



**МИНИСТЕРСТВО
СОЦИАЛЬНОЙ
ЗАЩИТЫ
АЛТАЙСКОГО КРАЯ**

**КГБУСО «Краевой
реабилитационный центр для
детей и подростков с
ограниченными возможностями
«Журавлики»**

Использование релаксационных методов в работе психолога с молодыми инвалидами 18-44 лет.

Замятина Дарья Дмитриевна психолог КГБУСО «Краевой реабилитационный центр для детей и подростков с ограниченными возможностями «Журавлики» ресурсного центра по формированию программ ранней помощи, методическому сопровождению специалистов социального обслуживания



Методы снятия психоэмоционального напряжения

- Арт-терапия (библиотерапия, песочная терапия, музыкотерапия, изотерапия)
- Релаксация
- Дыхательные упражнения
- Аутотренинг
- Визуализация (комфорт для зрительного наблюдения и анализа)



Аутотренинг

Техника саморегуляции психического состояния, в основе которой лежат разные формы самовнушения

Задачи:

- распознавать и понимать свои эмоции и реакции, переживаемые в отдельно взятый момент;
- чувствовать себя более спокойно, гармонично и уверенно;
- осознанно управлять своими эмоциональными состояниями ;
- освобождаться от негативных эмоций;
- более гибко и свободно выражать свои чувства и желания.

Дыхательные упражнения

Дыхательные упражнения – это техники управления дыханием, направленные на достижение различных состояний.

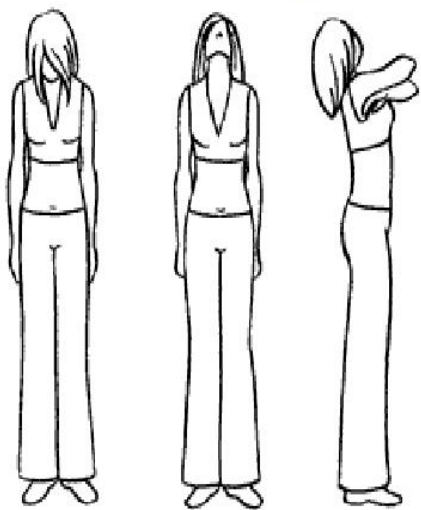
Благодаря им можно расслабиться и расслабить определенные участки тела. Взбодриться и поднять тонус.

Дыхательные упражнения



Примеры дыхательных упражнений:

Упражнение «Маятник головой» («Малый маятник»)

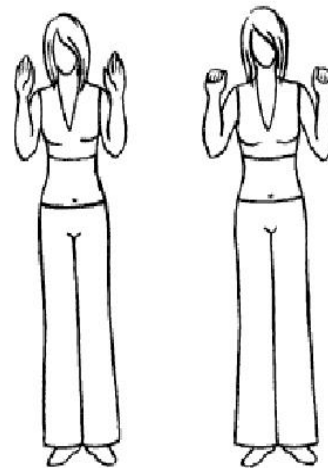


Исходное положение: встать прямо, ноги чуть уже ширины плеч.

Опустить голову вниз, посмотреть на пол – резкий короткий вдох. Поднять голову вверх, посмотреть на потолок – резкий короткий вдох. Выдох уходит пассивно в промежутках между вдохами, голова при этом не останавливается посередине. Ни в коем случае нельзя напрягать шею.



Упражнение «Ладони»



Исходное положение: встать прямо, согнуть руки в локтях, локти при этом опущены вниз. Ладони направлены к «зрителю». Делать шумные, короткие, ритмичные вдохи носом и одновременно сжимать ладони в кулаки, совершая хватательные движения.



Нервно-мышечная релаксация

Метод заключается в выполнении комплекса упражнений, состоящих в чередовании максимальных напряжений и расслаблений групп мышц. Благодаря упражнениям снимается напряжение с отдельных частей тела или со всего тела, что вызывает уменьшение эмоционального напряжения. Субъективно процесс физического расслабления представлен ощущениями тепла и приятной тяжести, чувством отдыха, что вызывает психологическое расслабление. Важно, что во время упражнений происходит фиксация на этих ощущениях тепла, так как это препятствует появлению ощущения непреходящей тяжести в пострелаксационный период.

