***Руководитель структурного подразделения***

 ***ОГБУ «БРЦ ПМСС»***

***Межрайоный центр психолого – педагогической помощи детям***

***Ракитянского и Краснояружского районов***

***Шудрикова Юлия Валерьевна***

**Сила медитации, релаксации и визуализации**

**в психологической практике.**

В области психологии используются различные терапевтические методы для улучшения психического благополучия и облегчения психологического стресса. Среди этих техник медитация, релаксация и визуализация получили значительное признание благодаря своей способности улучшать эмоциональную регуляцию, снижать стресс и способствовать общему психологическому здоровью. В этой статье исследуются преимущества и применение этих практик в работе психолога, подчеркивая их потенциал в содействии исцелению и личностному росту.

1. Медитация:

Медитация включает в себя практику концентрации внимания и устранения потока мыслей, которые часто засоряют разум. Психологи все чаще включают методы медитации в свои терапевтические подходы из-за их многочисленных преимуществ. Обучая клиентов медитации осознанности, психологи могут помочь людям развить непредвзятое осознание своих мыслей, эмоций и телесных ощущений. Эта практика развивает сострадание к себе, уменьшает тревогу и улучшает эмоциональную регуляцию. Кроме того, было обнаружено, что медитация улучшает внимание, память и общее когнитивное функционирование.

2. Техники релаксации:

Техники релаксации, такие как упражнения на глубокое дыхание, прогрессивная мышечная релаксация и управляемое воображение, являются эффективными инструментами для расслабления и снижения стресса. Психологи часто используют эти методы, чтобы помочь клиентам справиться с тревогой, бессонницей и хронической болью. Обучая людей тому, как активировать реакцию организма на расслабление, психологи могут помочь им достичь состояния спокойствия и уменьшить физиологические и психологические симптомы, связанные со стрессом. Техники релаксации также могут повысить самосознание и способствовать ощущению общего благополучия.

3. Визуализация:

Визуализация предполагает использование мысленных образов для создания позитивных и желаемых результатов. Психологи часто используют упражнения по визуализации, чтобы помочь клиентам преодолеть страхи, повысить уверенность в себе и достичь личных целей. Направляя людей с помощью ярких мысленных образов, психологи могут задействовать силу подсознания, позволяя клиентам визуализировать себя, успешно справляющихся со сложными ситуациями или достигающих желаемых результатов. Визуализацию также можно использовать для повышения мотивации, уменьшения восприятия боли и улучшения работоспособности в различных сферах жизни.

Психологи могут интегрировать техники медитации, релаксации и визуализации в свои терапевтические сеансы несколькими способами. Эти практики можно использовать как самостоятельные вмешательства или в сочетании с другими терапевтическими методами, такими как когнитивно-поведенческая терапия или подходы, основанные на осознанности. Психологи могут научить клиентов этим методам, предоставив им практические инструменты для управления стрессом, регулирования эмоций и улучшения общего благополучия. Кроме того, психологи могут проводить для клиентов упражнения по медитации, релаксации или визуализации во время сеансов, чтобы облегчить расслабление, понимание и личностный рост.

Техники медитации, релаксации и визуализации оказались ценными инструментами в работе психологов. Включив эти практики в свои терапевтические подходы, психологи могут дать клиентам возможность развивать самосознание, снижать стресс и способствовать психологическому благополучию. Медитация, релаксация и визуализация, независимо от того, используются ли они в качестве отдельных вмешательств или интегрированы в более широкие планы лечения, предлагают клиентам практические и эффективные стратегии для решения жизненных проблем и содействия личностному росту.

Предлагаю вашему внимаю релаксационное упражнение, направленное на снижение психоэмоционального напряжения и снижение мышечного зажима.

Материал данного релаксационного упражнения будет полезен для педагогов-психологов различных структур образовательных процессов, может оказать большую помощь в работе с детьми подросткового возраста для снятия психоэмоционального напряжения.

Вместе с детьми упражнение рекомендуется выполнять и взрослым, это не займет много времени, зато принесет положительные эмоции и чувства, принесет огромную пользу для эмоционального состояния личности и позитивный заряд.

Релаксационное упражнение «Полёт к звезде»

Цель: снятие психоэмоционального напряжения; снятие мышечных зажимов; отработка навыка рефлексии

Возраст участников: подростки

Временной регламент: 45-50 мин.

Оборудование: магнитофон, диск с записью релаксационной музыки.

Когда рождается человек, то на небе загорается его звезда, чтобы светить ему весь его век. Она горит так ярко, что её спасательной энергии хватает на долгие-долгие годы, она оберегает нас, спасает, даёт надежду и силы.

И сегодня я предлагаю совершить вам путешествие, но это будет необычное путешествие, мы совершим полёт к звезде, к своей звезде.

Сядьте поудобнее и закройте глаза. Сделайте глубокий вдох и выдох…

Вы чувствуете, как ваши ноги постепенно отрываются от земли, а тело становится невесомым, очень лёгким… и вы начинаете медленно-медленно подниматься вверх, к небу. Посмотрите вниз: всё, что раньше вас окружало (дома…, улицы…, деревья…, парки…, машины…) всё становится маленьким, едва заметным.

А если вы поднимите голову вверх, то увидите всё то, что раньше казалось недосягаемым, далёким. Вот - приближающееся небо. Вы летите сквозь пушистые облака, потрогайте их руками, пусть их прохлада останется на ваших ладонях. Вы стремительно летите мимо холодных комет, а сейчас пролетаете мимо солнца. Почувствуйте его приятное тепло, пусть оно согреет вас. Вы путешествуете по огромному небесному миру, встречаете различные звёзды… А где же Ваша звезда?.. Вот…она… Посмотрите, какая она? Большая или маленькая? Холодная как лёд или горячая, как пламя костра? Какого она цвета? Может быть голубая, жёлтая, красная?.. Кокой она формы? Круглая или остроконечная?

Дотроньтесь до своей звезды и попросите у неё всё то, в чём вы нуждаетесь, что вам так необходимо: попросите добра, счастья, спокойствия, здоровья, умиротворения, хорошего настроения…

А теперь обязательно улыбнитесь ей и поблагодарите свою звезду за всё: за то, что она просто существует, она ваша, светит только для вас, что она сопровождает вас всю жизнь, что она даёт вам силы и энергию…

А теперь нам необходимо возвращаться домой. Попрощайтесь со своей звездой и пообещайте, что теперь, в минуты грусти, отчаяния, тревоги вы будете помнить, что у вас есть ОНА…, вы будете помнить, что это - источник сил, энергии, света, добра…

Почувствуйте, как постепенно тяжелеют ваши ноги, а тело становится грузным… вы начинаете свой путь обратно, домой. Вы летите сквозь пушистые облака, потрогайте их руками, пусть их прохлада останется на ваших ладонях. Вы стремительно летите мимо холодных комет, а сейчас пролетаете мимо Солнца.

Если вы поднимите голову вверх, то увидите всё то, что раньше казалось огромным, могущественным (звёзды, кометы, планеты, облака), постепенно становится всё меньше и меньше… Вот – приближающаяся Земля. Реки, озёра, луга, парки, дома, люди… всё - становится более крупным, более заметным…

Сохраните в памяти эти чувства, которые вы испытали сегодня… И пусть ваша звезда далеко, но каждый раз, как только вы устали, или у вас грустное настроение, или вам просто нужны свежие силы…просто навестите ее, совершите это необычное путешествие…

Когда я досчитаю до 5, вы сможете открыть глаза и снова оказаться в этой комнате…