

# Оглавление

Вступительное слово автора .....	5
Введение .....	7
<b>Глава 1. ВЛИЯНИЕ РЕЛАКСАЦИОННЫХ ТЕХНИК НА ОРГАНИЗМ .....</b>	<b>10</b>
1.1. Воздействие на тело .....	10
1.2. Влияние на психическое состояние.....	12
1.3. Противопоказания и побочные эффекты релаксационных техник и методов.....	13
<b>Глава 2. АУТОТРЕНИНГ .....</b>	<b>17</b>
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
<b>Глава 3. ЙОГА .....</b>	<b>56</b>
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

## **Вступительное слово автора**

Многие педагоги, психологи и родители считают, что именно высокий уровень интеллекта является основой для успешной жизни взрослого человека (речь идет об успехе как в профессиональной сфере, так и в личной). Как правило, понятие «успешность» определяется достаточно большим количеством критериев, и на первом месте — благосостояние, позволяющее удовлетворять все потребности и желания (на любом уровне — эмоциональном, социальном, культурном, бытовом и пр.). На втором месте среди критериев успешности стоит состояние здоровья.

Успешность человека во многом зависит от уровня его эмоционально-волевого самоконтроля. Эмоционально-волевой самоконтроль — это контроль не только собственного поведения, но и своих желаний, интересов, потребностей и эмоций. Высокий уровень самоконтроля позволяет ставить перед собой реалистичные долгосрочные цели, соответствующие потребностям человека и ситуации, в которой он находится, и достигать их, меняя для этого свои мотивы, желания, интересы, потребности и свое поведение. Низкий уровень самоконтроля проявляется в неумении строить долговременные отношения с людьми (как на работе, так и в семье и в других жизненных ситуациях), неспособности брать на себя ответственность, невозможности ставить перед собой цели и достигать их, стремлении руководствоваться принципом удовольствия при выборе деятельности и т.п.

Считается, что уровень эмоционально-волевого самоконтроля в детском и подростковом возрасте влияет на успешность во взрослом возрасте. Младшие школьники зачастую в своем выборе руководствуются тем, получат ли они удовольствие от той или иной деятельности, поступка, ситуации (например, этим будет обоснован выбор между тем, чтобы пойти поиграть или посмотреть телевизор, и необходимостью делать домашнее задание). И именно этим определяется уровень их эмоционально-волевого самоконтроля: могут ли они осознанно заставить себя остановить игровой процесс и заняться учебной деятельностью вопреки своему желанию в данный момент?

У детей с низким уровнем самоконтроля часто можно наблюдать повышенную капризность, истеричность, нежелание уступать, высокий уровень агрессивности и конфликтности в отношениях с близкими как реакцию на попытку родителей ограничить реализацию желаний детей.

Уровень развития самоконтроля в подростковом и юношеском возрасте определяется тем же — способностью отказаться от сиюминутного увлечения, желания или интереса (посещение друзей, компьютерные игры, прослушивание музыки, хождение по магазинам и прочие развлечения) в пользу выполнения более стратегически важной задачи, определяющей настоящее и будущее (налаживание и поддержание конструктивных отношений с близкими, подготовка к контрольной работе в школе, сдача экзамена, занятия спортом, поступление в вуз, посещение лекций, движение по «карьерной лестнице» и пр.). Низкий уровень самоконтроля может проявляться в виде внезапной и неконтролируемой агрессии, асоциального поведения, невнимательности, отсутствия усидчивости, отсутствия мотивации к учебе и помощи по дому, упорного стремления к развлечениям. И чем более низкий уровень развития эмоционально-волевой сферы наблюдается у молодых людей, тем менее успешны они по сравнению со сверстниками с более высоким уровнем самоконтроля, а также тем менее приспособленными и менее успешными они оказываются в дальнейшей жизни, поскольку с большим трудом могут заставить себя преодолевать трудности и поэтому переживают более сильный стресс, чем их сверстники, научившиеся ограничивать свои желания, интересы и направлять их в конструктивное русло, регулировать свои побудительные мотивы, предвидеть результат своих действий и понимать, к чему ведет настойчивое достижение цели, соответствующей реальности, в которой живет молодой человек.