|  |
| --- |
| **Технології Е. Джекобсона** |
|  |
|  |
|  |
|  |
|  |
|  |
| **Підготував вчитель Ф.К.: Корчагін А.В.** |

**Методики Джекобсона (М’язовий тонус)**

Загальновідомо, що в результаті тривалих стресів, нервових перенапружень виникають емоційні зрушення, які, в свою чергу, можуть стати причиною різних недуг. Тому профілактику багатьох захворювань потрібно починати до того, коли з'являється невроз, першопричина якого - стресові ситуації. За своєю суттю, стрес - це напруга, а стан, протилежний напрузі - розслаблення або релаксація. Саме тому релаксація і є одним з найефективніших способів, що допомагають боротися з напругою.

Методи релаксації можна розділити на кілька груп, кожна з яких відрізняється своїм змістом. У першу групу входять методи м'язової релаксації.

Цей ***метод розроблений Е. Джекобсоном***, який припустив, що між тонусом скелетної мускулатури і негативним емоційним збудженням в його різних формах (тобто гнів, страх, нервозність, дратівливість) існує прямий зв'язок. Він розробив спеціальні вправи, за допомогою яких людина повинна послідовно розслабляти всі м'язи. Релаксаційний ефект після таких тренувань полягає не тільки в тому, щоб зняти м'язовий тонус, але й у досягненні розслаблення нервово-психічного стану. Тобто вся суть такої методики релаксації полягає в тому, що стресові ситуації і негативні емоції викликають напруження м'язів, а, навчившись розслабляти м'язи, можна зменшити стрес. Цьому і сприяють методи м'язової релаксації.

Краще за всіх вміють розслаблятися тільки маленькі діти - якщо придивитися, як вони сплять, то можна помітити, як вони розслаблені. А от дорослі люди, вічно поспішають, зайняті на роботі, повні турбот і клопотів, збирають всю напругу, стрес, негативні емоції. З часом вони просто розучуються розслаблятися. Телевізор, комп'ютер, читання і будь-які інші види дозвілля не допомагають повноцінно розслабитися. Навіть сон стає поверхневим, тому що людина не може розслабитися навіть вночі. Як результат - вранці він відчуває себе втомленим, апатичним.

*Методи м'язової релаксації* засновані на тому, що розслаблення найкраще відчувається після напруження. Тому тренування за такою методикою складаються з чергування максимального напруження м'язів і подальшого максимального розслаблення. Відчуваючи різницю напруг, людина з часом починає розрізняти ступінь релаксації. Інакше кажучи, коли людина займається м'язової релаксацією, він досягає нервово-психічного розслаблення.

*Методи релаксації, засновані на диханні*

Коли людина знаходиться в стані стресу, коли він боїться, розсерджений або хвилюється його дихання стає судорожним, поверховим. Оскільки все тіло людини в цей момент наповнене негативними емоціями і переживаннями, то вдих просто блокується ними. Коли людина заспокоюється, його дихання стає неспішним, рівним. Тобто, при повному диханні хвилювання зникає і досягається стан релаксації. Тому кожній людині потрібно навчитися правильно дихати (акцент на слово «правильно»). «Як же так, адже ми з самого народження вміємо дихати» - запитаєте ви. Вірно, ми все вміємо дихати, але далеко не всі це роблять правильно. Дихання потрібно тренувати, щоб у процесі вдиху і видиху брала участь не тільки грудна клітка, але і нижні відділи живота.

Дихальних гімнастик дуже багато - можна зайнятися йогою і тренувати дихання з її допомогою, можна почитати літературу сучасних фахівців.

*Методи релаксації, засновані на образах*

Образи можуть робити на людину зовсім різний вплив: одні роблять нас радісними й енергійними, інші - сумними і сумними. Важливо, щоб людина зуміла знайти той образ, який допоможе йому досягти стану повного розслаблення. Дайте волю уяві, шукайте той самий образ і відчуйте, як саме він діє на вас. Можливо, образи того, як ви вивалюєтесь в теплій ванні з ароматними травами, або відпочиваєте на м'якій перині, огортає вас своєю ніжністю і теплом, допоможуть вам досягти стану релаксації. Словом, потрібно постаратися зануритися в таку ситуацію, яка вам приємна і благотворно на вас впливає. З часом, якщо ви будете часто й успішно тренуватися, вам можна буде тільки уявити цей образ, і м'язова пам'ять тіла допоможе вам досягти розслаблення.

Виберіть час, коли ви будете самі вдома, і ніхто не буде вам заважати. Почніть з вашої ведучої руки: розслабте долоню, відчуйте, як вона, а потім і вся рука стає теплою і важкою. Потім переходьте до інших частин тіла. Ви відчуєте, як ваше тіло буде поступово розслаблятися. Ці нескладні вправи можна виконувати не тільки вдома, але і в будь-якому іншому місці, де можлива складна ситуація.

Кожна людина повинна знайти свої власні методи релаксації: комусь допоможуть вправи по напрузі і розслабленню м'язів, іншим - тренування дихання або словесне переконання. Словом, потрібно знайти свій шлях для найбільшого розслаблення. Тільки після тренувань людина зможе розвинути в собі здатність за мінімальний час занурюватися в розслаблений стан. Присвятіть таким тренувань хоча б 5 хвилин на день, і з часом ви навчитеся виходити з стресових ситуацій з мінімальними для вас втратами.