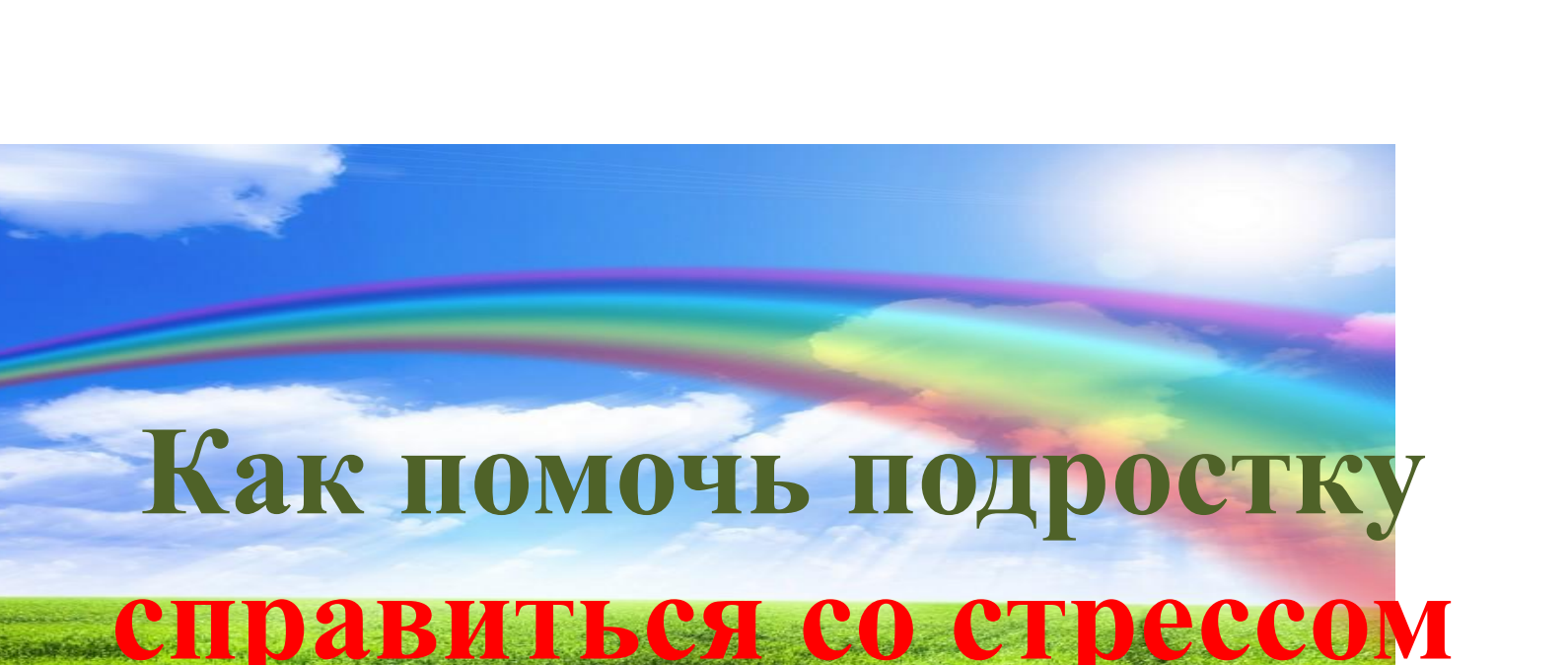




Как помочь подростку справиться со стрессом



СТОП стресс!
Управляй своим состоянием

Ребенок подросткового возраста, как и взрослый человек, ежедневно испытывает стресс, поэтому методика управления стрессовыми ситуациями для него будет полезна. Подростки подвергаются стрессу, когда оказываются в непростой или опасной ситуации, которую сложно преодолеть.

Причинами стресса у подростков являются:

- завышенные школьные требования и связанные с обучением разочарования;
- отрицательные мысли о самом себе или неприятие себя;
- физиологическое изменение организма;
- проблемы с одноклассниками или друзьями;
- неблагоприятные жилищные обстоятельства;
- развод родителей;
- хронические заболевания или семейные проблемы;
- смерть близкого человека;
- изменение места жительства и школы;
- участие во множестве мероприятий или большие запросы как собственные, так и общественные;
- материальные трудности в семье и др.

Иногда подростки вынуждены жить в состоянии хронического стресса и, если они не освоят правила управления стрессовыми ситуациями, неизбежно формируется тревожность, нежелание участвовать в различных мероприятиях, агрессивное поведение (направленное на окружающих или на себя), соматические заболевания или зависимости.

Стресс может перерасти в депрессию. В переходном возрасте депрессия может вести за собой суицид. Одним из признаков появления стресса у подростков может быть отдаление от сверстников. Ребенок становится замкнутым. Он не уверен в собственных силах, наблюдается заниженная самооценка.

При сложной ситуации в головном мозге происходят качественные изменения, направленные на борьбу со стрессом. Ответная реакция на **стресс у подростка** включает в себя частое сердцебиение, усиление притока крови к мышцам верхних и нижних конечностей, холодные или потные поверхности ладоней или стоп, желудочное расстройство или ощущение непреодолимого страха.

