

## Упражнение «Релаксация-визуализация»

### Инструкция:

Закройте глаза, отпустите все ваши заботы.

Представьте место, где вам спокойно и хорошо так ярко, как только можете. Вы ясно видите, слышите и чувствуете, что там происходит.

Может быть, это спокойная гладь воды или зелёный покров травы... А может, пение и щебетание птиц, тихие волны... Почувствуйте, как маленькие волны настигают ваши ноги... Почувствуйте на вкус солёный воздух моря.

Почувствуйте запах соснового леса, как трава щекочет ваши ноги, поддаваясь дуновению ветра.

Вам приятно и хорошо... Побудьте в этом месте ещё какое-то время и, когда захочется, вы можете открыть глаза, чтобы снова оказаться в этой комнате.



## Упражнение «Очищающий дождь»

### Инструкция:

Закройте глаза и представьте, что вы стоите на зеленом лугу. Вокруг вас капают мельчайшие капли тёплого дождя... Одна за другой... Вы слышите их шум, и как будто растворяетесь в нём... Ощущаете, как теплые капли падают на ваше тело... Их становится все больше и больше... И вот уже вы стоите под тёплым дождем...

Прислушайтесь к шуму дождя... Почувствуйте прикосновение его капель... Постепенно дождь переходит в ливень... Этот ливень смывает с вас всю усталость, весь стресс и негатив. Вы чувствуете, как вода уносит все плохое... Вы очищаетесь и заряжаетесь энергией.

Постепенно ливень затихает... Превращается в дождь... Дождь прекращается... Когда последние капли дождя упадут, вы можете открыть глаза...

Министерство здравоохранения  
Пензенской области

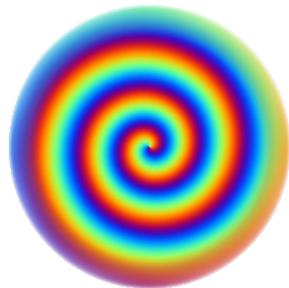


## Психологическая разгрузка для мам

## Релаксация и мышечное расслабление



# АУТОТРЕНИНГ ДОМА



**Цель:** формирование фонового состояния — состояния, которое пациент хотел бы испытывать после релаксации.

## Задачи:

1. Гармонизация психических и соматических функций организма.
2. Восстановление психического равновесия.

## Ход работы:

1. Подготовка.

Подумайте о том, для чего вы занимаетесь аутотренингом, о своих мотивах. Это могут быть: достижение спокойствия, состояние бодрости.

2. Примите удобную позу. Сохраняя эту позу в течение 1-2 минут, удерживайте свое внимание на дыхании, не пытайтесь вмешиваться в его ритм.

3. Представьте себе фоновое состояние. Обычно это состояние глубокого покоя, приятного отдыха.

4. Вспомните ситуации из своей жизни, в которых такие состояния получались непроизвольно. Возможно, это было во время отдыха после утомительной работы или во время безмятежного созерцания природы.

5. Выберите в качестве подкрепления один из образов, с которым данное состояние у вас ассоциируется. Например, ясное голубое небо, спокойная музыка.

6. Составьте словесную формулу самовнушения. Например: «Я спокоен (на)», «Я испытываю безмятежный покой» и т. п.

7. Проговаривая формулу, подберите наиболее соответствующие для вас темп и интонацию голоса.



## Телесное (мышечное) расслабление

**1. НАПРЯЖЕНИЕ - РАССЛАБЛЕНИЕ.** Необходимо встать прямо и сосредоточить внимание на правой руке, напрягая ее до предела. Через несколько секунд напряжение сбросить, руку расслабить. Прodelать аналогичную процедуру поочередно с левой рукой, правой и левой ногами, поясницей, шеей.

## 2. ПЕРЕКАТ НАПРЯЖЕНИЯ.

Напрячь до предела правую руку. Постепенно расслабляя ее, полностью перевести напряжение на левую руку. Затем, постепенно расслабляя ее, полностью перевести напряжение на левую ногу, правую ногу, поясницу и т.д.

## 3. "РАСТЕМ"

Исходное положение - сидя на корточках (на стуле), голову нагнуть к коленям, обхватив их руками. Представьте себе, что вы маленький росток, показавшийся из земли. Вы растете, постепенно распрямляясь, раскрываясь и устремляясь вверх. Делаете задание под счёт 1-2-3-4-5. Постарайтесь равномерно распределить стадии роста.