

УДК 159.98(075.3)+371.311.4

ББК 88.4

Б163

Баженова, О. В.

Б163 Детская и подростковая релаксационная терапия [Электронный ресурс] : Практикум / О. В. Баженова. — 2-е изд. (эл.). — Электрон. текстовые дан. (1 файл pdf : 289 с. : ил.). — М. : Генезис, 2016. — (Психологическая работа с детьми). — Систем. требования: Adobe Reader XI либо Adobe Digital Editions 4.5 ; экран 10".

ISBN 978-5-98563-379-5

Обучение релаксации и саморегуляции, формирование образа тела — важнейшая часть любой психологической работы с детьми. Между тем существует не так много изданий, в которых были бы системно изложены разные подходы, описаны техники и упражнения по релаксации и саморегуляции.

Упражнения, предлагаемые автором, основаны на трех широко известных методах работы с телом — хатха-йоге, прогрессивном мышечном расслаблении (релаксации по Якобсону) и аутогенной тренировке. В первой части книги описаны особенности каждого из методов и специфика их применения в работе с детьми и подростками; представлены аутотренинговые сказки и истории. Во второй части приведен авторский тренинг «Я приветствую новый день».

В ходе занятий релаксационной терапией восстанавливается нервная система, улучшается сон, снижается уровень тревожности, раздражительности, повышается эмоциональная устойчивость и способность к концентрации внимания, достигается улучшение физического состояния при ряде психосоматических заболеваний.

Книга предназначена для психологов и других специалистов, работающих с детьми и подростками. Кроме того, она будет интересна и полезна широкому кругу читателей, и в первую очередь родителям.

УДК 159.98(075.3)+371.311.4

ББК 88.4

Деривативное электронное издание на основе печатного издания: Детская и подростковая релаксационная терапия : Практикум / О. В. Баженова. — М. : Генезис, 2016. — 288 с. : ил. — (Психологическая работа с детьми) — ISBN 978-5-98563-350-4.

В соответствии со ст. 1299 и 1301 ГК РФ при устранении ограничений, установленных техническими средствами защиты авторских прав, правообладатель вправе требовать от нарушителя возмещения убытков или выплаты компенсации.

ISBN 978-5-98563-379-5

© Издательство «Генезис», 2016

Оглавление

Вступительное слово автора	5
Введение	7
Глава 1. ВЛИЯНИЕ РЕЛАКСАЦИОННЫХ ТЕХНИК НА ОРГАНИЗМ	10
1.1. Воздействие на тело	10
1.2. Влияние на психическое состояние.....	12
1.3. Противопоказания и побочные эффекты релаксационных техник и методов.....	13
Глава 2. АУТОТРЕНИНГ	17
2.1. Определение и сущность понятия, исторический экскурс.....	17
2.2. Особенности проведения аутотренинговых занятий с детьми и подростками	27
2.3. Аутотренинговые истории и сказки	29
Глава 3. ЙОГА	56
3.1. Определение и сущность понятия, исторический экскурс	56
3.2. Принципы хатха-йоги для взрослых.....	58
3.3. Воздействие йоги на детский организм. Особенности детской йоги.....	59
3.4. Совместные занятия родителей и детей йогой.....	63
3.5. Примеры сказочных сюжетов для использования в ходе занятий детской йогой	64

Глава 4. ПРОГРЕССИВНОЕ МЫШЕЧНОЕ РАССЛАБЛЕНИЕ, ИЛИ РЕЛАКСАЦИЯ ПО ЯКОБСОНУ	68
4.1. Исторический экскурс.....	70
4.2. Воздействие прогрессивного мышечного расслабления на организм	71
4.3. Особенности занятий прогрессивным мышечным расслаблением с детьми	75
Глава 5. ВСПОМОГАТЕЛЬНЫЕ СРЕДСТВА, ИСПОЛЬЗУЕМЫЕ ПРИ ПРОВЕДЕНИИ РЕЛАКСАЦИОННЫХ ТЕХНИК С ДЕТЬМИ И ПОДРОСТКАМИ.....	77
5.1. Рисование.....	77
5.2. Музыка.....	80
5.3. Сказочные сюжеты и истории.....	82
Глава 6. КАК ПРАВИЛЬНО ОРГАНИЗОВАТЬ РЕЛАКСАЦИОННЫЙ ТРЕНИНГ	85
6.1. Диагностика эмоционального состояния и психологических особенностей ребенка	85
6.2. Методические рекомендации для ведущего	90
Глава 7. РЕЛАКСАЦИОННЫЙ ТРЕНИНГ ДЛЯ ДЕТЕЙ «Я ПРИВЕТСТВУЮ НОВЫЙ ДЕНЬ».....	108
7.1. Цели и задачи тренинга.....	109
7.2. Программа релаксационного тренинга для детей «Я приветствую новый день»	116
Вместо заключения.....	276
Список использованной и рекомендованной литературы	277
Приложение 1	279
Приложение 2	285