

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.

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. Начините 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. Замрите 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.

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. 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.

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 произвольно, независимо от нашего решения. Попробуйте прямо сейчас вызвать в себе тревогу, старайтесь изо всех сил, говорите себе: «Ты должен ужасно растрогаться. 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».

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 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, 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 обиды, 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.