностным. Почувствуйте, как ваше тело обретает глубокую расслабленность. Попробуйте ощутить улыбку, но не на лице, а внутри себя. Улыбка озаряет все ваше существо. Вы будто улыбаетесь животом.

Ваша улыбка мягкая, едва уловимая, подобная цветку розы, распустившемуся у вас в животе и источающему аромат по всему телу. Почувствуйте, как вместе с улыбкой у вас рождается хорошее настроение и удивительное чувство покоя и внутренней гармонии. Родив в себе такую улыбку, вы будете счастливы в течение всего дня. А теперь считаем до шести. «Один» – ноги легкие, «два» – руки легкие, «три, четыре» – сердце и дыхание совершенно нормальные, «пять» – лоб прохладный, «шесть» – руки сильные; глубоко вздохнуть, глаза открыть!» Вы чувствуете себя совершенно спокойно и бодро.

Это упражнение рекомендуется выполнять утром, чтобы положительно настроить себя на весь день.

**Рефлексия**

Сегодня мы познакомились и применили на практике некоторые упражнения по визуализации. Технику визуализации используют в разных направлениях:

* Когнитивной психологии, как часть терапии
* В медитации, как средство повышения концентрации, уверенности и духовного роста
* Укрепление самооценки
* Укрепление собственных ценностей
* Устранение вредных привычек
* Избавление от негативных убеждений
* Освоение нового навыка
* Изменение способа мышления
* Поддержание мотивации
* В бизнесе, как часть разработки бизнес-процессов и моделирование ситуаций.
* Визуализация – это очень действенная техника, помогающая изменить собственное отношение к жизни.

Хочу пожелать всем участникам тренинга позитивного мышления, прекрасного настроения, мира, тепла, добра, и исполнения всех желаний.

Спасибо за участие!