

СПОСОБЫ САМОРЕГУЛЯЦИИ ЭМОЦИОНАЛЬНОГО СОСТОЯНИЯ

(по кн. Е.М.Васильевой «Тренинги эмоциональной устойчивости»)

У каждого человека при напряженных эмоциональных состояниях меняется мимика, повышается тонус скелетной мускулатуры, темп речи, появляется суетливость, приводящая к ошибкам в ориентировке, изменяются дыхание, пульс, цвет лица, могут появиться слезы.

Эмоциональное напряжение скорее всего пойдет на убыль если внимание человека переключится от причины гнева, печали или радости на их внешние проявления — выражение лица, слезы или смех и т.д. Это говорит о том, что эмоциональные и физические состояния человека взаимосвязаны, а потому обладают способностью взаимовлияния. Поэтому, видимо, одинаково правомерны утверждения: «Мы смеемся потому, что нам весело» и «Нам весело потому, что мы смеемся».

Самый простой, но достаточно эффективный способ эмоциональной саморегуляции — расслабление мимической мускулатуры. Научившись расслаблять лицевые мышцы, а также произвольно и сознательно контролировать их состояние, можно научиться управлять и соответствующими эмоциями. Чем раньше (по времени возникновения эмоций) включается сознательный контроль, тем более эффективным он оказывается. Так, в гневе сжимаются зубы, меняется выражение лица. Возникает это автоматически, рефлекторно. Однако стоит «запустить» вопросы самоконтроля («Не сжаты ли зубы?», «Как выглядит мое лицо?»), и мимические мышцы начинают расслабляться. Только необходима предварительная тренировка в расслаблении определенных мышечных групп на основе словесных самоприказов.

Будущему педагогу особенно важно овладеть навыками расслабления мимических мышц, чтобы применять их при необходимости в ситуациях педагогической деятельности. Упражнения для релаксации мышц лица включают задания на расслабление той или иной группы мимических мышц (лба, глаз, носа, шеи, губ, подбородка). Суть их - в чередовании напряжения и расслабления различных мышц, чтобы легче было запомнить ощущение расслабления по контрасту с напряжением. Упражнения выполняются при активной направленности внимания на фазы напряжения и расслабления с помощью словесных самоприказов, самовнушения. В результате многократных повторений этих упражнений постепенно в сознании возникает образ своего лица в виде маски, максимально свободного от мышечного напряжения. После такой тренировки можно легко по мысленному приказу в нужный момент расслабить все мышцы лица.

Важным резервом в стабилизации своего эмоционального состояния является совершенствование дыхания. Как ни странно, не все люди умеют правильно дышать. К сожалению, это распространяется и на учителя, у которого дыхание должно быть более совершенным, чем у кого-либо другого. Не последнюю роль неумелое дыхание играет и в утомляемости.

Сосредоточив свое внимание, нетрудно заметить, как меняется дыхание человека в разных ситуациях: по-разному дышат спящий, работающий, разгневанный, развеселившийся, загрузивший или испугавшийся. Как видно, нарушения дыхания зависят от внутреннего состояния человека, а потому и произвольное упорядоченное дыхание должно оказывать

обратное воздействие на это состояние. Научившись влиять на свое дыхание, можно приобрести еще один способ эмоциональной саморегуляции.

В основе концентрации лежит управление вниманием. Навык сосредоточения базируется на следующих свойствах внимания-

