

Тамбовское областное государственное бюджетное образовательное
учреждение дополнительного образования
«Центр развития творчества детей и юношества»

Центр по работе с одарёнными детьми

МЕТОДИЧЕСКИЕ РЕКОМЕНДАЦИИ

*«Психолого-педагогические технологии здоровьесбережения
в работе с одаренными детьми»*

Составитель: Лях Е.В., педагог-психолог

Тамбов – 2017

Содержание

1. Сущность здоровьесберегающих технологий: понятия, критерии и принципы в образовательном процессе
2. Использование здоровьесберегающих технологий в работе педагога
3. Психолого-педагогические технологии здоровьесбережения

*Обучать без вреда для здоровья – это не задача школы,
а обязательное условие ее работы!*
Н. К. Смирнов

Введение

Одной из центральных проблем общественного развития является проблема сохранения здоровья подрастающего поколения, подготовка детей и подростков к полноценной самостоятельной жизни. Уклад жизни современного общества отличается динамичностью, напряженностью, резким возрастанием объема информации. Организм школьника не в состоянии меняться так же быстро и подстраиваться под нужный ритм, а малоподвижный образ жизни дополняется умственными и нервно-психическими перегрузками, что приводит к нежелательным последствиям.

В настоящее время в системе образования накоплен значительный опыт решения проблемы здоровья детей и подростков. Целая серия нормативных документов подкрепляет главные задачи современной образовательной системы: воспитание здоровой личности, которая ориентирована на здоровый образ жизни; организация образовательного и воспитательного процесса, который не навредит здоровью ребенка; использование доступных каждому педагогу средств охраны здоровья и развития школьника. Однако, практическое отсутствие согласованной деятельности профильных ведомств, образовательных организаций и специалистов в данной области ведет к повторяемости опыта при избыточности затрачиваемых ресурсов.

Исходя из этого, современная система образования должна не только давать учащимся определенный объем знаний, умений и навыков, но и формировать высокий уровень самосознания, мышления, т.е. обеспечивать каждому школьнику возможность для выявления и развития способностей, талантов при должной охране и укреплении здоровья, ведь именно одаренные дети дают уникальную возможность российскому обществу компенсировать потребность в экстенсивном воспроизводстве интеллектуального человеческого ресурса.

Таким образом, новое качество образования может быть достигнуто лишь при создании определенных условий, направленных на сохранение и укрепление здоровья учащихся. Все это требует от педагогических работников особых подходов в образовании и воспитании, основанных на принципах здоровьесбережения. Знания по сохранению и развитию здоровья являются важной составляющей профессиональной компетентности современного педагога.

1. Сущность здоровьесберегающих технологий: понятия, критерии и принципы в образовательном процессе

Одним из приоритетных направлений развития современного образования является его гуманизация. Она подразумевает ориентацию образовательного процесса на развитие и становление отношений взаимного сотрудничества детей и педагогов, основанного на уважении прав каждого человека; на сохранение и

укрепление здоровья подрастающего поколения и развитие личностного потенциала. В настоящее время происходит объединение усилий педагогов с представителями естественных и гуманитарных наук для решения общих проблем – перехода к организации обучения параллельно с оздоровлением и профилактикой заболеваний.

Здоровье одаренного ребенка, его социально-психологическая адаптация, нормальный рост и развитие во многом определяются средой, в которой он живет. Для ребенка школьного возраста в наибольшей степени это система образования, т.к. с пребыванием в организациях образования связано более 70% времени его бодрствования.

Как отмечалось выше, в современных условиях перед педагогом встает задача способствовать формированию мотивации каждого ребенка ответственности за свое здоровье, только тогда он сможет реализовать свои знания, умения и навыки по сохранности здоровья. На это и направлены современные здоровьесберегающие технологии.

Здоровьесберегающая образовательная технология – система, создающая максимально возможные условия для сохранения, укрепления и развития духовного, эмоционального, интеллектуального, личностного и физического здоровья всех субъектов образования (учащихся, педагогов и др.).

Здоровьесберегающие технологии в школе по ФГОС направлены на достижение следующих целей: разработку и реализацию представления о сущности здоровья; формирование мотивации к коррекции образа жизни человека для укрепления здоровья; приобретение компетентности в вопросах физкультурно-оздоровительной сферы; разработку и построение мониторинговых и диагностических моделей прогнозирования и оценки уровня здоровья; познание индивидуальных особенностей организма; умение использовать ЗОТ в самостоятельных занятиях; создание условий для повышения уровня овладения теоретическими и практическими знаниями в области здоровьесберегающего сопровождения, охраны детства; внедрение здоровьесберегающих педагогических технологий в школе; формирование умения адаптировать некоторые ЗОТ к конкретной детской аудитории и условиям своего предмета.

По данным Института возрастной физиологии РАО, школьная образовательная среда порождает факторы риска нарушений здоровья, с действием которых связано 20-40% негативных влияний, ухудшающих здоровье детей школьного возраста. Данные исследования позволяют проранжировать факторы риска по убыванию значимости и силы влияния на здоровье учащихся:

1. Стрессовая педагогическая тактика.
2. Несоответствие методик и технологий обучения возрастным и функциональным возможностям школьников.
3. Несоблюдение элементарных физиологических и гигиенических требований к организации учебного процесса.
4. Недостаточная грамотность родителей в вопросах сохранения здоровья детей.
5. Провалы в существующей системе физического воспитания.

6. Интенсификация учебного процесса.
7. Функциональная неграмотность педагога в вопросах охраны и укрепления здоровья.
8. Частичное разрушение служб школьного медицинского контроля.
9. Отсутствие системной работы по формированию ценности здоровья и здорового образа жизни.

Понятие «здоровьесберегающая технология» относится к качественной характеристике любой образовательной технологии, которая должна удовлетворять принципам здоровьесбережения:

- «Не навреди!» – все применяемые методы, приемы, используемые средства должны быть обоснованными, проверенными на практике, не наносящими вреда здоровью ученика и учителя.
- Приоритет заботы о здоровье учителя и учащегося – все используемое должно быть оценено с позиции влияния на психофизиологическое состояние участников образовательного процесса.
- Непрерывность и преемственность – работа ведется не от случая к случаю, а каждый день и на каждом уроке.
- Субъект-субъектные взаимоотношения – учащийся является непосредственным участником здоровьесберегающих мероприятий и в содержательном, и в процессуальном аспектах.
- Соответствие содержания и организации обучения возрастным особенностям учащихся – объем учебной нагрузки, сложность материала должны соответствовать возрасту учащихся.
- Комплексный, междисциплинарный подход – единство в действиях педагогов, психологов и врачей.
- Успех порождает успех – акцент делается только на хорошее; в любом поступке, действии сначала выделяют положительное, а только потом отмечают недостатки.
- Активность – активное включение, а любой процесс снижает риск переутомления.
- Ответственность за свое здоровье – у каждого ребенка надо стараться сформировать ответственность за свое здоровье, только тогда он реализует свои знания, умения и навыки по сохранности здоровья.

2. Использование здоровьесберегающих технологий в работе педагога

От правильной организации урока, уровня его рациональности во многом зависят функциональное состояние школьников в процессе учебной деятельности, возможность длительно поддерживать умственную работоспособность на высоком уровне и предупреждать преждевременное наступление утомления. Нельзя забывать и о гигиенических условиях урока, которые влияют на состояние здоровья учащихся и педагога.

Современный педагог должен обладать широким спектром здоровьесберегающих образовательных технологий, чтобы иметь возможность выбирать те из них, которые обеспечат в данных конкретных условиях успех конкретного учащегося. Таким образом, оптимизация качества педагогических,

физиолого-гигиенических, социально-психологических условий в учебном процессе предполагает:

соблюдение гигиенических норм и требований к организации и объему учебной (учебный план, расписание, урок на основе здоровьесбережения) и вне-учебной нагрузки (домашние задания) учащихся на всех этапах обучения;

проведение здоровьесберегающей экспертизы учебных программ, технологий, методик;

введение здоровьесберегающего компонента в учебные дисциплины;

строгое соблюдение всех требований к использованию технических средств в обучении (компьютер, аудиовизуальные средства).

В свою очередь, соблюдение принципов здоровьесбережения в школе позволит решить следующие проблемы:

снятие учебных перегрузок школьников, приводящих их к состоянию переутомления, на уровне предмета;

организация физической активности учащихся, профилактика гиподинамии, использование режима двигательной активности на учебных занятиях;

организация правильного питания и питьевого режима школьников во время их пребывания в образовательном учреждении;

предупреждение вредного воздействия на здоровье учащихся факторов, непосредственно связанных с образовательным процессом (профилактика школьных болезней: нарушений осанки, заболеваний органов зрения, неврозов и т.п.);

охрана и укрепление психического здоровья учащихся (предупреждение школьных стрессов, воспитание коммуникативной культуры, распространения среди учащихся вредных привычек, зависимостей и т.д.);

формирование культуры здоровья учащихся и компетентности педагогов в вопросах здоровья и здоровьесберегающих технологий, а так же организация сотрудничества с родителями учащихся по вопросам сохранения и укрепления здоровья их детей.

Общеизвестно, что в жизни школьников учитель занимает одно из главных мест, для них он олицетворяет все важное и новое, в том числе является примером в вопросах здоровьесбережения. Педагог должен обладать профессиональными качествами, которые позволят ему генерировать плодотворные идеи и обеспечивать положительные педагогические результаты. А различные его умения, а именно: анализ педагогических ситуаций в аспекте оздоровления; установление контакта с коллективом учеников; владение основами здорового образа жизни; прогнозирование развития школьников; моделирование системы взаимоотношений в условиях оздоровительной педагогики оказывают большое влияние на эффективность учебного процесса. В том случае, если педагог показывает на личном примере, как нужно заботиться о собственном здоровье и здоровье окружающих, тем самым подтверждает, что здоровый образ жизни – норма, ученики будут принимать здоровьесберегающие технологии в школе должным образом.

Для наиболее полного и эффективного внедрения идей здорового образа жизни в практику, необходимо решить некоторые проблемы: изменить отношение

педагога к ученикам – он должен принимать их такими, какими они являются; изменить мировоззрение учителя, его отношение к собственному жизненному опыту, педагог должен научиться осознавать свои переживания и чувства с позиции здоровьесбережения.

3. Психолого-педагогические технологии здоровьесбережения

Основной формой организации учебной работы был и остается урок, на котором должно использоваться все умение педагога и другие резервы по решению данной проблемы. Рациональная организация учебного процесса позволяет снизить «физиологическую цену» адаптации и повысить эффективность обучения.

В течение урока педагог должен уметь распознавать начальные признаки утомления учащихся и предупреждать возникновение у них переутомления с симптоматикой нервно-психических расстройств. Учитель должен переключить внимание с одного вида деятельности на другой, провести в классе физкультминутку, организовать эмоциональную разрядку и выполнить целый ряд действий, которые обозначены как здоровьесберегающие элементы.

Использование игровых технологий, игровых обучающих программ, оригинальных заданий и задач, введение в урок нестандартных отступлений позволяют снять эмоциональное напряжение, а так же решить одновременно несколько различных задач: обеспечить психологическую разгрузку учащихся, дать им сведения развивающего и воспитательного плана, показать практическую значимость изучаемой темы, побудить к активизации самостоятельной познавательной деятельности и т.п.

Доброжелательная обстановка на уроке, спокойная беседа, внимание к каждому высказыванию, позитивная реакция педагога на желание способного ученика выразить свою точку зрения, тактичное исправление допущенных ошибок, поощрение к самостоятельной мыслительной деятельности, уместный юмор или небольшое историческое отступление – вот далеко не весь арсенал, которым может располагать педагог, стремящийся к раскрытию способностей каждого ребенка.

В процессе такого урока не возникает эмоционального дискомфорта даже в том случае, когда ребенок с чем-то не справился, что-то не смог выполнить, а отсутствие страха и напряжения помогает каждому освободиться внутренне от нежелательных психологических барьеров, смелее высказываться, выражать свою точку зрения. К тому же, каждый ученик уже более спокойно реагирует на полученную оценку, если он сам понимает ее обоснованность. Оценивая свои ошибки, ученик сразу же видит и пути их исправления. Неудача на уроке, воспринимаемая как временное явление, становится дополнительным стимулом для более продуктивной работы дома и в классе. Педагог поощряет стремление ученика к самоанализу, укрепляет его уверенность в собственных возможностях.

Участие одаренных детей в различных конкурсных мероприятиях, олимпиадах и конференциях требует значительного напряжения высшей нервной деятельности, что приводит к значительным перегрузкам. Педагогу стоит уделять

особое внимание данной проблеме и принять во внимание методы и приемы снятия эмоционального напряжения школьников.

При планировании комплекса занятий для одаренных детей стоит учитывать индивидуально-психологические особенности и познавательную активность каждого ребенка. В работе с учащимися (согласно возрастным особенностям) можно применять такие методы оздоровления как: дыхательная гимнастика, сказкотерапия, приемы и методы релаксации и медитации, арт-терапия, телесно-ориентированная терапия, гимнастика для глаз, самомассаж.

Современная система образования предъявляет значительные требования ко всем аспектам педагогической деятельности, в этой связи не стоит забывать о рекомендациях для педагогов с целью профилактики эмоционального выгорания.

Профессия педагога признана одной из самых энергоемких, для ее реализации требуется колоссальное количество интеллектуальных, энергетических и психических затрат. Учитель работает в условиях постоянного внешнего и внутреннего контроля, его психические ресурсы за день проведения уроков так истощаются, что к следующему рабочему дню практически не восстанавливаются. Регулярное выполнение простых рекомендаций поможет педагогу, с одной стороны, снять напряжение, а с другой – повысить внутреннюю собранность. Педагог может использовать их в перерывах между уроками или на уроках, когда школьники самостоятельно выполняют полученное задание, по дороге на работу или домой. Таким образом, урок и школа в целом должны стать зоной психологического комфорта для педагога и для каждого ребенка.

Список литературы:

1. Басов А.В., Запорожченко В.Г., Тихомирова Л.Ф. Образ жизни и здоровье. – Ярославль: Верхне-Волжское изд-во, 1989.
2. Здоровьесберегающие технологии в образовательной школе: методология анализа, формы, методы, опыт применения: методические рекомендации // Под ред. М.М.Безруких, В.Д.Сонькина. – М., 2002.
3. Ковриго Н.М. Формирование потребности в здоровье и здоровом образе жизни – важная педагогическая задача // Образование и здоровье. – Калуга, 1998.
4. Касаткин В.Н., Чечельницкая С.М., Рачевский Е.Л. Здоровье: организационные шаги по созданию школы, содействующей здоровью. – М., 2003.
5. Сухарев А.Г. Научные основы концепции укрепления здоровья детей и подростков // Гигиена и санитария. – 2000. – № 3.
6. Смирнов Н.К. Здоровьесберегающие образовательные технологии в современной школе. – М.: АПК и ПРО, 2002.
7. Смирнов Н.К. Здоровьесберегающие образовательные технологии и психология здоровья в школе. – М.: АРКТИ, 2005.
8. Советова Е.В. Эффективные образовательные технологии. – Ростов на/Дону: Феникс, 2007.
9. Современные технологии сохранения и укрепления здоровья детей: Учеб. пособие / Под общ. ред. Н.В.Сократова. – М.: ТЦ Сфера, 2005.
10. Тихомирова, Л.Ф. Здоровый учитель – здоровые дети. – Народное образование. – 2003. – № 5.

11. Тихомирова Л.Ф. Методические преобразования в школе в рамках осуществления идей здоровьесберегающей педагогики. – Наши дети: обучение, воспитание, развитие, здоровье. – 2003. – № 4.
12. Щукина Г.И. Активизация познавательной деятельности учащихся в учебном процессе. – М.: Просвещение, 2003.
13. Мансуров С.Е., Шклярова О.А. Здоровье человека и окружающая среда: Элективный курс. – М.: «5 за знания»; СПб.: ООО «Виктория плюс», 2006.
14. www.znopr.ru
15. www.openclass.ru
16. www.it-n.ru
17. www.pedsovet.org
18. www.schoolsave.ru

Приложение 1

Ректор медицинского университета, один из ведущих психиатров России, академик РАМН Павел Сидоров сформулировал *ряд рекомендаций* для педагогов, соблюдая которые можно не только предотвратить возникновение синдрома эмоционально выгорания, но и достичь снижения степени его выраженности:

- Определите и разделите краткосрочные и долгосрочные цели.
- Используйте «тайм-ауты», которые необходимы для обеспечения психического и физического благополучия (отдых от работы).
- Овладейте умениями и навыками саморегуляции (релаксация, идеомоторные акты, определение целей и положительная внутренняя речь способствуют снижению уровня стресса, ведущего к выгоранию).
- Займитесь профессиональным развитием и самосовершенствованием (одним из способов предохранения от СЭВ является обмен профессиональной информацией с представителями других служб, что дает ощущение более широкого мира, нежели тот, который существует внутри отдельного коллектива, для этого существуют различные способы – курсы повышения квалификации, конференции и пр.).
- Уходите от ненужной конкуренции (бывают ситуации, когда ее нельзя избежать, но чрезмерное стремление к выигрышу порождает тревогу, делает человека агрессивным, что способствует возникновению СЭВ).
- Вовлекайтесь в эмоциональное общение (когда человек анализирует свои чувства и делится ими с другими, вероятность выгорания значительно снижается или процесс этот оказывается не столь выраженным).
- Старайтесь рассчитывать и обдуманно распределять свои нагрузки.
- Учитесь переключаться с одного вида деятельности на другой.
- Проще относитесь к конфликтам на работе.
- Не пытайтесь быть лучшим всегда и во всем.

Психотерапевтические упражнения

1. «Дыхание». Упражнение желательно выполнять перед началом урока. Устройтесь в кресле или на стуле, расслабьтесь и закройте глаза. По собственной

команде постарайтесь отключить внимание от внешней ситуации, сосредоточьтесь на своем дыхании. При этом не следует специально управлять дыханием, не нужно нарушать его естественный ритм. Упражнение выполняется в течение 5-10 минут.

2. *«Психоэнергетический зонтик»*. Упражнение проводится с первой минуты после начала урока, а также при необходимости периодически в течение всего урока. Учитель встает перед классом, желательно – в центре классной комнаты, и, в процессе объяснения, старается представить, что за счет его воли и сознания над классом образуется своеобразный «зонтик», накрывающий всех учеников. Цель самого учителя – уверенно, крепко держать ручку этого «зонтика» на протяжении всего урока. Упражнение формирует способность контролировать ситуацию в классе.

3. *«Иванов, Петров, Сидоров»*. Учитель, использующий средства педагогического манипулирования, обычно называет своих учеников только по фамилиям. Такое формальное общение «сверху вниз» подчеркивает деловой, административный стиль воздействия. И, напротив, учитель, стремящийся к реальному общению с ребятами, как правило, называет их по именам. Причем, чем чаще он произносит имя своего ученика в беседе с ним, тем прочнее организуется психологический контакт между ними.

Манипулирующий учитель часто называет своего ученика в третьем лице в его присутствии. Например: «Вы только послушайте, что он говорит!». Ученик стоит рядом и слышит, что о нем говорят как об отсутствующем человеке. Можете себе представить, какое унижение он при этом испытывает?

Мудрый учитель скажет: «Саша, ты себя слышишь?». Понятна разница в этих двух фразах?

4. *«Невидимая нить»*. Педагогическое манипулирование невозможно, если учитель не стремится к психологическому контакту с классом, с отдельным учащимся.

Когда вы разговариваете со школьником, представьте, что между вами протянулась невидимая нить – от ваших глаз к его глазам, от вашей души к его. Говорите так, чтобы не порвать эту нить, держите ее и балансируйте на ней. Общаясь с классом, натягивайте эту психологическую нить между собой и ребятами, отслеживайте ее: в какой-то момент беседы она ослабевает, затем снова напрягается. Помните: эта нить – ваш взаимный психологический контакт с вашими учениками.

Приложение 2

Комплекс упражнений для глаз

1. Взгляд направлять последовательно влево-вправо, вправо-прямо, вверх-прямо, вниз-прямо без задержек в отведенном положении. (Повторить 10 раз.)
2. Взгляд смещать по диагонали: влево-вниз-прямо, вправо-вверх-прямо, вправо-вниз-прямо, влево-вверх-прямо и постепенно увеличивать задержки в отведенном положении.
3. Круговые движения глаз: до 10 кругов влево, а затем вправо. Выполнять упражнение сначала быстро, а затем как можно медленнее.

4. Изменение фокусного расстояния: посмотреть на кончик носа, а затем вдаль. Упражнение повторить несколько раз.
5. Быстро поморгать, закрыть глаза и посидеть спокойно, медленно считая до 5. Повторить 4-5 раз.
6. Крепко зажмурить глаза (считать до 3), открыть их и посмотреть вдаль (считать до 5). Повторить 4-5 раз.
7. Вытянуть правую руку вперед. Следить глазами, поворачивая голову, за медленными движениями указательного пальца вытянутой руки влево, вправо, вверх, вниз. Повторить 4-5 раз.
8. Посмотреть на указательный палец вытянутой руки, на счет 10-4, потом перенести взор вдаль на счет 1-6. Повторить 4-5 раз.
9. В среднем темпе проделать 3-4 круговых движения глазами в правую сторону, столько же в левую сторону. Расслабив глазные мышцы, посмотреть вдаль на счет 1-6. Повторить 1-2 раза.

Психологические упражнения для расслабления детей

Упражнение «Тряпичная кукла и солдат» (с 6 лет)

Цель: Эта простая игра поможет детям расслабиться в тех случаях, когда они сильно напряжены. Быстро напрячь мускулы и затем их отпустить – это испытанный и надежный способ расслабиться.

Инструкция: Пожалуйста, все встаньте и расположитесь так, чтобы вокруг каждого из вас было свободное место. Полностью выпрямитесь и вытянитесь в струнку, как солдат. Застыньте в этой позе, как будто вы одеревенели, и не двигайтесь, примерно вот так... (Покажите детям эту позу.)

А теперь наклонитесь вперед и расставьте руки, чтобы они болтались как тряпки. Станьте такими же мягкими и подвижными, как тряпичная кукла. (Покажите детям и эту позу.) Слегка согните колени и почувствуйте, как ваши кости становятся мягкими, а суставы подвижными. Теперь снова покажите солдата, вытянутого в струнку и абсолютно прямого и негнущегося, как будто вырезанного из дерева. (10 секунд.) Теперь опять станьте тряпичной куклой, мягкой, расслабленной и подвижной. Снова станьте солдатом... (10 секунд.) Теперь опять тряпичной куклой...

Просите детей попеременно быть солдатом и тряпичной куклой до тех пор, пока у Вас не сложится впечатление, что они уже вполне расслабились. Теперь встряхните руками, как будто вы хотите стряхнуть с них капельки воды. Стряхните капельки воды со спины... Теперь стряхните воду с волос... Теперь – с верхней части ног и ступней...

Упражнение «Путешествие на облаке» (с 6 лет)

Цель: Эта игра поможет привести детей в «рабочее» состояние перед началом занятий.

Материалы: В качестве сопровождения желательно использовать спокойную инструментальную музыку.

Инструкция: Примите удобную позу и закройте глаза. Два-три раза глубоко вдохните и выдохните. Я хочу пригласить вас в путешествие на облаке. Прыгните на белое пушистое облако, похожее на мягкую гору из пухлых подушек.

Теперь начинается путешествие. Облако медленно поднимается в синее небо. Чувствуете, как ветер обвеивает лицо? Здесь, высоко в небе, все спокойно и тихо. Пусть облако перенесет вас сейчас в такое место, где вы счастливы.

Постарайтесь мысленно «увидеть» это место как можно более точно. Здесь вы чувствуете себя совершенно спокойно и счастливо. Здесь с вами может произойти что-нибудь чудесное и волшебное... (30 секунд.)

Теперь вы снова на своем облаке, и оно везет вас назад, на свое место в класс. Слезьте с облака и поблагодарите его за то, что оно так хорошо вас покатало... Теперь понаблюдайте, как оно медленно растает в воздухе... Потянитесь, выпрямитесь и снова будьте бодрыми, свежими и внимательными.

Упражнение «Водопад» (с 6 лет)

Цель: Эта игра на воображение также поможет детям расслабиться. После нее стоит заниматься чем-нибудь спокойным, позволяющим детям использовать свою интуицию.

Инструкция: Сядьте поудобнее и закройте глаза, два-три раза глубоко вдохните и выдохните.

Представьте себе, что вы стоите возле водопада, но это не обычный водопад, вместо воды в нем падает вниз мягкий белый свет. Теперь представьте себя под этим водопадом и почувствуйте, как этот прекрасный белый свет струится по вашей голове... Вы чувствуете, как расслабляется лоб, затем рот, как расслабляются мышцы шеи.

Белый свет течет по плечам, затылку и помогает им стать мягкими и расслабленными.

Белый свет стекает со спины, и вы замечаете, как в спине исчезает напряжение, и она тоже становится мягкой и расслабленной.

А свет течет по груди, по животу. Вы чувствуете, как они расслабляются и без всякого усилия, можете глубже вдыхать и выдыхать.

Пусть свет течет дальше по рукам, по ладоням, по пальцам. Руки и ладони становятся все мягче, а свет течет и по ногам, спускается к ступням.

Этот удивительный водопад из белого света обтекает все тело. Вы чувствуете себя совершенно спокойно и безмятежно и с каждым вдохом и выдохом все глубже расслабляетесь и наполняетесь свежими силами... (30 секунд.)

Теперь поблагодарите этот водопад света за то, что он вас так чудесно расслабил... Немного потянитесь, выпрямитесь и откройте глаза.