

Проект по здоровьесбережению: Комната релаксации — путь к созданию комфортной среды педагогам в образовательной организации

Проект по здоровьесбережению: Комната релаксации — путь к созданию комфортной среды педагогам в образовательной организации

Цель: **создание условий педагогам** для психологической **релаксации** и использование их в ежедневной деятельности для сохранения психологического **здоровья** в условиях дошкольного учреждения.

Задачи:

- **создать** оптимальные условия для психофизиологической **релаксации**;
- нормализовать эмоциональное состояние **педагогов**;
- снизить уровень тревожности и неуверенности в своих силах.

Ожидаемый результат от реализации **проекта** :

созданы условия для регуляции психоэмоционального состояния коллектива:

нормализовано эмоциональное состояние **педагогов**;

повышена самооценка;

окрепло чувство уверенности в себе.

Методические рекомендации по реализации программы:

Программа рассчитана на **педагогов образовательного учреждения**.

Комната для релаксации свободна для посещения на протяжении рабочего дня.

Продолжительность одного сеанса от 10 до 30 минут.

Сроки реализации **проекта** : декабрь 2019- май 2021года.

Актуальность

Профессия **педагога** является достаточно сложной, поскольку в процессе работы приходится взаимодействовать не только с детьми и их родителями, но и с коллегами, с администрацией. **Педагогический** профессиональный труд отличается значительными нагрузками на психоэмоциональную сферу. Большая часть рабочего времени **педагога** протекает в эмоционально – напряженной обстановке: чувственная насыщенность деятельности,

постоянная концентрация внимания, высокая ответственность за жизнь и **здоровье детей**.

Факторы такого рода безусловно оказывают влияние на **педагога** : появляются нервозность, раздражительность, усталость, разного рода недомогания. К сожалению, многие представители **педагогической** профессии не могут похвастаться своим **здоровьем**, а между тем, требуемая активность, выдержка, оптимизм, выносливость и ряд других профессионально важных качеств во многом обусловлены физическим и психологическим **здоровьем**.

Таким **образом**, труд **педагога** отличается высокой напряженностью, поэтому в большей степени подвержены к истощению энергетических эмоциональных и личностных ресурсов.

По этим признакам человеку становится понятно, что нужен отдых!

А как отдыхаете вы? (*сон, спорт, ванна, и др.*)

Теперь представьте, что вы стоите перед дверью в неведомое. Вы утомлены, ваши мышцы напряжены и жизнь вам кажется беспросветной, все ситуации – тупиковые. Всё, ещё мгновение и ... Вы протягиваете руку и открываете дверь. Что это? Перед вами мерцающее звездное небо. Вы осторожно делаете шаг, и разноцветный ливень обрушивается на вас сверху: сотни капелек касаются вашего лица, стекают на руки и дальше по телу – к ногам.

Вам дышится легко и свободно, ведь воздух в этой волшебной, наполненной мягким светом, **комнате** пронизан необыкновенными умиротворяющими ароматами. Вы опускаетесь в пуфик-кресло и чувствуете, как он принимает форму вашего тела. Тихая, спокойная музыка наполняет вас, и откуда-то сверху начинают, слегка прикоснувшись, массировать голову, плавно переходя на расслабляющий массаж лица.

Мы начали наше повествование с этого небольшого описательного фрагмента, чтобы вы получили представление о том, что же такое **комната релаксации**.

Итак, **комната релаксации**— это специально оборудованное помещение, предназначенное для проведения профилактических сеансов, для улучшения качества работы **педагогов**.

Комплексная программа воздействует на психику человека и способствует:

- снятию утомляемости;
- увеличению работоспособности;
- нормализации психоэмоционального состояния;
- полноценному отдыху;
- восстановлению сил **организма**;

- развитию устойчивости к стрессам.

Ее высокая эффективность заключается в использовании разных методов воздействия:

- светотерапия;
- звукотерапия;
- тактильные ощущения;
- ароматерапия.

Вовремя светотерапии оказывается благотворное воздействие на **органы зрения**.

Зрительная **среда** - медленно меняющиеся расплывчатые световые эффекты действуют на человека успокаивающе и расслабляющее.

- Панно с фиброоптическими нитями «*Разноцветный дождь*» - прекрасное **средство** для коррекции психоэмоционального состояния и тренировки глазодвигательного анализатора. Эффект мерцания с постоянным изменением цветов поражает красотой, привлекает внимание и успокаивает.