- на умении фокусировать свое внимание на определенном объекте;
- на развитии произвольного внимания, возникающего под влиянием сознательно поставленной цели и требующего волевого сосредоточения;
- на достаточно широком объеме внимания — он позволяет одновременно сосредоточиться на разных внутренних процессах; на ощущениях в теле, на зрительных и слуховых образах, на умственных операциях и т.д.;
- на умении переключать внимание с внешних объектов на внутренний мир личности с одного ощущения, чувства, мысли на другие;
- на умении задерживать внимание на одном объекте. Эффективной эмоциональной саморегуляции способствует также использование приемов воображения или визуализации. Визуализация - это создание внутренних образов в сознании человека, то есть активизация воображения с помощью слуховых, зрительных, вкусовых, обонятельных, осязательных ощущений, а также их комбинаций. Визуализация помогает человеку активизировать его эмоциональную память, воссоздать те ощущения, которые он испытал когда-то. Воспроизведя в сознании образы внешнего мира, можно быстро отвлечься от напряженной ситуации, восстановить эмоциональное равновесие. Разновидностью визуализации являются упражнения «сюжетного воображения», основанные на преднамеренном использовании цвета и пространственных представлений сознания человека. Сознательные представления окрашиваются в нужный цвет, соответствующий моделируемому эмоциональному состоянию. Цвет обладает мощным эмоциональным действием на нервную систему. Красный, оранжевый, желтый - цвета активности; голубой, синий, фиолетовый — цвета покоя; зеленый — нейтральный. Цветовые (температурные, звуковые, осязательные) ощущения лучше дополнять пространственными представлениями. Если необходимо успокоиться, отдохнуть, необходимо представлять широкое, открытое пространство (морской горизонт, просторное небо, широкая площадь, обширный зал театра и т. д.). Для мобилизации организма на выполнение ответственной задачи помогают образы тесных, узких пространств с ограниченным горизонтом (узкая улица с высокими домами, ущелье, тесная комната). Использование данных приемов воедино позволяет вызвать необходимое эмоциональное состояние в нужный момент (спокойное - просторный морской берег, зимний пейзаж в сиреневых сумерках; бодрящее — летний пляж ярким солнечным днем, спящее солнце, ярко-желтый песок). Следует вжиться в представляемую картину, прочувствовать ее и зафиксировать в сознании. Постепенно возникнет состояние расслабленности и покоя или, наоборот, активности, мобилизованности.

Действие сенсорной репродукции широко, и с помощью каждого из органов чувств можно моделировать любое настроение. Надо лишь суметь направить свое эмоциональное воображение по нужному пути. Этому способствуют упражнения «вдохновения». Их своеобразие состоит в том, что они обусловлены в каждом отдельном случае предельно конкретной житейской ситуацией и являются не столько тренировочными, сколько подготовляющими и корригирующими. Их общая цель — нейтрализовать страх, опасение

перед каким-либо ответственным действием (в весьма широком диапазоне — от экзамена или спортивного соревнования до интимного свидания).

Когда возникают чрезвычайные ситуации, они вызывают напряжение задолго до столкновения с ними. Поэтому необходимо подготовиться к ним. Первым шагом к успеху в любом начинании является психологическая установка на успех, абсолютная уверенность в том, что цель будет достигнута. Необходимо приучить себя к успеху, удаче, сделать ее само собой разумеющейся, привычной. Например, когда хозяйка несет гору посуды из кухни, стоит ей сказать: «Осторожно, не урони!», как она обязательно уронит свою ношу. «Хранить в своей памяти негативные представления равнозначно медленному самоубийству», — пишет Х. Линдеман, известный специалист по аутогенной тренировке.

Упражнения «вдохновения» состоят в «репетировании» напряженной ситуации обязательно в условиях успеха, с использованием цветовых и пространственных представлений. Технические условия выполнения таких упражнений состоят в следующем:

- выполняются они чаще всего утром, иногда — днем, но никогда на ночь;
- внимание тренирующегося жестко концентрируется от большого и среднего круга внимания (широкие, просторные помещения) и спокойных цветовых представлений (голубые, синие, фиолетовые тона) к малому кругу внимания (узкие, тесные помещения) и бодрящим цветовым тонам (красный, желтый, оранжевый цвета) или, в отдельных случаях, к внутреннему;
- выполнение упражнений сопровождается музыкальным подкреплением: вначале упражнения используется спокойная, плавная музыка, затем постепенно музыкальный темпоритм убыстряется.

