

МЕТОД ПРОГРЕССИВНОЙ РЕЛАКСАЦИИ Э.ДЖЕКОБСОНА.

Цель релаксации - снятие эмоционального и физического напряжения.

Расслабляясь, нервная система переходит на экономный режим. Последний создает наиболее оптимальные условия для восстановления биологического потенциала организма. При психологической регуляции деятельности организма человека под релаксацией понимают снижение общей психической активности на фоне сниженного мышечного тонуса.

ФАЗЫ И ШАГИ

Метод прогрессивной мышечной релаксации по Джекобсону устраняет тревогу в стрессовых ситуациях.

Процесс расслабления проходит следующие фазы.

1. Попытка к расслаблению.
2. Расслабление.
3. Наблюдение за процессом перехода от напряжения к расслаблению.
4. "Переживание" расслабления.

Расслабление происходит поэтапно.

Первый шаг - расслабление мышц рук.

Второй шаг - расслабление мышц ног.

Третий шаг - работа над дыханием.

Четвертый шаг - расслабление мышц лба.

Пятый шаг - расслабление мышц глаз.

шестой шаг - расслабление мышц речевого аппарата.

Каждому шагу расслабления соответствуют специфические упражнения.

Приводим краткое описание прогрессивной мышечной релаксации Джекобсона.

Овладение этими приемами расслабления поможет школьникам в кратчайшие сроки восстановить нервно-психическое равновесие, почувствовать себя отдохнувшими и полными сил.

РАССЛАБЛЕНИЕ МЫШЦ РУК (4-5 МИНУТ)

Устройтесь поудобнее (сидя или лежа).

Расслабьтесь, насколько можете. При полном расслаблении сожмите кулак правой руки, при этом контролируйте степень сжатия, почувствуйте напряжение мышц кисти, предплечья - разожмите кулак. Сравните свои ощущения.

Еще раз сожмите кулак как можно сильнее - держите. разожмите кулак, попытайтесь достичь глубокого расслабления. Сравните ваши ощущения.

Повторите все левой рукой. В это время все тело остается полностью расслабленным.

Сожмите пальцы обеих рук в кулак.

Почувствуйте напряжение пальцев, предплечья.

разожмите пальцы, расслабьтесь. Сравните ваши ощущения.

Продолжайте расслабление.

Согните правую руку в локте и напрягите бицепс.

Напрягите бицепс как можно сильнее, контролируйте напряжение бицепса.

Разогните локоть, расслабьте бицепс и почувствуйте разницу.

Попытайтесь максимально почувствовать расслабление бицепса. Еще раз напрягите бицепс, поддерживайте напряжение, почувствуйте степень напряжения.

Расслабьтесь полностью. Сравните ваши ощущения.

Постоянно сосредоточивайте ваше внимание на ощущениях при напряжении и расслаблении.

Повторите то же самое левой рукой.

Повторите то же самое одновременно двумя руками.

Меняйте степень длительности напряжения мышц перед расслаблением.

Сравните ваши ощущения.

Вытяните руки вперёд и сравните напряжение трицепса.

Верните руки в исходное положение, расслабьтесь, почувствуйте разницу в ощущениях.

Повторите ещё раз. Ещё раз сравните ваши ощущения.

Теперь попытайтесь полностью расслабить мышцы рук без предварительного напряжения.

Продолжайте расслаблять больше и больше, достигайте более глубокого расслабления.

Отметьте ощущения тепла и тяжести в руках по мере расслабления.

Руки расслабленные и тяжёлые... расслабленные и тяжёлые.

РАССЛАБЛЕНИЕ МЫШЦ ЛИЦА (4-5 МИНУТ)

Наморщите лоб, поднимите брови.

Наморщите лоб сильнее... и расслабьте.

Сдвиньте брови и отметьте напряжение.

Расслабьте и разгладьте брови.

Сильно зажмурьте глаза, ощущайте напряжение... и расслабьтесь, не открывая глаз.

Почувствуйте расслабление мышц лба, глаз.

Крепко сожмите зубы, напрягите челюсти. Почувствуйте напряжение челюстей. Расслабьтесь, чуть-чуть приоткройте рот.

Крепко прижмите язык к верхнему нёбу. Ощущайте напряжение языка.. и расслабьтесь, опустив язык.

Округлите губы, как будто вы хотите произнести букву "о", расслабьтесь.

Почувствуйте разницу между напряжением и расслаблением.

Ощутите расслабление всех мышц вашего лица: лоб, глаза, челюсти, язык, расслабляются. Расслабьтесь полностью.

Ощутите тепло и тяжесть во всех мышцах лица.

РАССЛАБЛЕНИЕ МЫШЦ ШЕИ И СПИНЫ (4-5 МИНУТ)

Сконцентрируйте внимание на мышцах шеи.

Наклоните голову назад как можно сильнее, ощутите напряжение шеи.

Поверните голову налево до отказа. Отметьте напряжение.

Поверните голову направо до отказа, почувствуйте напряжение.

Верните голову в исходное положение.

Расслабьтесь. Сравните ваши ощущения.

Наклоните голову вперёд, коснитесь подбородком груди. Почувствуйте напряжение шеи. Верните голову в исходное положение.

Расслабьтесь. Почувствуйте тепло и расслабление.

Поднимите плечи к ушам, сведите лопатки, не напрягая при этом рук.

Сделайте круговое движение плечами с максимальной амплитудой.

Верните плечи в исходное положение. Расслабьтесь. Ощутите приятный контраст между напряжением и расслаблением.

Выгните позвоночник дугой и ощутите напряжение вдоль позвоночника.

Вернитесь в исходное положение. Почувствуйте расслабление, оно разливается по всей спине.

Спина тяжёлая и тёплая. Ощутите приятное тепло...

РАССЛАБЛЕНИЕ НИЖНЕЙ ЧАСТИ ТЕЛА (4-5 МИНУТ)

Сконцентрируйте внимание на нижней части тела.

Напрягите ягодицы и бёдра, крепко прижав пятки к опоре.

Расслабьтесь. Почувствуйте разницу в ощущениях.

Ещё раз напрягите ягодицы и бёдра.

Сохраняйте их в напряжённом состоянии.

Сохраняя напряжение в ягодицах и бёдрах, согните ступни, носки - на себя, ощутите напряжение икроножных мышц.

Расслабьтесь. Ещё глубже... глубже.

Почувствуйте расслабление всех мышц нижней части вашего тела.

Отметьте, как тяжелеют ваши ноги по мере расслабления. Ноги расслаблены и тяжелы.

Ощутите тепло, распространяющееся по вашим ногам.

Ноги тяжёлые и тёплые.