

МИНИСТЕРСТВО ОБРАЗОВАНИЯ И НАУКИ РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ  
ФГБОУ ВПО «Сибирский государственный технологический  
университет»

**Центр социально-психологической помощи**

## **СЕАНС РЕЛАКСАЦИИ**

Методические рекомендации для слушателей программы  
дополнительного профессионального образования «Сеанс релаксации»



Красноярск

2013

МИНИСТЕРСТВО ОБРАЗОВАНИЯ И НАУКИ РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ  
ФГБОУ ВПО «Сибирский государственный технологический  
университет»

**Центр социально-психологической помощи**

## **СЕАНС РЕЛАКСАЦИИ**

Методические рекомендации для слушателей программы  
дополнительного профессионального образования

Красноярск  
2013

УДК 615.851 (07)

ББК Ю948.1 Я73

Сеанс релаксации: Методические рекомендации для слушателей программы дополнительного профессионального образования. – Красноярск.: СибГТУ, 2011. – 31 с.

Составитель: И.Е.Марина

В методических рекомендациях представлен авторский материал, основанный на научно-исследовательской работе в рамках Центра социально-психологической помощи по разработке, апробации и внедрению сеансов релаксации как метода саморегуляции личности.

Предназначены для повышения психологической компетентности посредством повышения квалификации педагогов, психологов, социальных работников, медицинских работников, работников физической культуры и менеджеров.

Одобрено и рекомендовано к печати редакционно-издательским советом СибГТУ

Рецензент:

канд. филос. наук Е.С.Медведева (научно-методический совет СибГТУ)

При оформлении титульного листа использовался рисунок с адреса: <http://buka.mylivepage.ru/image/6/102>

© ГОУ ВПО «Сибирский государственный  
технологический университет», 2013

## СОДЕРЖАНИЕ

Введение.....	4
1 Релаксация как сеанс.....	6
2 Назначение сеанса релаксации.....	7
3 Условия организации и проведения сеанса релаксации.....	8
4 Программа тренинга «Сеанс релаксации».....	9
5 Программа дополнительного профессионального образования «Сеанс релаксации».....	12
Резюме.....	22
Библиографический список.....	23
Приложение А (Обязательное) Рабочая тетрадь для слушателей программы дополнительного профессионального образования «Сеанс релаксации».....	24

## ВВЕДЕНИЕ

Действительность такова, что ускоряющийся темп нашей жизни только добавляет условия для возникновения дополнительных стрессов.

Когда происходит истощение адаптационных защитных систем организма, возникает состояние напряжения. В свою очередь, стресс – это и есть общее напряжение: как эмоциональное, так и физическое и оказывает на организм человека не только тонизирующее воздействие, но и создает возбуждение как реакцию на ситуации.

При этом незначительные стрессы неизбежны в процессе любой жизнедеятельности человека, но чрезмерный стресс и частые стрессовые ситуации приводят к дистрессу, оказывая свое негативное влияние на психосоматическое здоровье.

Поскольку некоторых стрессов можно избежать, в рамках построения личной антистрессовой стратегии возникает необходимость развивать в себе навык саморегуляции, а в качестве средства управления собственным психоэмоциональным и физическим состоянием использовать сеанс релаксации. Ведь назначение релаксации и заключается в снятии эмоционального и физического перенапряжения.

Методические рекомендации «Сеанс релаксации» представляют методическое сопровождение для педагогов, психологов, социальных работников, медицинских работников, работников физической культуры и менеджеров, обучающихся по программе дополнительного профессионального образования с целью дальнейшего применения в своей работе релаксационных методов.

В первой части данного издания автором сформулировано понятие «сеанс релаксации».

Во второй перечислены цели, на которые может быть направлена работа специалиста в рамках сеанса релаксации.

В третьей части раскрыты условия организации и проведения сеанса релаксации, необходимые для эффективной реализации процесса релаксационного сопровождения.

В четвертой части описана программа тренинга «Сеанс релаксации», разработанная автором с целью снятия эмоционального и физического напряжения, а также создания условий для усвоения позитивных установок.

В пятой представлена программа дополнительного профессионального образования «Сеанс релаксации», целью которой является предоставление теоретических знаний, практических умений и навыков, позволяющих психологам, педагогам, социальным работникам более эффективно организовывать свою деятельность по организации и проведению сеанса релаксации, используя средства и методы телесно-ориентированной терапии.

Данные методические рекомендации содержат обязательное приложение «Рабочая тетрадь для слушателей программы дополнительного профессионального образования «Сеанс релаксации»», которое помогает освоить вариант авторского алгоритма сеанса релаксации.