- Панно «*Звёздное небо*» - фиброоптические волокна переносят **педагога в фантазийный мир**. Появляется спокойствие и уверенность в себе.

Вовремя звукотерапии осуществляется воздействие на слух. Во время процедуры человек может просто слушать и наслаждаться музыкой или принимать **непосредственное участие в ее создании**. Как правило, в помещении транслируются звуки природы или мелодичная, спокойная музыка, которая дарит слушателям умиротворение.

Для устранения мышечного напряжения или улучшения **кровообращения** специалисты проводят сеансы массажа с использованием специальных приборов. Также в 2020 году, после прохождения обучения специалиста, был добавлен расслабляющий массаж лица.

Для воздействия на **органы** обоняния применяется ароматерапия. Ароматерапия, как свидетельствует практика, грамотное применение запахов, в сочетании с другими психологическими приемами, позволяет эффективно избавиться от стрессового состояния, раздражительности, тревожности, поднять настроение и справиться с проблемами на работе, способствует **созданию** гармоничного психоэмоционального состояния у **педагогов**.

Система оснащения в **релаксационной комнате** – главное условие благоприятной обстановки.

Мягкий приглушенный свет **создает** приятную и спокойную обстановку.

Мягкая **среда** - **обеспечивает уют, комфорт и безопасность**.

- Мягкий напольный ковер – **создает комфорт и уют в комнате**.

• Пуфик – кресло с гранулами (*Сплодж*) – это сидение, которое служит идеальной опорой для сидящего или лежащего человека, принимая форму тела. Сидя на пуфике, можно расслабиться, слегка откинувшись назад, и наблюдать за происходящим вокруг. Можно лечь на живот, подмяв пуфик под себя, обняв его и расслабить мышцы спины. Поверхность способствует тактильной стимуляции соприкасающихся с ним частей тела. Гранулы, наполняющие пуфик, оказывают мягкое приятное воздействие, способствуя лучшему расслаблению за счет легкого точечного массажа.

Программа предполагает как индивидуальную работу **педагогов**, так и под руководством **педагога** - психолога и учителя - **логопеда**. Регулярное посещение **комнаты релаксации**, выполнение предложенных техник и упражнений позволит **педагогу** оценить свое психоэмоциональное состояние, скорректировать его, выработать навыки адекватного поведения в стрессовых ситуациях, обрести уверенность в себе.

Картотека техник и упражнений для снятия психоэмоционального напряжения.

1. Аутотренинговые упражнения

«Сеанс психофизической настройки»

Цель: расслабление, **оздоровление**, нервно-психическое равновесие, активизация функций внутренних **органов** (*через дыхание*).

Продолжительность 10-15 минут.

Процедура:

1. Устройтесь удобно, расслабьте все мышцы. Вам хочется отдохнуть, Вы устали... Вдох – выдых...Выдох удлиняется... После выдоха задержите дыхание на несколько секунд... Во время удлиненного выдоха тихая, медленная волна перекатывается внутри Вас, освобождая от внутреннего напряжения...

2. Мышцы расслаблены, веки опущены... Вам приятно находиться в состоянии покоя. Мозг отдыхает, волнение утихает, силы восстанавливаются...

3. Ваше сознание как мягкое облачко над лучезарным морем... Море красиво, волны катятся, бьются о берег... Солнечный луч радостно бежит по брызгам волн...белая чайка в небе спокойно кружит... Пахнет свежестью и морем...

4. Вы – птица... Ваши крылья – это вера в себя, силу мысли, уверенность и жизнерадостность.

5. Ваше сердце мерно стучит... Вам легко дышится... Медленно повторяйте следующие фразы: «Я могу легко отвлекаться от тревожных мыслей... Энергия восстанавливается с избытком... Мне становится всё лучше и лучше... Я могу быть со всеми приветливым, терпеливым, добрым... Я бодр и творчески настроен... Я отдохнул... Я полон энергии, я уверен в своих силах и призвании...»

Сеанс подходит к концу:

«Я считаю от трёх до одного... «Три» - сонливость проходит, «два» - я потягиваюсь, «один» - я бодр и полон сил!»

Потянитесь. Подышите глубже... Улыбнитесь! Встаньте.

«Приятный сон»

Цель: снятие психомышечного напряжения, отдых, восстановление сил, мобилизация.

Продолжительность: 10 минут.