Примеры упражнений «вдохновения» чрезвычайно разнообразны (в зависимости от «репетируемой» напряженной ситуации»), но схема их выполнения всегда одна и та же.

Целенаправленное использование предлагаемых способов и приемов саморегуляции эмоционального состояния в учебном процессе окажет существенное влияние на развитие эмоциональной устойчивости будущего педагога.

ДЫХАТЕЛЬНЫЕ УПРАЖНЕНИЯ

Инструкция к выполнению:

Эти упражнения можно выполнять в любом положении. Обязательно лишь одно условие: позвоночник непременно должен находиться в строго вертикальном или горизонтальном положении. Это дает возможность дышать естественно свободно, без напряжения, полностью растягивать мышцы грудной клетки и живота. Если спина прямая, то дыхательные мышцы (главным образом диафрагма) могут функционировать легко и непринужденно. Убедитесь сами, какой глубокий вдох позволяет сделать распрямленная спина. Попробуйте глубоко вдохнуть, сначала сгорбившись и опустив плечи, потом выпрямившись и расправив их, и вы сами почувствуете колоссальную разницу.

Очень важно также правильное положение головы: ее необходимо держать прямо и свободно. Расслабленная, прямо «сидящая» на шее голова в определенной степени вытягивает вверх грудную клетку и другие части тела. Внимание: шея ни в коем случае не

должна быть судорожно напряжена! Вы должны убедиться сами, что она действительно расслаблена. Сделать это легко. Пока вы ищете, какая мышца напряжена, расслабьте шею и постарайтесь, чтобы во время выполнения дыхательных упражнений она оставалась релаксированной. Если все в порядке и мышцы расслаблены, то сразу же начинайте упражняться в свободном дыхании, постоянно контролируя его. Такой способ дыхания постепенно должен быть доведен до автоматизма, стать для вас естественным.

МЕТОДИКА ВЫПОЛНЕНИЯ ДЫХАТЕЛЬНЫХ УПРАЖНЕНИЙ

1. Сядьте на стул (боком к спинке), выпрямить спину, расслабить мышцы шеи.
2. Руки свободно положите на колени и закройте глаза, чтобы никакая визуальная информация не мешала вам сосредоточиться. Сосредоточьтесь только на своем дыхании.
3. При выполнении дыхательного упражнения дышите через нос, губы слегка сомкнуты (но ни в коем случае не сжаты).
4. В течение нескольких минут просто контролируйте свое дыхание. Обратите внимание на то, что оно легкое и свободное. Ощутите, что вдыхаемый воздух более холодный, чем выдыхаемый. Следите лишь за тем, чтобы дыхание было ритмичным.
5. Теперь обратите внимание на то, чтобы во время вдоха и выдоха не включались вспомогательные дыхательные мышцы — особенно при вдохе не следует расправлять плечи. Они должны быть расслаблены, опущены и слегка отведены назад. После вдоха, естественно, должен последовать выдох. Однако попытайтесь продлить вдох. Это вам удастся, если, продолжая вдох, вы как можно дольше удержите от напряжения мышцы грудной клетки. Думайте о том, что теперь вам предстоит продолжительный выдох. Глубокий вдох и последующий продолжительный выдох повторите несколько раз.
6. А теперь контролируйте ритм дыхания. Ведь именно ритмичное дыхание успокаивает нервы, оказывает противострессовое действие. Выполняйте медленный вдох, успевая при этом сосчитать в среднем темпе от одного до шести. Затем - пауза. Тренируйте ритмичное дыхание примерно 2-3 минуты. Продолжительность отдельных фаз дыхания в данном случае не так важна - гораздо важнее правильный ритм. Этот простой способ ритмичного дыхания вы можете в любое время вспомнить и повторить.

Далее следует выполнить какой-либо из описанных ниже типов дыхания.

