

# Подростковый вариант прогрессивной мышечной релаксации (по Джейкобсону)

Еще в 1908 г. В исследовании, проведенном в Гарвардском университете, было обнаружено, что стресс и тревога связаны с мышечным напряжением. Прогрессивная мышечная релаксация представляет собой инструмент, который можно использовать для снятия мышечного напряжения и, следовательно, стресса и тревоги. Это - система последовательного и упорядоченного напряжения и расслабления основных мышечных групп, направленная на достижение полного расслабления. Это достигается благодаря двум процессам:

- Напрягая, а затем расслабляя мышцы, идет импульс для достижения более глубокого уровня расслабления.
- Напрягая, а затем расслабляя мышцу, можно сравнить состояние расслабления и напряжения.

Итак:

- Релаксация позволяет сравнить ощущения, связанные с напряжением и расслаблением.
- Стресс и тревога связаны с мышечным напряжением.
- Уменьшая мышечное напряжение, снижается уровень тревоги и стресса.

Обучение мышечной релаксации необходимо проводить в позе, благоприятствующей расслаблению. Одно из наиболее удобных положений - сидя в мягком кресле с подголовником и подлокотниками, на которые дети кладут расслабленные руки. Наиболее доступной для занятий в любой ситуации является так называемая «поза кучера». Чтобы принять ее, нужно сесть на стул прямо, распрямить спину, а затем расслабить все мышцы. Голова опущена на грудь, глаза закрыты, ноги слегка расставлены и согнуты под тупым углом, руки лежат на коленях, не касаясь друг друга, локти немного округлены — поза, характерная для извозчика, дремлющего в ожидании седока.

Для детей не лишним будет рассказ об основных группах мышц (мышцах ног, бедер, живота, рук, плеч, шеи, лица).

Ниже приводится текст, используемый в процессе работы с детьми. В процессе работы проводится обращение в первом лице, что усиливает суггестивный эффект.

## Вводная инструкция

- Сейчас ты готов к тому, чтобы расслабиться для достижения состояния полного отдыха. Сядь удобно и закрой глаза.

Сначала направь, пожалуйста, свое внимание на дыхание. Почувствуй, как струя свежего воздуха входит через ноздри и поступает дальше в легкие, как твои грудь и живот расширяются на вдохе и опадают на выдохе. Сосредоточься на дыхании (здесь дайте паузу около 30 секунд).

Я всегда буду подробно описывать упражнение на расслабление до того, как ты приступишь к его выполнению. Поэтому не начинай упражнение, пока я не скажу: «Готов? Начали».

**1.** Начнем с груди. По моему сигналу, но не раньше, сделай глубокий вдох. Постарайся как бы вдохнуть весь воздух, находящийся вокруг тебя. Готов? Начали. Сделай глубокий вдох ... глубже, глубже, задержка ... и расслабься. Просто выдохни весь воздух из легких и возобнови обычное дыхание. Через -10 сек. Повторяем снова это упражнение.

**2.** Теперь поставь обе стопы всей поверхностью на пол. Чтобы выполнить упражнение, оставь носки на полу и в тоже время приподними обе пятки как можно выше. Готов? Начали. Подними обе пятки очень, очень высоко. Подержи так ... Расслабь. Просто дай им мягко опуститься на пол. При расслаблении ты, может быть, почувствуешь тепло и приятное покалывание. (Повторяем упражнение). Икроножные мышцы становятся теплыми, мягкими, расслабленными.

Теперь подними оба носка очень высоко, оставляя пятки на полу. Готов? Начали. Подними носки очень высоко ... еще выше. Подержи так и расслабь.

Следующая группа мышц, на которой мы будем сосредоточиваться, - это мышцы бедра. По моему сигналу вытяни ноги прямо перед собой. Не забывай держать икры свободными, не напрягай их. Готов? Начали. Выпрями обе ноги перед собой. Очень прямо. Еще прямее. Подержи их так и расслабь. Просто дай ногам медленно мягко опуститься на пол. Повторим еще раз.

Представь себе, что ты находишься на пляже и зарываешься пятками в теплый сухой песок. Готов? Начали. Зарой свои пятки в песочек. С большим усилием. Сильнее. Еще сильнее и расслабься. Почувствуй расслабление в верхних частях ног. Сосредоточься на этом ощущении (пауза около 20 сек.).

**3.** Сейчас переходим к рукам. Сожми обе руки одновременно в кулаки. Сожми кисти рук в кулаки как можно крепче.

Готов? Начали. Представь, что ты сжимаешь в кулаке все свои болезни, трудности, невзгоды. Еще крепче сожми кулаки и раздави свои болезни! Теперь расслабь руки. Почувствуй приятное тепло, покалывание, пульсацию в кистях рук. Повторим еще раз.

Чтобы проработать противоположные мышцы, просто растопырь пальцы как можно шире... еще шире. Подержи и расслабь. Теперь давай повторим это упражнение. Готов? Начали. Сосредоточься на чувстве приятного тепла и покалывания в кистях рук. Такое ощущение возникает, когда приходишь домой с мороза, после игры в снежки, и кладешь руки на теплую батарею или печку (пауза 20 сек.).

**4.** Теперь поработаем с плечами. Мы храним массу напряжения и стресса в плечах. Недаром говорят, что наши беды и тревоги «давят на плечи». Представь, что ты пытаешься коснуться верхушками плеч мочек ушей. Давай сделаем это упражнение. Готов? Начали. Потяни плечи вверх. Очень высоко. Еще выше, выше. Подержи так и расслабь. Сосредоточься на чувстве тепла и приятной тяжести в плечах. Одновременно расслабились мышцы шеи, затылка...(повторяем 2 раза, затем пауза 20 сек.).

**5.** Переходим к лицу. Сначала улыбнись так широко, как только можно. Улыбка «до ушей». Готов? Начали. Очень широкая улыбка. Еще шире. Подержи так - и расслабься. (Повторяем 2 раза).

Теперь сожми губы вместе, как бы пытаешься поцеловать кого-то. Готов? Начали. Собери губы вместе. Сожми их крепко... Еще крепче. Подержи так - и расслабь. (Повторяем 1 раз)

А теперь перейдем к глазам. Как мы договаривались, ты все время нашего сеанса держишь глаза закрытыми, но теперь зажмурь их еще крепче. Готов? Начали. Зажмурь глаза очень крепко. Еще крепче... и расслабь. (Повторяем 2 раза).

Последнее упражнение заключается просто в поднимании бровей. Помни о том, что глаза остаются закрытыми, а ты поднимаешь брови как можно выше, как будто сильно- чему-то удивился. Готов? Начали. Подними брови высоко... Еще выше. Подержи так — и расслабь. (Повторяем 1 раз). Теперь почувствуй полное расслабление твоего лица (пауза 15 сек.).

**6.** Теперь снова направь свое внимание на дыхание, почувствуй, как с каждым вдохом приятная свежесть, прохлада ... вливаются через дыхательные пути в легкие ... принося с собой бодрость, энергию, здоровье...Грудная клетка расширяется, расправляется...А с каждым выдохом (эта фраза говорится частями, синхронно с выдохами пациента)... живот опускается... теплая воздушная струя выходит ... через дыхательные пути... ты можешь представить ее как облачко пара., которое отделяется от тебя..., унося все болезни, тревоги., и тает, растворяется.. Остается только чувство уверенности, приятного покоя...