Процедура:

Примите удобную позу, закройте глаза, отрешитесь от дел. Медленно мысленно произносите словесные формулы:

1. Я спокоен. Мои мышцы расслаблены... Я отдыхаю...
2. Дышу спокойно. Мое сердце успокаивается... Оно бьётся легко и ровно... Я совершенно спокоен.
3. Моя правая рука расслаблена... Моя левая рука расслаблена... Руки расслаблены... плечи расслаблены и опущены...
4. Моя правая рука теплая... Моя левая рука теплая... Чувствую приятное тепло в руках...
5. Моя правая рука тяжёлая... Моя левая рука тяжёлая... Чувствую тяжесть рук...
6. Расслаблены мышцы правой ноги... Расслаблены мышцы левой ноги... Мои ноги расслаблены...
7. Мои ноги тёплые... Приятное тепло ощущаю в ногах... Я отдыхаю.
8. Моё тело расслаблено... Расслаблены мышцы спины... Расслаблены мышцы живота... Чувствую приятное тепло во всем теле. Мне легко и приятно... Я отдыхаю...
9. Веки опущены... Расслаблены мышцы рта. Мой лоб прохладен... Я отдыхаю... Я спокоен...
10. Чувствую себя отдохнувшим... Дышу глубоко... Потягиваюсь... Отрываю глаза. Чувствую свежесть и прилив сил... Я бодр и свеж.

«Мобилизация»

Цель: восстановление сил, общая готовность к продолжению ранее выполняемой работы.

Продолжительность: 5 минут.

Процедура:

Сделайте глубокий вдох – выдох. Повторите 5 раз. Мысленно повторите следующие словесные формулы:

1. «Я хорошо отдохнул...»
2. «Мои силы восстановились...»
3. «Во всем теле ощущаю прилив энергии»
4. «Мысли чёткие, ясные...»
5. «Мышцы наполняются жизненной силой...»
6. «Я готов действовать...»
7. «Я словно принял освежающий душ...»
8. «По всему телу пробегают приятный озноб и прохлада...»
9. «Делаю глубокий вдох... Резкий выдох...Прохлада...»
10. «Поднимаю голову... Открываю глаза...»

1. Медитативные техники

Данный метод является наиболее эффективным в ситуации, требующей снятия психического напряжения и основан на достижении покоя, освобождении от гнетущей и ненужной информации, что автоматически ведёт к расслаблению, «очищению разума» и накоплению энергии.

Техники могут применяться как в групповой работе, так и индивидуально в моменты непродолжительного отдыха (*на перемене, в транспорте и т. д.*). музыкальное сопровождение усиливает эффект воздействия.

«Концентрация на медитативном дыхании» (дыхательная техника).

Цель: полное расслабление, ритмизация дыхательного процесса, повышение внутренней стабильности, достижение гармонии эмоциональных реакций.

Продолжительность: 3-5 минут.

Процедура:

Примите удобную позу. Расслабьте тело. Внимание направьте на дыхание. Постарайтесь не менять естественный тип дыхания, а только следите за ним. Говорите себе: «Я чувствую свой вдох... чувствую выдох...»

После регулярных тренировок периоды рассеянности сокращаются, а периоды концентрации увеличиваются.

Примечание: несмотря на элементарность, это упражнение является одной из самых эффективных дыхательных техник.

«Высокая энергия» (зрительная техника).

Цель: заряд краткосрочной энергией и её оптимальное использование.

Продолжительность: 3 минуты.

Процедура:

Представьте себе яркое ночное небо. Выберите себе самую яркую звезду. А теперь... проглотите её... Она врывается в Вас, наполняя весь **организм энергией**. Энергия проникает во все клетки Вашего **организма**, наполняя его жаждой что-то сделать, изменить, поправить. Смелее, не ждите, действуйте!

«Целительные воспоминания» (зрительная техника).

Цель: актуализация положительных эмоций, восстановление внутренних ресурсов, выведение из депрессивного состояния на уровень позитивного мышления.

Продолжительность: 5 минут.

Процедура:

Расположитесь удобно. Сделайте глубокий вдох, задержите дыхание на 10 секунд, затем выдохните. Повторяйте упражнение 3 раза. Возобновите естественный темп дыхания. С каждым вдохом чувствуйте, как расслабляется Ваше тело и сознание... Уплывает шум, звуки, лица, проблемы... Всё дальше и дальше...