ВАРИАНТЫ ДЫХАТЕЛЬНЫХ УПРАЖНЕНИЙ

Упражнение 1. «Ключичное (верхнее) дыхание»

В процессе овладения верхним дыханием рекомендуется положить ладони на ключицы и следить за подъемом и опусканием ключиц и плеч.

Исходное положение — сидя (стоя, лежа) выпрямиться (голова, шея, спина должны располагаться на одной линии). Прежде чем сделать вдох, следует выдохнуть воздух и легких. После выдоха сделать медленный вдох через нос, поднимая ключицы и плечи и заполняя воздухом самые верхние отделы легких. При выдохе плечи медленно опускаются вниз.

Упражнение 2. «Грудное (среднее) дыхание»

Для более легкого усвоения методики среднего дыхания можно положить ладони на обе стороны грудной клетки и следить за ее опусканием и расширением.

Исходное положение — то же. Сделать выдох через нос, ребра при этом опускаются, затем - полный и продолжительный вдох, расширяя грудную клетку. Плечи и живот при вдохе должны оставаться неподвижными (не допускать выпячивания живота). Затем снова выдох и снова вдох.

упражнение 3. «Брюшное (нижнее) дыхание»

для более полного усвоения этого упражнения рекомендуется класть ладони на живот, чтобы следить за поднятием и опусканием брюшной стенки.

Исходное положение — то же. Сделать полный выдох, при этом живот вбирается внутрь (диафрагма поднимается вверх). Затем медленно вдохнуть воздух через нос, выпятив живот (диафрагма опускается), не двигая грудной клеткой и руками. Нижняя часть легких наполняется воздухом. Снова выдохнуть воздух - живот уходит глубоко внутрь (воздух выдыхается из нижних долей легких).

Упражнение 4. «Глубокое (полное) дыхание»

Исходное положение — то же, однако предпочтительнее лежать на спине, поскольку при таком положении тела лучше расслабляется мускулатура брюшной стенки.

Этап 1. Займите удобное положение. Положите левую руку (ладонью вниз) на живот, точнее — на пупок. Теперь положите правую руку так, чтобы вам было удобно, на левую. Глаза могут оставаться открытыми. Однако с закрытыми глазами будет легче выполнять второй этап упражнения.

Этап 2. Представьте себе пустую бутылку или мешок, находящийся внутри вас — там, где лежат ваши руки. На вдохе представляйте себе, что воздух входит через нос, идет вниз и наполняет этот внутренний мешок. По мере заполнения мешка воздухом ваши руки будут подниматься. Продолжая вдох, представляйте, что мешок целиком заполняется воздухом. Волнообразное движение, начавшееся в области живота, продолжится в средней и верхней частях грудной клетки. Полная продолжительность вдоха Должна составлять 2 секунды, затем, по мере совершенствования навыка, ее можно увеличить до 2,5—3 секунд.

Этап 3. Задержите дыхание. Сохраняйте воздух внутри мешка. Повторяйте про себя фразу: «Мое тело спокойно». Этот этап не должен продолжаться более 2 секунд.

Этап 4. Медленно начните выдыхать — опустошать мешок. По мере того как вы делаете это, повторяйте про себя фразу: «Мое тело спокойно». С выдохом ощущайте, как опускаются приподнятые ранее живот и грудная клетка. Продолжительность этого этапа не должна быть меньше продолжительности двух предыдущих этапов. Повторите это четырехступенчатое упражнение подряд 3—5 раз. Если у вас появится головокружение, остановитесь. Если при последующих занятиях головокружение возобновится, просто сократите продолжительность вдоха и (или) число выполняемых подряд четырехступенчатых циклов.