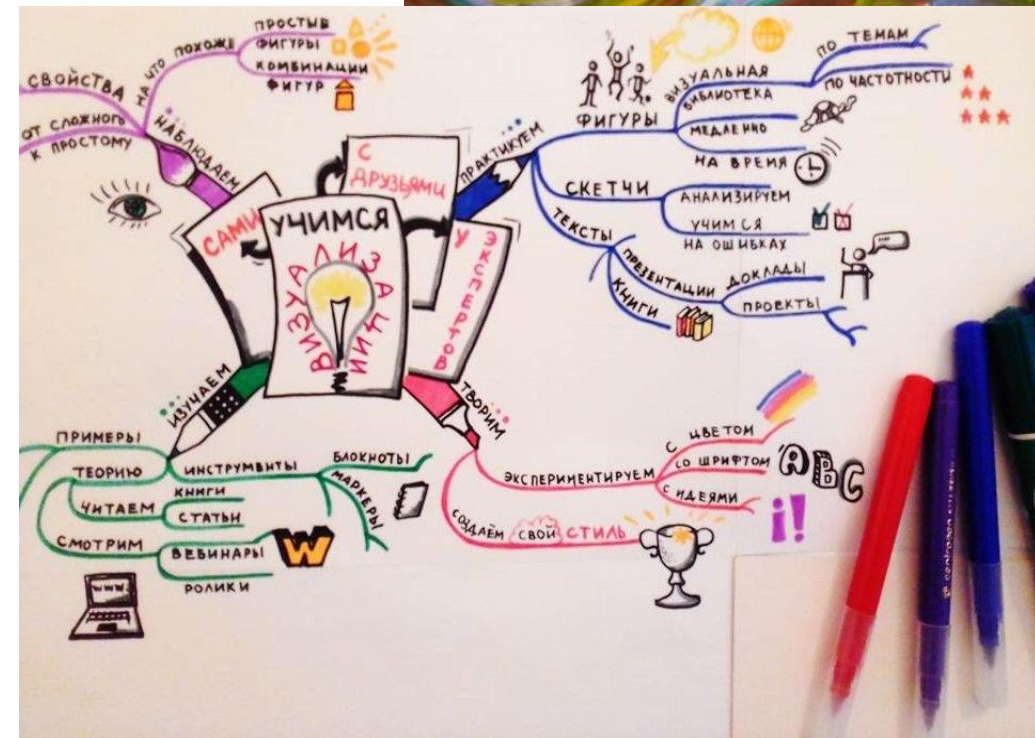


Процесс обучения техники состоит из трёх стадий:

- ❖ На первой вырабатываются навыки произвольного расслабления отдельных групп мышц в состоянии покоя.
- ❖ На второй происходит объединение навыков в комплексы, обеспечивающие расслабление всего тела или отдельных его участков (сначала в состоянии покоя, позже — при выполнении некоторых видов деятельности, причём происходит релаксация не участвующих в деятельности мышц).
- ❖ На третьей — усвоение «навыка отдыха», который позволяет расслабиться в любых напряжённых ситуациях

Визуализация

Визуализация — это создание внутренних образов в сознании человека, то есть активизация воображения с помощью слуховых, зрительных, вкусовых, обонятельных, осязательных ощущений, а также их комбинаций. Визуализация помогает человеку активизировать его эмоциональную память, воссоздать те ощущения, которые он испытал когда-то.



Рекомендации по проведению упражнений:

- выполнять в сопровождении приятной и спокойной музыки; дети ложатся на коврики и устраиваются удобнее: руки вытянуты вдоль туловища, расслаблены, ноги прямые не скрещены, мысленно осматривают все свои части тела, закрыв глаза;
- текст читается спокойно, достаточно громким голосом, в размеренном темпе, с соблюдением пауз, некоторые смысловые фразы проговариваются два раза;
- Начинаем со слов: «Ложитесь удобнее. Закройте глаза. Дышим ровно и спокойно. Дадим нашим рукам и ногам отдохнуть, вытянем и расслабим их. Давайте помолчим и прислушаемся к звукам вокруг себя... Прислушаемся к вашему дыханию... Дыхание ровное и спокойное. Позвольте вашему телу отдохнуть и расслабиться..... А теперь слушайте, что я вам буду говорить».

Спасибо за внимание!!!