Как только человек чувствует, что снова в безопасности, происходят обратные изменения в организме и головном мозге и наше тело успокаивается: сердцебиение и дыхание замедляется и возвращается хорошее самочувствие.

Методы и приемы саморегуляции

Прежде всего, подростку необходимо освоить методы психологической саморегуляции. Под *психологической саморегуляцией* понимается воздействие человека

на самого себя с помощью собственной психической активности. Основой психологической саморегуляции является самовнушение.

Способы и модификации методик саморегуляции разнообразны. К их числу можно отнести как отдельные приемы, так и комплексы систематизированных упражнений.

В группу отдельных приемов включают:

- ритуальные действия;
- самоисповедь (ведение дневника, составление автобиографии и т. п.);
- самоубеждение;
- самоприказ;
- самоподкрепление.

Среди комплексов саморегуляции необходимо отметить следующие:

- техники активной нервно-мышечной релаксации;
- метод аутогенной тренировки;
- идеомоторная тренировка и др.

1. Техники нервно-мышечной релаксации

Техники нервно-мышечной релаксации доступны для использования в ситуациях, когда человек ощущает чрезмерное эмоциональное или физическое перенапряжение, мешающее конструктивной деятельности. Этот метод включает в себя серию упражнений по произвольному напряжению и расслаблению основных мышечных групп тела. Характерной чертой каждого упражнения является чередование сильного мышечного напряжения и следующего за ним расслабления. Противопоказаниями для выполнения отдельных упражнений по расслаблению выступают патологии соответствующих органов, болезни костно-мышечной системы.

С целью снятия психоэмоционального напряжения и самостоятельного освоения приемов саморегуляции можно выполнить ряд упражнений, таких как «Сосулька», «Муха», «Лимон», «Воздушный шар» и др.

Упражнение «Муха»

Цель: снятие напряжения с лицевой мускулатуры.

Инструкция: Сядьте удобно: руки свободно положите на колени, плечи и голова опущены, глаза закрыты. Мысленно представьте, что на ваше лицо пытается сесть муха. Она садится то на нос, то на рот, то на лоб, то на глаза. Ваша задача, не открывая глаз, согнать назойливое насекомое.

Упражнение «Лимон»

Цель: управление состоянием мышечного напряжения и расслабления.

Инструкция: Сядьте удобно: руки свободно положите на колени (ладонями вверх), плечи и голова опущены, глаза закрыты. Мысленно представьте себе, что у вас в правой руке лежит лимон. Начинайте медленно его сжимать до тех пор, пока не почувствуете, что «выжали» весь сок. Расслабьтесь. Запомните свои ощущения. Теперь представьте себе, что лимон находится в левой руке. Повторите упражнение. Вновь расслабьтесь и запомните свои ощущения. Затем выполните упражнение одновременно двумя руками. Расслабьтесь. Насладитесь состоянием покоя.

Упражнение «Сосулька» («Мороженое»)

Цель: управление состоянием мышечного напряжения и расслабления.

Встаньте, закройте глаза, руки поднимите вверх. Представьте, что вы — сосулька или мороженое. Напрягите все мышцы вашего тела. Запомните эти ощущения. Замерите в этой позе на 1—2 минуты. Затем представьте, что под действием солнечного тепла вы начинаете медленно таять, расслабляя постепенно кисти рук, затем мышцы плеч, шеи, корпуса, ног и т. д. Запомните ощущения в состоянии расслабления. Выполняйте упражнение до достижения оптимального психоэмоционального состояния. Это упражнение можно выполнять лежа на полу.

Упражнение «Воздушный шар»

Цель: управление состоянием мышечного напряжения и расслабления.

Встаньте, закройте глаза, руки поднимите вверх, наберите воздух. Представьте, что вы — большой воздушный шар, наполненный воздухом. Пойдите в такой позе 1—2 минуты, напрягая все мышцы тела. Затем представьте себе, что в шаре появилось небольшое отверстие. Медленно начинайте выпускать воздух, одновременно расслабляя мышцы тела: кисти рук, затем мышцы плеч, шеи, корпуса, ног и т. д. Запомните ощущения в состоянии расслабления. Выполняйте упражнение до достижения оптимального психоэмоционального состояния.

И наконец, при сильном нервно-психическом напряжении вы можете выполнить 20—30 приседаний либо 15-20 прыжков на месте. Это позволит избавиться от возникшего напряжения. Данный метод снятия психоэмоционального напряжения широко используется как спортсменами, так и артистами перед ответственными выступлениями.

Релаксационное упражнение

Продолжительность - 15 мин

Инструкция. Участники ходят по кругу друг за другом, по команде ведущего напрягают определенную часть тела.

Ведущий говорит: «По моей команде сделайте глубокий вздох и напрягите ту часть тела, которую я назову, на выдохе расслабьте. Во время упражнения, хотя бы не прекращается (напрягают попеременно — плечи, руки, шею, живот, ягодицы, ноги).

Далее все садятся на стулья и продолжают упражнение.