Делайте это упражнение ежедневно 10-20 раз. Превратите его в ваш утренний, дневной и вечерний ритуал, а также используйте в стрессовых ситуациях. Поскольку данный вариант релаксации носит характер навыка, важно практиковать его по меньшей мере 10—20 раз в день. Поначалу вы можете не заметить никакой немедленной релаксации. Однако после 1-2 недель регулярных занятий вы сможете расслабляться «ментально». Помните: если вы хотите овладеть этим навыком, вы должны заниматься систематически. Регулярное последовательное выполнение этих ежедневных упражнений в конечном счете сформирует у вас более спокойное и мягкое отношение ко всему, создаст своего рода антистрессовую установку, и когда у вас будут возникать стрессовые эпизоды, они окажутся гораздо менее интенсивными.

ДЫХАТЕЛЬНЫЕ УПРАЖНЕНИЯ С ТОНИЗИРУЮЩИМ ЭФФЕКТОМ

Упражнение 1. «Мобилизующее дыхание»

Исходное положение — стоя, сидя (спина прямая). Выдохнуть воздух из легких, затем сделать вдох, задержать дыхание на 2 секунды, выдох - такой же продолжительности как вдох. Затем постепенно увеличивайте фазу вдоха. Ниже предложена цифровая запись возможного выполнения данного упражнения. Первой цифрой обозначена продолжительность вдоха, в скобки заключена пауза (задержка дыхания), затем — фаза выдоха:

4 (2) 4, 5 (2) 4; 6 (3) 4; 7 (3) 4; 8 (4) 4;

8 (4) 4, 8 (4) 5; 8 (4) 6; 8 (4) 7; 8 (4) 8;

8 (4) 8; 8 (4) 7; 7 (3) 6; 6 (3) 5; 5 (2) 4. Дыхание регулируется счетом преподавателя, проводящего занятия, еще лучше с помощью метронома, а дома - мысленным счетом самого занимающегося. Каждый счет приблизительно равен секунде, при ходьбе его удобно приравнивать к скорости шагов.

Упражнение 2. «Ха-дыхание»

Исходное положение — стоя, ноги на ширине плеч, руки вдоль туловища. Сделать глубокий вдох, поднять руки через стороны вверх над головой. Задержка дыхания. Выдох — корпус резко наклоняется вперед, руки сбрасываются вниз перед собой, происходит резкий выброс воздуха со звуком «ха!».

Упражнение 3. «Замок»

Исходное положение - сидя, корпус выпрямлен, руки на коленях, в положении «замок». Вдох, одновременно руки поднимаются над головой ладонями вперед. Задержка дыхания (2—3 секунды), резкий выдох через рот, руки падают на колени.

Упражнение 4. «Голосовая разрядка»

Сделать выдох, затем медленно глубокий вдох и задержать дыхание. Затем на выдохе выкрикнуть любые слова, пришедшие в голову, а если нет слов - издать резкий звук, например, «Ух!»

ДЫХАТЕЛЬНЫЕ УПРАЖНЕНИЯ С УСПОКАИВАЮЩИМ ЭФФЕКТОМ

Упражнение 1. «Отдых»

Исходное положение - стоя, выпрямиться, поставить ноги на ширину плеч. Вдох. На выдохе наклониться, расслабив шею и плечи так, чтобы голова и руки свободно свисали к полу. Дышать глубоко, следить за своим дыханием. Находиться в таком положении в течение 1—2 минут. Затем медленно выпрямиться.

Упражнение 2. «Передышка»

Обычно, когда мы бываем чем-то расстроены, мы начинаем сдерживать дыхание. Высвобождение дыхания — один из способов расслабления. В течение трех минут дышите медленно, спокойно и глубоко. Можете даже закрыть глаза. Наслаждайтесь этим глубоким неторопливым дыханием, представьте, что все ваши неприятности улетучиваются.

Упражнение 3. «Найди свой ритм»

Цель данного упражнения — найти собственный ритм дыхания, воспринимаемый как приятный, удобный, успокаивающий - тот ритм, который поможет погрузиться в состояние покоя.