Так, материал, представленный автором, основан на научно-исследовательской работе в рамках Центра социально-психологической помощи Сибирского государственного технологического университета по разработке, апробации и внедрению сеансов релаксации как метода саморегуляции личности.

## 1 РЕЛАКСАЦИЯ КАК СЕАНС

К релаксационным мероприятиям можно отнести как дыхательные техники, аутотренинг, визуализацию и медитативные техники, так и упражнения, позволяющие управлять тонусом мышц. Каждый из этих методов можно использовать в виде самовоздействия при самостоятельном расслаблении.

Мы рассматриваем релаксацию как средство управления психоэмоциональным, в том числе физическим состоянием клиента, которое тренер использует во время сеанса - профессионального взаимодействия.

Под **сеансом релаксации** мы понимаем цикл телесно-ориентированных операций, имеющих свою преемственность и позволяющих тренеру при установлении рапорта создавать условия для изменения психофизиологического состояния клиента.

## 2 НАЗНАЧЕНИЕ СЕАНСА РЕЛАКСАЦИИ

**Цели**, на которые направлена в каждом конкретном случае работа специалиста в рамках сеанса релаксации:

- профилактика синдрома эмоционального выгорания;
- коррекция симптомов эмоционального выгорания;
- построение собственной антистрессовой стратегии;
- развитие навыков саморегуляции;
- овладение навыками самостоятельной релаксации;
- усвоение позитивных установок;
- снятие синдрома усталости;
- снижение тревожности;
- отдых и восстановление сил за короткий промежуток времени;
- решение психотерапевтических задач (например, работа со страхами; с чувствами злости, обиды, вины, стыда; преодоление неуверенности в себе; построение стратегии по достижению собственной цели и многое другое);
- снятие мышечных зажимов / физического напряжения;
- выход негативных эмоций общественно-приемлемым способом.

Перечисленные выше цели могут быть реализованы как при индивидуальном, так и групповом сеансе релаксации.

Педагоги, социальные работники, медицинские работники, работники физической культуры и менеджеры, реализующие сеанс релаксации, решают те цели, которые соответствуют их профессиональной компетенции, и не нуждаются в применении профессиональной психологической помощи.



### **3 УСЛОВИЯ ОРГАНИЗАЦИИ И ПРОВЕДЕНИЯ СЕАНСА РЕЛАКСАЦИИ**

1 Создание условий начинается с таких внешних атрибутов как необходимое материальное оснащение.

1.1 Кабинет с ковровым покрытием либо наличием напольных ковриков, либо наличием кушеток. При необходимости можно использовать кресла. Размер кабинета будет зависеть от формы работы: групповой либо индивидуальной.

1.2 Наличие темных штор или жалюзи для возможности варьировать световой фон от высокой степени освещенности помещения и приглушенного света до темноты.

1.3 Желательны пледы (количество определяется по составу клиентов в группе).

1.4 Возможность прослушивать аудиозаписи. При выборе между компьютером и музыкальным центром предпочтительнее последнее.

*Создание внешних условий далее диктует необходимость к содержанию процесса.*

2 Музыка в сеансе релаксации должна идти фоном. Выбор музыки определяется целью запроса, а также этапом используемого алгоритма. Требования к музыке: без слов, «предназначенная» для сеансов релаксации.

*Помимо музыки звуковым сопровождением является голос психолога.*

3 Имиджмейкеры считают, что голос - это своего рода аудиальная визитка специалиста. В случае реализации сеанса релаксации, голос – это еще и необходимое условие проведения данного психофизиологического мероприятия. Рекомендации к голосу тренера: приглушенный, но его

должно быть слышно, низкий, спокойный, но при этом уверенный, возможно грудной и с хрипотцой.

*Голос в сеансе релаксации уже создает условия для формирования транса.*

4 Сообщение тренером об основных признаках транса (по Милтону Эриксону) – условие, которое позволяет создать у клиента (ов) более глубокое релаксационное состояние и принять установки, соответствующие цели (запросу) сеанса.

Условия организации и проведения сеанса релаксации для эффективной реализации процесса релаксационного сопровождения диктуют требования к умениям и навыкам тренера.

#### **4 ПРОГРАММА ТРЕНИНГА «СЕАНС РЕЛАКСАЦИИ»**

##### **ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА**

**Актуальность** программы тренинга «Сеанс релаксации». В настоящее время невозможно представить современную жизнь без влияния стрессоров на личность, что актуализирует необходимость использования здоровьесберегающих технологий. Так, сеансы релаксации позволяют активизировать ресурсы человеческого организма для преодоления трудностей.

**Цель** программы тренинга «Сеанс релаксации»: снятие эмоционального и физического напряжения, а также создание условий для усвоения позитивных установок.

**Задачи** программы тренинга «сеанс релаксации»: