

**Муниципальное автономное общеобразовательное учреждение
средняя общеобразовательная школа №20**

**Релаксационные упражнения для педагогов
в сенсорной комнате
«Учимся расслабляться»**

г. Липецк

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.

Занятия длительностью 45–60 минут проводятся с небольшими подгруппами по 5–6 человек 1–2 раза в неделю. Количество занятий может варьироваться.

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 маленькие, 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, стог сена. Ваше тело расслаблено... Вы вдыхаете аромат свежескошенной травы, запах опьяняет и помогает еще больше расслабиться... Откуда-то издали 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... Дышитесь 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.

ДИВНЫЙ САД

Сделайте 2–3 глубоких вдоха и выдоха, закройте глаза. Представьте себе, что вы находитесь в самом необыкновенном месте на земле, в дивном саду. Здесь нет суеты, тревоги. Здесь царят безмятежность и спокойствие. Вокруг полно чудес... Вас окружают великолепные цветы, издающие необыкновенный аромат. Пригнитесь к одному из них и вдохните его запах — это аромат нежности. Теперь ваша душа будет наполнена нежностью. Двигайтесь дальше по тропинке... К вам подбежал котенок. Он трется у ваших ног и призывно мурлыкает. Возьмите его на руки и погладьте. Как приятно чувствовать теплый, пушистый комочек в своих руках! Ваше сердце наполняется лаской. Вот котенок спрыгнул с ваших рук и исчез. Вы идете дальше... Перед вами дерево, на котором созрели диковинные фрукты, они такие сочные, спелые. Вы не в состоянии удержаться от соблазна попробовать один фрукт, ведь он созрел именно для вас. Вы откусываете маленький кусочек и чувствуете очень приятный вкус. Ваша душа наполняется щедростью, которой поделилось с вами это необыкновенное дерево. Вот вы подошли к беседке, увитой растениями. Присядьте на скамью, отдохните. Вокруг летают бабочки, поют диковинные птицы. Насладитесь этой красотой... Перед вами на столе стоит кувшин. Для вас в нем припасен нектар мудрости. С каждым глотком ваш разум наполняется мудростью. Вы идете дальше. И вот вашему взору открывается водоем. Вода в нем прозрачная и теплая-теплая. Вам так хочется окунуться в нее. Вы с удовольствием входите в воду и ощущаете, как она делится с вами своим спокойствием... Накупавшись вдоволь, вы выходите из воды, и солнышко нежно ласкает вашу кожу своими лучами. Оно дарит вам свою любовь. Вы чувствуете радость, удовлетворение от этой прогулки. Ваше сердце, душа, разум наполнены нежностью, лаской, щедростью, мудростью, спокойствием, любовью... Пора возвращаться. Медленно пройдите весь путь через сад обратно... В конце садовой тропинки лежит мешочек. Возьмите его, развяжите веревочку. В нем находится то, чего вам недоставало для полного счастья... Пусть все то, чем поделился этот дивный сад, останется с вами. Сделайте глубокий вдох. Вернитесь в реальный мир. Медленно потянитесь, откройте глаза.

ПОЛЕТ

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 овеивает 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 овеивает 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. Воздух 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 оставить в своей памяти приятные воспоминания. Сделайте глубокий вдох, выдох. Откройте глаза. Потянитесь.

ТРОПИЧЕСКИЙ ОСТРОВ

Закройте, пожалуйста, глаза. Сделайте глубокий вдох и выдох. Расслабьтесь. Представьте себе, что вы оказались на прекрасном волшебном острове. Это может быть место, где вы однажды побывали, которое видели на картинке, или любое другое, нарисованное вашим воображением. На этом острове происходит все так, как хочется именно вам. Здесь водятся животные, которых любите вы, растут цветы, которые вам нравятся. Здесь вы можете делать все, что захотите. Можете просто лежать на пляже, слушая шум прибоя. Можете гулять по острову, исследуя его красоты. Дайте волю своему воображению... Вот к берегу причалил корабль. Вам пора возвращаться. Оставьте в памяти те приятные впечатления, которые вам удалось получить от этого путешествия... Сделайте глубокий вдох, выдох. Откройте глаза. Потянитесь.

ВОДОПАД

Закройте, пожалуйста, глаза. Сделайте глубокий вдох и выдох. Расслабьтесь. Представьте себе жаркий летний день. Вы идете по лесной тропинке, вдыхаете аромат разнотравья, слушаете пение птиц... И вот вы слышите необычный звук. Вам интересно, что это, и вы идете на этот звук. И неожиданно перед вами появляется водопад. Несмотря на палящую жару, воздух здесь свежий. Капли воды попадают вам на лицо, руки... Вы делаете робкие шаги в воду и становитесь под водопад. Вода чистая и теплая. Струйки воды стекают на ваше лицо, волосы, мягко струятся по шее, спине, рукам, ногам. Они стекают и продолжают свой бег дальше. Постойте немного под водопадом — пусть вода омоет ваше лицо, тело, унесет все тревоги, неприятности, усталость... Вы почувствуете легкость во всем теле. Выйдите из водопада, пусть солнце согреет и обсушит вас... Пора возвращаться обратно. Оставьте в памяти те приятные впечатления, которые вам удалось получить от этого путешествия... Сделайте глубокий вдох, выдох. Откройте глаза. Потянитесь.

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.

ХУДОЖНИКИ

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 себя художником. Сейчас совершенно не важно, умеете вы рисовать

или нет. Вы- берите те краски, которые приятнее всего для ваших глаз, и нарисуйте картину, которая поможет вам расслабиться... Окиньте взором вашу картину. Оставьте в своей памяти приятные ощущения покоя и расслабленности и возвращайтесь каждый в своем темпе.

ПУТЕШЕСТВИЕ НА БЕЛОСНЕЖНОЙ ЯХТЕ

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 идете по пустынному пляжу. Теплый ветер овеивает ваше лицо, вы вдыхаете свежий морской воздух. Вам легко и спокойно... Вы подходите к самому берегу, перед вами появляется белоснежная яхта. Вы поднимаетесь на борт. Вы — капитан этой яхты, и сейчас вы плывете туда, где вам очень хорошо, где вы счастливы... Наше путешествие подошло к концу. Оставьте в своей памяти приятные ощущения покоя, расслабленности и возвращайтесь каждый в своем темпе.

ПУСТЫННЫЙ ПЛЯЖ

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 идете по пустынному берегу водоема. Может быть, это морской берег, может, берег реки или озера. Греет ласковое солнышко, дует приятный ветерок. Вы дышите легко и спокойно... Ноги приятно утопают в теплом песке. Вы набираете песок в ладони и смотрите, как он медленно просачивается между пальцев... Представьте, как вы удобно расположились на пляже. Волны тихо набегают на берег. А высоко-высоко плывут легкие, воздушные облака. Пусть ваше воображение нарисует вам ту картинку, которая поможет вам расслабиться и отдохнуть... Наше путешествие подошло к концу. Оставьте в своей памяти приятные ощущения покоя, расслабленности и возвращайтесь каждый в своем темпе.

ВРЕМЯ ГОДА

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 себе то время года, которое для вас является самым приятным. Может быть, ваше воображение нарисует вам теплый летний денек, может, золотую осень, тихо падающий снег, а может быть, первые весенние цветы... Наше путешествие подошло к концу. Оставьте в своей памяти приятные ощущения покоя, расслабленности и возвращайтесь каждый в своем темпе