Дышите в естественном, произвольном ритме — «как само дышится». Запомнив этот ритм, постепенно начните дышать чаще... еще чаще... как можно быстрее.... Постарайтесь выдержать такой предельно учащенный ритм дыхания, сколько возможно, хотя бы 30—40 секунд. Затем постепенно начните замедлять ритм дыхания... пока он не вернется к исходному... Дышите реже... еще реже... дышите как можно медленнее... Необходимо выдержать такой ритм дыхания не менее минуты. Освоив, прочувствовав два этих крайних полюса - максимально частое и максимально редкое дыхание, поэкспериментируйте, варьируя частоту дыхания в максимально возможных пределах. От одного полюса до другого, пока не нащупаете некоторый промежуточный ритм дыхания, максимально удобный, плавный, размеренный и неторопливый, являющийся для вас в данную минуту ритмом абсолютно спокойного дыхания, вашим ритмом покоя. Дышите в этом ритме, побудьте в нем, в этом состоянии покоя, освойтесь в нем, погрузитесь в него хотя бы на несколько минут. Завершите упражнение активизирующим выходом, одновременно учащая дыхание, вдыхая глубоко и долго, а выдыхая — резко, быстро.

Упражнение необходимо регулярно повторять. Запомните ощущения, связанные с различными ритмами дыхания, сравнивайте, как меняется ритм успокаивающего дыхания в разные дни, «оживляйте» ваше состояние покоя. Постепенно, по мере выработки навыка, вы научитесь находить свой ритм покоя достаточно быстро, всего за 30-40 секунд. И тогда в нужный момент сможете быстро успокоиться и расслабиться.

Упражнение 4. «Успокаивающее дыхание»

Исходное положение — сидя, лежа. Медленно выполните глубокий вдох через нос, на пике вдоха — задержите дыхание, затем сделать медленный выдох через нос. Затем снова вдох, задержка дыхания, выдох — длиннее на 1—2 секунды. Затрата большего количества времени на выдох создает мягкий, успокаивающий эффект. Представляйте себе, что с каждым выдохом вы избавляетесь от стрессового напряжения.

Ниже представлена цифровая запись возможного выполнения данного упражнения. Первой цифрой обозначается условная продолжительность вдоха, второй - выдоха. В

скобки заключены продолжительность паузы - задержки дыхания: 4-4 (2); 4-5 (2); 4-6 (2); 4-7 (2); 4-8 (2); 4-8 (2); 5-8 (2); 6-8 (3); 7-8 (3); 8-8 (4); 8-8 (4); 7-8 (3); 6-7 (3); 5-6 (2), 4-5 (2).
Выполнение упражнения регулируется счетом (вслух или про себя).

Упражнение 5. «Дыхание с облегчением» (для самостоятельного выполнения)

Вспомните о чем-нибудь неприятном, досадном, раздражающем. Наблюдая за внутренними ощущениями, найдите именно те, что появились при неприятном воспоминании. Продолжайте думать о неприятном, одновременно продолжая следить за ощущениями, связанными с этими негативными мыслями. Начните дышать глубже животом, представляя каждый выдох как выдох облегчения (нечто подобное возгласу «О-ох-х...»), вместе с которым уходит часть тяжести, связанной с неприятными мыслями и воспоминаниями (и вы действительно чувствуете это с каждым выдохом). Очень важно при выполнении упражнения направить внимание исключительно на внутренние ощущения, все время следить за ними, не отвлекаясь на новые неприятные мысли или воспоминания, которые могут последовать за первоначальными, если внимание будет направлено на их поиск. Дышать подобным образом необходимо не менее 5-7 минут. Перед выходом из упражнения сравните, насколько уменьшились неприятные ощущения и как изменилось настроение, эмоциональный фон.