В прошлом с Вами произошло много приятных событий. Вы давно о них не вспоминали. Одни были значительные – другие – не очень. Но все они радовали, приносили счастье. Вспомните сейчас свой радостный день, верните к жизни ушедшие часы,/ минуты, когда Вы были счастливы, любимы, необходимы кому-то, довольны, веселы... Когда были окрылены успехом, достигнутой целью, были на вершине удачи. Переживите заново это счастливое прошлое, увидите, услышите, ощутите и почувствуйте. Не повторяйтесь, не торопитесь, дайте каждому **образу** возможность появиться вновь.

Медленно сосчитайте до 5пяти и медленно возвращайтесь к окружающей реальности.

«Избавление от тревог» (зрительная техника).

Цель: снятие тревоги, беспокойства, подготовка к ожидаемой стрессовой ситуации.

Продолжительность: 5-10 минут.

Процедура:

Расслабьтесь и представьте, что Вы сидите на чудесной зеленой лужайке в ясный солнечный день... Небо озарено радугой, и частица этого сияния принадлежит Вам. Оно ярче тысяч солнц... Его лучи мягко и ласково пригревают Вашу голову, проникают в тело, разливаются по нему, всё оно наполняется очищающим целительным светом, в котором растворяются Ваши огорчения и тревоги, все отрицательные мысли и чувства, страхи и предположения. Все **нездоровые** частицы покидают Ваше тело, превратившись в тёмный дым, который быстро рассеивает

нежный ветер. Вы избавлены от тревог, Вы очищены, Вам светло и радостно!

«Хрустальное путешествие» (зрительная техника).

Цель: эмоциональный отдых, осознание своих проблем и их преодоление, получение положительных эмоций.

Продолжительность: индивидуально.

Процедура:

Сядьте удобно, расслабьтесь, закройте глаза. Представьте себе, что Вы входите в весенний яблоневый сад, медленно идёте по аллее, вдыхая запах нежных бело-розовых цветов и наслаждаясь им. По узкой тропинке Вы подходите к калитке, открываете её и попадаете на душистый зелёный луг. Мягкая трава качается, приятно жужжат насекомые, ветерок ласкает Ваше лицо, волосы... Перед Вами озеро... Вода прозрачна и серебриста, по волнам гоняются друг за другом солнечные зайчики вы медленно идёте к озеру, идёте по берегу вдоль озорного ручейка и приходите к водопаду... Вы входите в него и сияющие струи очищают Вас, наполняют силой и энергией... За водопадом – грот, тихий, уютный, в нём Вы остаётесь один на один с собой... А теперь пора возвращаться. Мысленно пройдите сквозь волшебные струи водопада, вернитесь к сверкающему озеру, ощутите прохладу и свежесть ковра из трав и цветов, вдохните аромат весеннего цветущего сада. Представьте, что Вы вышли из сада и откройте глаза.

«Да-да-да» (голосовая техника).

Цель: трансформация негативных переживаний в положительные, настройка всего **организма** на благоприятное восприятие предстоящего события.

Продолжительность: 5-10 минут.

Процедура:

В течении 5-10 минут постарайтесь ни на что не отвлекаться и проговаривать «да-да-да» с различными интервалами, интонацией и громкостью.

«Разговор на незнакомом языке» (голосовая техника).

Цель: очищение сознания, снятие напряжения с артикуляционного аппарата.

Продолжительность: 3-5 минут.

Процедура:

Говорите, не задумываясь, любые, пришедшие в голову бессмысленные звукосочетания, имитирующие разговорную речь.

Примечание: во время упражнения «выбалтывается» много беспокоящего, скрытого в подсознании.

«Медитативное пение» (голосовая техника).

Цель: освобождение сознания, выход негативных переживаний.

Продолжительность: 3-5 минут.

Процедура: сядьте удобнее, расслабьтесь, закройте глаза, слегка прикройте рот и пойте: «А-У-М» с разной интонацией.

«Гудение» (голосовая техника).

Цель: освобождение сознания, выход негативных накоплений.

Продолжительность: 3-6 минут.

Процедура:

Сидя, расслабившись, закрыв глаза, закрыв рот, издавайте мычащий звук.

Примечание: при групповом выполнении рекомендуется ведущему отследить общий интонационный фон гудения: он может быть тревожным, напряжённым, либо приподнятым, эмоционально положительным.

«Коллективный массаж» (тактильная техника).

Цель: снятие страхов, тревожности, получение приятных ощущений, осознание уверенности в себе.

Продолжительность: 8 минут на участника.

