

МЕТОД ПРОГРЕССИВНОЙ РЕЛАКСАЦИИ Э. ДЖЕКОБСОНА 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.

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 и почувствуйте расслабление. 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. Попробуйте 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 и длительность напряжения мышц перед расслаблением. Сравните ваши ощущения. Вытяните руки вперед и почувствуйте напряжение трицепса. Верните руки в исходное положение, расслабьтесь, почувствуйте разницу в ощущениях.

Повторите еще раз. Еще раз сравните ваши ощущения. Теперь попытайтесь полностью расслабить мышцы рук без предварительного напряжения.

Продолжайте расслабляться больше и больше, достигайте более глубокого расслабления.

Отметьте ощущения тепла и тяжести в руках по мере расслабления. Руки расслабленные и тяжелые... расслабленные и тяжелые.

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 небу. Ощущайте напряжение языка...и расслабьте, 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 вперед, 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 тяжелая и теплая. Ощутите приятное тепло...

РАССЛАБЛЕНИЕ НИЖНЕЙ ЧАСТИ ТЕЛА (4-5 МИНУТ)

Сконцентрируйте внимание на нижней части тела.
Напрягите ягодицы и бедра, крепко прижав пятки к опоре.
Расслабьтесь... Отметьте разницу в ощущениях.
Еще раз напрягите ягодицы и бедра.
Сохраняйте их в напряженном состоянии.
Сохраняя напряжение в ягодицах и бедрах, согните ступни, носки — на себя, ощутите напряжение икроножных мышц.
Расслабьтесь. Еще глубже... глубже.
Почувствуйте расслабление всех мышц нижней части вашего тела.
Отметьте, как ваши ноги тяжелеют по мере расслабления. Ноги расслаблены и тяжелы.
Ощутите тепло, распространяющееся по вашим ногам.
Ноги тяжелые и теплые.