Релаксационные упражнения для мимики лица:

- Морщим лоб, подняв брови (удивляюсь). Расслабим его. Совсем расслабим. Постараемся сохранить лоб абсолютно гладким в течение минуты.
- Нахмуриваемся (сержусь) — расслабляем брови («А это мне до лампочки»).
- Расширяем глаза (страх, ужас) — расслабляем веки (лень, хочется подремать).
- Расширяем ноздри (вдыхаю запах, вдыхаю со всей силой) — расслабляемся.
- Зажмуриваемся (ужас, конец света) — расслабляем веки (ложная тревога, отбой).
- Сузим глаза (глаза-щелочки) — расслабим.
- Поднимаем верхнюю губу, сморщив нос (презрение), - расслабляемся.

Упражнение "Гора с плеч"

Выполняется стоя или сидя. Максимально резко поднять плечи, широко развести их назад и опустить.

Упражнение "Замок"

Исходное положение – сидя, корпус выпрямлен, руки на коленях, сомкнуты в "замок". Вдох – поднять руки в "замке" над головой, ладонями вперед. Задержать на 2–3 с дыхание, сделать резкий выдох через рот, руки падают на колени.

Упражнение «Жаба»

Продолжительность 3 мин.

Цель. Снятие эмоционального напряжения.

Инструкция. Все вместе, хором произносим слово «Жаба», начиная с шепота и заканчивая громким криком.

Упражнение "Настроение"

Цель. Снятие эмоционального напряжения.

Нужно взять цветные карандаши или мелки и чистый лист бумаги. Расслабленно, левой рукой нарисовать абстрактный сюжет – линии, цветовые пятна, фигуры. Важно при этом полностью погрузиться в свои переживания, выбрать цвет и провести линии так, как хочется, в полном соответствии с настроением. Затем надо попробовать "перенести" свое грустное настроение на бумагу, как бы материализуя его. Когда рисунок закончен, на другой стороне листа следует написать 5–7 слов, отражающих настроение. После этого нужно посмотреть на рисунок, как бы заново проживая свое состояние, перечитать слова и эмоционально, с удовольствием разорвать лист и выбросить. Условно эмоциональное состояние переносится на рисунок.

Релаксация - это расслабление. Термин произошёл от латинского "relaxatio", обозначающего собой уменьшение напряжения, ослабление, облегчение, расслабление. В современной психологии словом "релаксация" обычно обозначают состояние покоя, связанное с полным или частичным мышечным расслаблением. Релаксация может быть долговременной или кратковременной, непроизвольной или произвольной. Непроизвольная долговременная релаксация возникает во время сна, под воздействием транквилизаторов или снотворных и т.д. Произвольная кратковременная релаксация используется для обучения расслаблению.

Состояние релаксации можно рассматривать как начальную стадию аутогенного погружения, характеризующегося возникновением ощущений тепла, тяжести во всем теле, переживания внутреннего комфорта, отдыха, снятия беспокойства и тревоги.

Визуализация «Голубое небо»

Продолжительность – 10 мин

Цель. Релаксация, снятие эмоционального напряжения.

Инструкция. Начинать следует с релаксационного дыхания под правильно подобранную музыку, далее не открывая глаз, переходить к визуализации.

Ведущий говорит: «Ясный летний день. Вы лежите на траве. Вы ощущаете нежность мягкой травы. Вы лежите на спине и смотрите на небо: прозрачное, чистое, голубое. В поле вашего зрения попадает бабочка, пролетающая над Вами. Вы видите, какой светлой она кажется, как искусно окрашены ее крылья. А теперь Вы видите, как она удаляется, исчезая из виду. Теперь Вы видите орла, парящего высоко в небе. Следя за ним взглядом, вы постигаете высокую голубизну неба.

Глядя в небо, вы направляете свой взор еще выше. Теперь вы можете увидеть очень высоко и далеко. Маленькое белое облако. Понаблюдайте, как оно медленно растворяется. Наконец перед вами только безграничное небо. А теперь вы сами небо –

бестелесное, вечное, всеохватывающее... у вас нет границ. Вы огромное... спокойное... безграничное небо.

А теперь, когда вы будете готовы, медленно возвращайтесь сюда в эту комнату и открывайте глаза».

Везде, где в тексте запятые, маленькие паузы, где многоточие – пауза от 40 секунд до 2 минут.

В обсуждении следует уделить внимание тому, удалось ли представить услышанное, что виделось лучше, что хуже.

2. Комплекс саморегуляции (аутогенная тренировка)

Рассмотрим следующий комплекс саморегуляции — аутогенную тренировку (АТ).

Аутогенная тренировка дает возможность овладения эмоциями, развивает волю, внимание, формирует привычку к самонаблюдению и самоотчету, повышает устойчивость и лабильность высшей нервной деятельности.

Аутогенная тренировка включает в себя две ступени — низшую и высшую.