Процедура:

Один из участников ложиться на коврик спиной. Остальные садятся вокруг него и одновременно прикасаются к определённым точкам на его теле. Один из участников фиксирует точку *«третьего глаза»* на лбу на протяжении всего упражнения. Точки прикосновения: плечи (1 минута, локти (1 минута, кисти (1 минута, обе стопы (1 минута, колени (1 минута, точка в области солнечного сплетения – грудь (1 минута).

По команде ведущего (*кивок*) все одновременно прикасаются к точкам. Лежащий должен представить, что он абстрактное существо и сам себе делает массаж.

Затем, лежащий до шеи закрывается одеялом и все хаотически массируют его тело мягкими движениями в течение 1 минуты. Последним отрывает руки тот, кто фиксировал точку на лбу. Далее – ложится следующий.

Примечание: лежащего поднимать не сразу, он встанет сам, когда сочтёт нужным и присоединится к группе.

«Качели» (тактильная техника).

Цель: снятие напряжение в теле и сознании, балансирование работы внутренних **органов**, общее успокоение, отдых.

Продолжительность: 3 минуты на участника.

Процедура:

Выполняют упражнение парами. Один садится на полу в позу *«зародыша»*: ноги **подобраны** к груди и согнуты в коленях, ноги сведены, руки обхватывают колени, лоб касается коленей, глаза закрыты. Второй участник упражнения легко берёт сидящего за плечи и начинает медленно его покачивать, так чтобы стопы спокойно отрывались от пола (*в течение 3 минут*).

Сидящий не должен «цепляться» ногами за пол, менять позу, открывать глаза. Затем участники меняются местами.

Примечание: сидящему желательно отрефлексировать свои ощущения после упражнения.

1. Релаксационные техники

Преимущество этих техник в том, что они позволяют достичь расслабления и отдыха за короткий промежуток времени, не требуют технического оснащения, длительного обучения, успешно используются индивидуально, особенно, когда становится привычным их выполнение.

«Релаксация по «Бенсону»».

Цель: расслабление, отдых, снятие напряжения, очищение сознания.

Продолжительность: 5 минут.

Процедура:

Сядьте удобно, закройте глаза, расслабьте руки, ноги, тело, лицо. Дышите через нос. Осознайте своё дыхание. После выдоха говорите про себя слово «один».

Например, «вдох...выыыдох - один», «вдох...выыыдох - один» и т\д\ в течение 5 минут. Дышите легко и естественно. Сохраните принятую позу. Через 5 минут откройте глаза и медленно встаньте.

Примечание: не беспокойтесь о том, насколько успешно и глубоко Вы достигли **релаксации**, не напрягайтесь, позвольте **релаксации** возникать в вашем теле в своём темпе. Применяйте эту технику 1-2 раза в сутки в любое время, но не ранее, чем через 2 часа после еды.

«Антистрессин»

Цель: расслабленное состояние.

Продолжительность: 15 минут.

Процедура:

Примите удобное положение. Глубоко вздохнув, задержите ненадолго дыхание. Выдохните. Снова глубоко вдохните и задержите дыхание. На этот раз выдох сопровождайте звуком «хаааааааа». Теперь дышите нормально, **сосредоточив на этом внимание**. При выдохе говорите себе: «Я», при вдохе – «расслаблен». Повторите упражнение 5 раз.

В течение дня Вы расходуете огромное количество энергии. Дайте возможность каждой мышце, каждой клеточке отдохнуть. Лягте, почувствуйте, как замедляется сознание, нет спешки, нет суеты. Вам никуда не надо идти, ничего не надо делать... Напряжение и огорчения постепенно покидают Вас. При каждом вдохе **воображайте**, что вбираете в себя прелесть расслабления, а каждый выдох представьте себе как избавление от напряжения, усталости, тревоги... Вас омывает ощущение умиротворения и покоя... Всё так тихо, так спокойно. Тишина рождает чувство тепла, уверенности... Вы раскованы, Вы в полном согласии с самим собой и всем окружающим миром...

Примечание: технику лучше использовать в групповой форме работы под контролем ведущего. Частота пульса, до и после упражнения должна отличаться на 10 ударов.

«Гора с плеч»

Цель: сброс психомышечного напряжения в области плечевого пояса и спины, контроль осанки и уверенность в себе.

Продолжительность: 3 секунды.

Процедура:

Выполняется стоя, можно на ходу. Максимально резко поднять плечи, широко развести их назад и опустить. Такой должна быть постоянно Ваша осанка.