Первая ступень состоит из шести упражнений, воздействующих на вегетативные функции:

1) упражнение «Тяжесть» — максимальное расслабление мышц. Отрабатывается мышечная релаксация посредством образного представления развивающегося ощущения тяжести в правой руке, затем в левой руке, далее в правой ноге, затем в левой ноге и туловище;

2) упражнение «Тепло» — произвольное расширение кровеносных сосудов в той же последовательности, добиваясь ощущения тепла;

3) упражнение «Сердце» — регуляция ритма сердцебиений;

4) упражнение «Дыхание» — регуляция и нормализация дыхания;

5) упражнение «Тепло в области солнечного сплетения» — вызов ощущения тепла в области брюшной полости;

6) упражнение «Прохлада в области лба» — использование чувственных представлений прохлады, ветерка, освежающего голову.

Вторая ступень — это медитативные упражнения, которые воздействуют на психические функции, такие как внимание, воображение, мышление, воля, эмоции. Приступать к ним можно только после того, как освоены упражнения первой ступени и ощущения, вызываемые во всех шести упражнениях, достигаются быстро (примерно за 30—40 секунд).

Начинают отработку упражнений в положении лежа (на спине, руки слегка согнуты в локтевых суставах, ноги расположены свободно и не касаются друг друга), в дальнейшем целесообразно выполнять их, сидя в удобной позе. Отрабатываются они в условиях полного покоя, уединения, без спешки. Тренированный человек способен легко игнорировать всевозможные помехи, выполняя упражнения в любых условиях. Практика показывает, что упражнения усваиваются быстрее и эффективнее при использовании магнитофонной записи текста с последовательностью действий.

Первые несколько минут каждого упражнения посвящаются поиску удобного расположения. После того как достигнуто состояние максимального покоя, начинается фаза самовнушения с проговариванием одной фразы, которую нужно сокращать на одно слово при каждом повторении. Например: «А сейчас/ Я очень/ Хочу/ Чтобы/ Моя/ Правая/ Рука/ Стала/ Тяжелой...» «Я переключаю внимание на левую руку. Я очень хочу, чтобы моя левая рука стала тяжелой...»

Далее следует основная содержательная часть, состоящая из установок, характер которых соответствует задачам выполняемого упражнения. После основной содержательной части следует завершающая фаза, в процессе ее проведения организм готовится к переходу в бодрствующее состояние, для чего используются следующие формулировки: «Я отлично отдохнул. Я ощущаю себя свежим. Я очень спокоен. Спокойствие дает мне уверенность, силу, здоровье. Я чувствую себя бодрым и энергичным». И так далее.

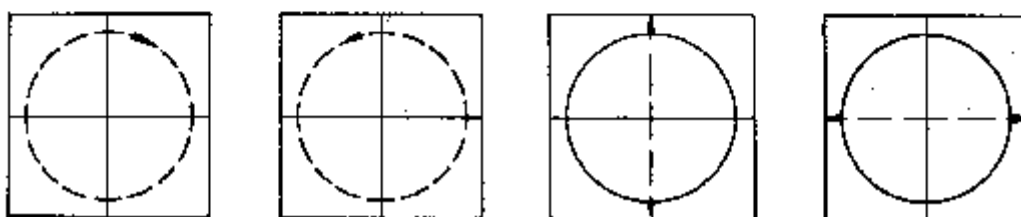
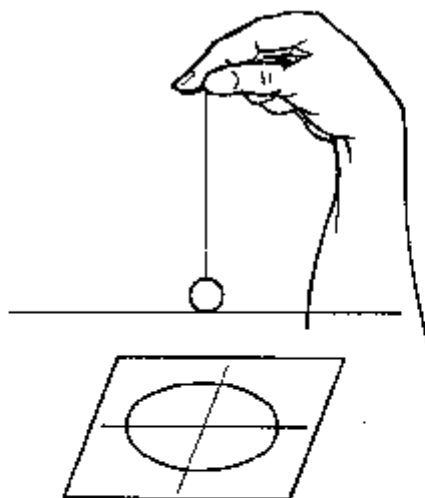
Если упражнение нацелено на нормализацию сна, формулировки завершающей фазы меняются на противоположные: «Я растворяюсь в покое. Покой превращается в дремоту. Я начинаю засыпать». И тому подобное.

3. Идеомоторная тренировка

Идеомоторная тренировка (ИТ) – это планомерно повторяемое, сознательное, активное представление и ощущение осваиваемого навыка.

В основе идеомоторной тренировки лежит «загадочный эффект» связи мысли и движения. Образ движения (представление о движении) вызывает само движение, что проявляется в идеомоторных актах — микродвижениях мышц, ответственных за выполнение данного движения в целом.

Для того чтобы увидеть конкретное проявление идеомоторного акта, проведем небольшой опыт. Сделайте маятник из нитки длиной 15—30 см и небольшого предмета, например кольца, привязанного к одному концу нитки. Нарисуйте на листе бумаги круг, разделенный на четыре сектора двумя пересекающимися под прямыми углами линиями, как это показано на рис. 7. Если поставить локоть руки на стол и взять свободный конец нитки большим и указательным пальцами, то маятник будет совершать произвольное движение по отношению к кругу в том направлении, на котором вы сосредоточились. Вот вы представили себе движение маятника по часовой стрелке, по нарисованному на бумаге кругу (позиция 1). Висящий предмет действительно начинает такое движение, хотя вы держите конец нитки совершенно спокойно. Представьте себе предельно точно любое Движение маятника, сконцентрируйтесь на этом представлении (например, позиции 2, 3 или 4). Как бы спокойна ни была ваша рука, маятник начнет совершать ожидаемое движение.



У одних этот опыт получается сразу, если они пристально смотрят на груз и сосредоточивают себя на представлении, как этот груз должен двигаться; у других эксперимент проходит лучше, если они представляют желательное движение маятника с закрытыми глазами.

Этот опыт служит убедительным доказательством реального существования идеомоторного акта — мысленно воображаемые образы вызывают физические реакции организма, реализующие эти образы.

В целях само- и взаимопомощи по повышению стрессоустойчивости можно использовать метод «Ключ». Он позволяет путем подбора и перебора найти индивидуальный способ достижения оптимального психоэмоционального состояния. В основе метода лежит идеомоторная тренировка.

В отличие от аутотренинга, предполагающего последовательное освоение каждого упражнения и переход к следующему шагу только при полном достижении необходимого эффекта, метод Х. Алиева «Ключ» позволяет быстро достигнуть эффекта расслабления и снятия психомоторного напряжения. Данный метод основан на саморегуляции без внешнего воздействия со стороны специалистов. Для вхождения в оптимальное психоэмоциональное состояние необходимо путем подбора и перебора найти собственный «ключ». Обучаясь управлять идеомоторными движениями, человек научается управлять своим состоянием. Каким же образом это достигается?

Прежде всего, необходимо провести тест на «зажатость» путем перебора трех базовых приемов.

Базовые идеомоторные приемы:

- разведение рук: представьте себе, что вытянутые перед собой руки начинают плавно расходиться в стороны без ваших мышечных усилий, как бы автоматически;
- сведение рук: представьте себе их обратное движение;

- подъем руки, рук: представьте себе, что ваша опущенная рука (руки) всплывает вверх, как, например, у космонавта в невесомости.

Если ни один из приемов не получается, значит, вы зажаты. Сделайте любое физическое упражнение и снова повторите прием на «зажатость». Для снятия «нервных зажимов» необходимо повторить несколько раз тот идеомоторный прием, который лучше всего получается.

Внимание! Когда тело начинает переходить в режим автоколебаний, помогая этому процессу, ищите ритм гармоничного автоколебания «вперед-назад» или «по кругу». Этим способом можно тренировать и координацию. Упражнения можно выполнять стоя или сидя.

Во время выполнения приемов следует помнить желаемые результаты, которые вы хотите получить в итоге (например, улучшение самочувствия, бодрость, ясность и т. п.).

Прием «Полет»

Встаньте, закройте глаза, руки опустите вдоль тела. Мысленно сосредоточьтесь на руках и попробуйте поднять их вверх, в стороны без напряжения. Представьте себе, что вы летите высоко над землей.

Прием «Расхождение рук»

Встаньте, закройте глаза, руки вытяните перед собой. Мысленно сосредоточьтесь на руках и попробуйте развести их в стороны, не напрягая. Подберите себе удобный образ, позволяющий добиться этого движения.

Прием «Схождение рук»

Встаньте, закройте глаза, руки в стороны. Мысленно сосредоточьтесь на руках и попробуйте их свести, не напрягая. Подберите себе удобный образ, позволяющий добиться этого движения.

Прием «Левитация руки»

Руки опущены. Настройтесь, чтобы рука стала легче и стала подниматься, всплывать. Если этот прием не получается, необходимо искать другое движение или попробовать выполнить его после других движений.

Прием «Автоколебания тела»

Встаньте, закройте глаза, руки опустите вдоль тела. Начинайте медленно раскачиваться, мысленно подбирая свой темп и ритм движения, постепенно добиваясь полного расслабления всего тела. Главное — искать приятный ритм и темп раскачивания.

Прием «Движение головой»

Стоя или сидя, механически вращайте головой в поиске приятного ритма и приятных точек поворота. Следует обходить болевые и напряженные места. Приятная точка поворота — это точка релаксации. Задача — найти такое движение, которое дается легко, с минимальным усилием, с приятными ощущениями, которые хочется продолжать.

Основная задача — научиться мысленно достигать оптимального психоэмоционального состояния. В случаях стресса, выполняя описанные упражнения,

можно быстро и эффективно восстановить свои силы и взять под контроль чувства и эмоции. Способы достижения спокойствия, воздействия на телесные реакции, возможность произвольно изменять физиологические параметры деятельности организма — это, собственно, и есть саморегуляция, о чем говорилось выше.

4. Самомониторинг

Рассмотрим следующую базисную технику регуляции психоэмоционального состояния - **самомониторинг**. Предлагаемый нами вариант самомониторинга состояния внедрен как обязательный элемент психофизиологической подготовки и используется для «самоконтроля-саморегуляции» летчиков, а также — специалистов различных экстремальных профессий.

Цель самомониторинга — выявление и произвольное преодоление эмоциональной напряженности.

Необходимо мысленно перемещать фокус внимания по телу с помощью следующих вопросов:

- Как моя мимика?
- Как мои мышцы? Нет ли скованности?
- Как я дышу?

При выявлении негативных признаков они произвольно устраняются при помощи других техник саморегуляции: регулируется поза, расслабляются мышцы, нормализуется дыхание, создается мимика уверенного спокойствия.

Прежде всего необходимо освоить базисную технику саморегуляции дыхания.

Саморегуляция дыхания

1. Сядьте и займите удобное положение.
2. Положите одну руку в области пупка, вторую — на грудь (эти манипуляции необходимо выполнять только на начальном этапе освоения техникой, с тем, чтобы запомнить правильную последовательность дыхательных движений и возникающие ощущения).
3. Сделайте глубокий вдох (длящийся не менее 2 секунд), набирая воздух сначала в живот, а затем заполните им всю грудь.
4. Задержите дыхание на 1-2 секунды.
5. Выдыхайте медленно и плавно в течение 3 секунд. Выдох должен быть длиннее вдоха.
6. Снова сделайте глубокий вдох без остановки и повторите упражнение.

Упражнение повторяется 4-5 раз подряд. Избегайте стремления выполнить упражнение в совершенстве с первого раза. Необходимо помнить, что при выполнении данной техники может возникнуть головокружение. Это обусловлено индивидуальными особенностями. В случае возникновения головокружения сократите количество циклов, выполняемых за один подход. Технику саморегуляции дыхания можно и важно использовать не только в моменты психоэмоционального напряжения, но и в течение дня от 5 до 15 раз, уделяя ее выполнению 1 минуту. Данная техника прекрасно помогает снять эмоциональное возбуждение, состояние напряженности и т. д. Варианты выполнения дыхательных техник для детей 7-9 и 10-12 лет представлены в приложении 1.

Техника парадоксального намерения В. Франкла

В качестве простой техники работы с эмоциями можно использовать технику парадоксального намерения В. Франкла.

Внутренний опыт показывает, что переживания возникают в нас непроизвольно, независимо от нашего решения. Попробуйте прямо сейчас вызвать в себе тревогу, старайтесь изо всех сил, говорите себе: «Ты должен ужасно растревожиться. Волнуйся, тревожься, еще сильнее!...» Думаю, тревоги не возникло. Прямое намерение ощутить какое-то чувство как бы парализует на время способность испытывать его. На основании этого было сформулировано одно из правил психотехники переживания: «Если вы хотите избавиться или ослабить какое-то нежелательное состояние, попытайтесь сделать прямо противоположенное — вызвать или усилить его ощущение».

Приложение 1

Техники релаксации

Упражнение «Релаксационное дыхание»

Продолжительность – 10 мин

Цель. Обучение методам релаксации.

Инструкция для детей 10-12 лет. «Сейчас я вас попрошу когда вы будете готовы закрыть глаза и все свое внимание сосредоточить для наблюдения за собственным дыханием. Обратите внимание на его частоту и глубину. Если вас отвлекают мысли, сопровождайте дыхание фразами: «Я вдыхаю», «Я выдыхаю». (Пауза 2 мин).

Сейчас вы сосредоточите свое внимание на дыхании, при этом особое внимание вы будете придавать выдоху и представлять, что с каждым выдохом вы избавляетесь от напряжения, усталости и сбрасываете тяжкий груз. (Пауза 2 мин).

Сейчас внимание необходимо сосредоточить на качестве вдыхаемого и выдыхаемого воздуха. Вдох носом, и обратите внимание какой прохладный легкий, сухой воздух вы вдыхаете. Наблюдайте за качеством вдыхаемого и выдыхаемого воздуха. Для удобства можете слегка приоткрыть рот.

А теперь, когда будете готовы, медленно возвращайтесь сюда в эту комнату и открывайте глаза».

Инструкция для детей 7-9 лет. «Закройте глаза и попробуйте сосредоточиться на своем дыхании. Подумайте, как вы дышите? Быстро или медленно? Воздух попадает только в легкие или доходит до живота? (пауза 1 мин.) Почувствуйте какой сухой, прохладный, легкий воздух вы вдыхает и какой теплый, влажный тяжелый воздух выдыхаете? (Пауза 2 мин.)

А теперь мы будем представлять, как у нас в животе надувается воздушный шарик. Положите одну руку на живот, а другую на грудь. Вы делаете вдох, представляете, как у вас в животе надувается шарик, выдох – и шарик сдувается. (Пауза 2 мин.)

А теперь, когда будете готовы, медленно возвращайтесь сюда в эту комнату и открывайте глаза».

Упражнение «Релаксационное дыхание с переключением»

Продолжительность – 10 мин

Цель. Обучение методам релаксации.

Инструкция для детей 10-12 лет. Ведущий говорит: «Сейчас я вас попрошу, когда вы будете готовы, закрыть глаза и все свое внимание сосредоточить для наблюдения за собственным дыханием. Обратите внимание на его частоту и глубину. Если вас отвлекают мысли, сопровождайте дыхание фразам: «Я вдыхаю», «Я выдыхаю». (Пауза 2 мин).

Сейчас вы сосредоточите свое внимание на дыхании, при этом особое внимание вы будете придавать выдоху и представлять, что с каждым выдохом вы избавляетесь от напряжения, усталости и сбрасываете тяжкий груз. (Пауза 2 мин).

Сейчас внимание необходимо сосредоточить на качестве вдыхаемого и выдыхаемого воздуха. Вдох носом, и обратите внимание какой прохладный легкий, сухой воздух вы вдыхаете. Наблюдайте за качеством вдыхаемого и выдыхаемого воздуха. Для удобства можете слегка приоткрыть рот.

А теперь сосредоточьте все внимание на чередовании вдохов и выдохов носом, затем ртом. Несколько вдохов-выдохов ртом, несколько вдохов-выдохов носом. Так чередуйте несколько раз. Затем контролируйте свое дыхание так, чтобы можно было одновременно дышать носом и ртом, при этом примерно половина воздуха должна идти через нос и голову, а вторая половина через рот и живот. Сконцентрируйтесь на этом дыхании.

А теперь, когда будете готовы, медленно возвращайтесь сюда в эту комнату и открывайте глаза».

Упражнение «Антистрессовое дыхание»

Инструкция Медленно – глубокий вдох, медленный выдох через нос. Постарайтесь представить, что с каждым вдохом вы частично избавляетесь от стрессового напряжения. Вдохните глубокосвежесть и красоту белого снега, тепло солнечных лучей, чистоту рек. Выдохните из себя обиду, злобу, беспокойство, раздражение.

Упражнение «Лифт»

Инструкция Психолог говорит: «Положите ладонь на живот. Представьте, что живот – это первый этаж дома. Немного выше находится желудок – это второй этаж дома. Подержите там ладонь. Теперь положите ладонь на грудь и представьте, что это третий этаж дома.

Приготовьтесь, мы начинаем «поездку на лифте»:

1. Вдохните ртом медленно и глубоко так, чтобы воздух дошел до первого этажа – до живота. Задержите дыхание. Выдохните ртом.
2. Вдохните так, чтобы воздух поднялся на один этаж выше – до желудка. Задержите дыхание. Выдохните ртом.
3. Вдохните – и «поднимите лифт» еще на один этаж – до груди. Задержите дыхание. Выдохните ртом.

4. Во время выдоха вы ощущаете, что напряжение и волнение выходят из тела, словно из дверей лифта».

Упражнение выполняется стоя. Время выполнения 2-3 минуты. Дыхание задерживается на 2-3 секунды.

Приложение 2

Конспект занятия для подростков «Снятие эмоционального и физического напряжения»

1. Саморегуляция — это управление своим психоэмоциональным состоянием, которое достигается путем воздействия человека на самого себя с помощью слов, мысленных образов, управления мышечным тонусом и дыханием.

Эффекты саморегуляции:

- эффект успокоения (устранение эмоциональной напряженности);
- эффект восстановления (ослабление проявлений утомления);
- эффект активизации (повышение психофизиологической реактивности).

Способы саморегуляции:

- смех, улыбка, юмор;
- размышления о хорошем, приятном;
- различные движения типа потягивания, расслабления мышц;
- рассматривание пейзажа за окном, цветов, других приятных вещей;
- мысленное обращение к высшим силам (Богу, Вселенной, чему-либо значимому);
- «купание» (реальное или мысленное) в солнечных лучах;
- вдыхание свежего воздуха;
- высказывание похвалы, комплиментов кому-либо просто так.

2. Управление дыханием — это эффективное средство влияния на тонус мышц и эмоциональные центры мозга. Медленное и глубокое дыхание (с участием мышц живота) понижает возбудимость нервных центров, способствует мышечному расслаблению, то есть релаксации. Частое (грудное) дыхание, наоборот, обеспечивает высокий уровень активности организма, поддерживает нервно-психическую напряженность.

Способ 1: Сидя или стоя постарайтесь по возможности расслабить мышцы тела и сосредоточьте внимание на дыхании.

- На счет 1-2-3-4 делайте медленный глубокий вдох (при этом живот выпячивается вперед, а грудная клетка неподвижна);
- на следующие четыре счета проводится задержка дыхания;

- затем плавный выдох на счет 1-2-3-5-6;
- снова задержка перед следующим вдохом на счет 1-2-3-4. Уже через 3-5 минут такого дыхания вы заметите, что ваше состояние стало заметно спокойней и уравновешенней.

Способ 2: Представьте, что перед вашим носом на расстоянии 10 -15 см висит пушинка. Дышите только носом и так плавно, чтобы пушинка не колыхалась.

Способ 3: Поскольку в ситуации раздражения, гнева мы забываем делать нормальный выдох:

- глубоко выдохните;
- задержите дыхание так долго, как сможете;
- сделайте несколько глубоких вдохов;
- снова задержите дыхание.

3. Способы, связанные с управлением тонусом мышц, движением

Под воздействием психических нагрузок возникают мышечные зажимы, напряжение. Умение их расслаблять позволяет снять нервно-психическую напряженность, быстро восстановить силы.

Способ 1: Поскольку добиться полноценного расслабления всех мышц сразу не удастся, нужно сосредоточить внимание на наиболее напряженных частях тела.

-сядьте удобно, если есть возможность — закройте глаза; — дышите глубоко и медленно;

- пройдите внутренним взором по всему вашему телу, начиная от макушки до кончиков пальцев ног (либо в обратной последовательности) и найдите места наибольшего напряжения (часто это бывают рот, губы, челюсти, шея, затылок, плечи, живот);

- постарайтесь еще сильнее напрячь места зажимов (до дрожания мышц), делайте это на вдохе;

- почувствуйте это напряжение;
- резко сбросьте напряжение — делайте это на выдохе;
- сделайте так несколько раз.

В хорошо расслабленной мышце вы почувствуете появление тепла и приятной тяжести. Если зажим снять не удастся, особенно на лице, попробуйте разгладить его с помощью легкого самомассажа круговыми движениями пальцев (можно подделать гримасы — удивления, радости и пр.).

4. Способы, связанные с воздействием слова

Словесное воздействие задействует сознательный механизм самовнушения, идет непосредственное воздействие на психофизиологические функции организма.

Формулировки самовнушений строятся в виде простых и кратких утверждений, с позитивной направленностью (без частицы «не»).

Способ 1. Самоприказ — это короткое, отрывистое распоряжение, сделанное самому себе. Применяйте самоприказ, когда убеждены в том, что надо вести себя определенным образом, но испытываете трудности с выполнением. «Разговаривать спокойно!», «Молчать, молчать!», — это помогает сдерживать эмоции, вести себя достойно, соблюдать требования этики и правила работы с людьми.

Способ 2. Самопрограммирование - во многих ситуациях целесообразно «оглянуться назад», вспомнить о своих успехах в аналогичных обстоятельствах. Прошлые успехи говорят человеку о его возможностях, о скрытых резервах в духовной, интеллектуальной, волевой сферах и вселяют уверенность в своих силах.

-Вспомните ситуацию, когда вы справились с аналогичными трудностями.

Сформулируйте текст программы, для усиления эффекта можно

использовать слова «именно сегодня»:

«Именно сегодня у меня все получится»;

«Именно сегодня я буду самой спокойной и выдержанной»;

«Именно сегодня я буду находчивой и уверенной»;

«Мне доставляет удовольствие вести разговор спокойным и уверенным голосом, показывать образец выдержки и самообладания».

- Мысленно повторите его несколько раз.

Способ 3. Самоодобрение (самопоощрение). Люди часто не получают положительной оценки своего поведения со стороны. Особенно в ситуациях повышенных нервно-психических нагрузок - это одна из причин увеличения нервозности, раздражения. Поэтому важно поощрять себя самому.

В случае даже незначительных успехов целесообразно хвалить себя, мысленно говоря:

«Я - Молодец!», «У меня здорово получилось!»

5. Конкретные приемы самоподдержки

1. «Вечерний пересмотр событий». Если вы имеете привычку записывать планы на день, вечером у вас есть возможность вновь обратиться к списку дел и отметить значком «+», те пункты, которые удалось выполнить. Вывод прост: «Чем больше вы поставите плюсов, тем больше их у вас».

2. Визуализация: мысленное представление, проигрывание, видение себя в ситуации, которая еще не произошла, — это прием, помогающий строить реальность. Человек воображает себя делающим (или имеющим) то, к чему он стремится, и — получает желаемое. (10 минут перед отходом ко сну и 10 минут утром. Всего 20 минут!)

Этапы визуализации:

- решите, чего вы хотите добиться: буквально, четко, зримо, в цветах и красках (мысленно создайте точные картины и сцены того, чего вы хотите добиться);
- расслабьтесь;

- в течение 5-10 минут мысленно представляйте желаемую реальность, как будто создавая видеофильм успешных действий.

Важно помнить: при визуализации нужна систематичность. Здесь главное — практика. Не надо ждать быстрых результатов.

Недостаточно представить себе что-нибудь один или два раза. Результат появится, если образ отпечатывается в сознании вновь и вновь на протяжении недель и даже месяцев. Так что продолжайте упражняться в визуализации, пока ваша цель не осуществится. Не пытайтесь оценить результаты после одной-двух попыток визуализации.

Если возникнут сомнения, — избегайте бороться с ними. То, против чего борешься, только сильнее укрепляется. Надо просто проигнорировать свои сомнения. Отрезать их и отбросить!

3. Техника «Отрезать, отбросить». Она пригодна для работы с любыми негативными мыслями («у меня опять ничего не выйдет...», «все это без толку» и пр.). Как только почувствуете, что в душу закралась подобная мысль, — немедленно «отрежьте ее и отбросьте», зрительно представив, как вы отрезаете ножницами и отбрасываете эту мысль.

4. Техника «Доведение до абсурда». Как только обнаружится негативная мысль, преувеличьте ее до абсурда, сделайте ее смешной.

5. Техника «Признание своих достоинств». Помогает при излишней самокритичности. Одно из противоядий — осознать, что вы, так же как и другие люди, не можете и не должны быть совершенством. Но вы достаточно хороши для того, чтобы жить, радоваться и, конечно, быть успешным.