УПРАЖНЕНИЯ НА САМОРЕГУЛЯЦИЮ ЭМОЦИОНАЛЬНОГО СОСТОЯНИЯ ЧЕРЕЗ ВНЕШНИЕ ПРОЯВЛЕНИЯ ЭМОЦИЙ

Упражнение «Самоконтроль внешнего выражения эмоций»

В момент действия напряженных факторов, при росте эмоционального напряжения необходимо запустить вопросы самоконтроля:

- Как выглядит мое лицо?
- Не скован (а) ли я?
- Не сжаты ли мои зубы?
- Как я сижу?
- Как я дышу?

Если выявлены признаки напряженности, необходимо: 1. Произвольно расслабить мышцы. Для расслабления мимических мышц использовать следующие формулы:

- Мышцы лица расслаблены.
- Брови свободно разведены.
- Лоб разглажен.
- Расслаблены мышцы челюстей.
- Расслаблены мышцы рта.

вызывания желательной эмоции доведен до автоматизма. Для этого приятная эмоция должна быть ассоциирована с конкретными воспоминаниями-«якорями» (мыслями, образами, ощущениями), позволяющими восстановить нужное состояние достаточно быстро.

УПРАЖНЕНИЯ ДЛЯ РАССЛАБЛЕНИЯ МЫШЦ ЛИЦА

Прежде чем перейти к изложению конкретных приемов регуляции мышечного тонуса, приведем несколько принципов и правил, которые являются общими для всех аналогичных упражнений:

1. Задача упражнений — дать возможность осознать и запомнить ощущение расслабленной мышцы по контрасту с ее напряжением.
2. Каждое из упражнений состоит из двух фаз — начальной (напряжения) и последующей (расслабления).
3. В начальной фазе напряжение избранной мышцы или группы мышц должно нарастать плавно, завершающее расслабление («сбрасывание» напряжения) осуществляется резко.
4. Медленному напряжению мышц сопутствует медленный глубокий вдох. Расслабление синхронно со свободным полным выдохом.
5. Закрепление упражнения можно выполнить в нескольких приемах в течение дня. Их не следует выполнять непосредственно перед сном, поскольку мышечное напряжение обладает возбуждающим действием.
6. Каждое из упражнений повторяется 2—3 раза.

Выполняя указанные упражнения, надо стремиться к тому, чтобы не упражняемые в данный момент мышцы были расслаблены. Дышать следует ровно и спокойно, через нос. Внимание необходимо сосредоточить на состоянии упражняемых мышц. Одновременно важно добиваться ярких представлений и ощущений вместе с расслаблением и напряжением различных групп мышц.

1. *«Маска удивления»*. Закрывать глаза. Одновременно с медленным вдохом максимально высоко поднять брови, произнести про себя: «Мышцы лба напряжены». Задержать на секунду дыхание и с выдохом опустить брови. {Пауза 15 секунд.}
2. *«Жмурки»* — упражнение для глаз. С медленным выдохом мягко опустить веки. Вдыхая воздух, постепенно наращивать напряжение мышц глаз и, наконец, зажмурить их так, как будто в них попало мыло, жмуриться как можно сильнее. Произнести про себя: «Веки напряжены». Затем — секундная задержка дыхания, свободный выдох и расслабление мышц век. Оставляя веки опущенными, произнести про себя: «Веки расслаблены».
3. *«Возмущение»* — упражнение для носа. Округлить крылья носа и напрячь их, как будто вы очень сильно чем-то возмущены, сделать вдох и выдох. Произнести про себя: «Крылья носа напряжены». Сделать вдох, на выдохе расслабить крылья носа. Произнести про себя: «Крылья носа расслаблены».

4. «*Маска поцелуя*». Одновременно со вдохом постепенно сжимать губы, как будто для поцелуя, довести это усилие до предела и зафиксировать усилие повторяя: «Мышцы рта напряжены». На секунду задержать дыхание, со свободным выдохом расслабить мышцы. Произнести: «Мышцы рта расслаблены».

5. «*Маска смеха*». Чуть прищурить глаза, на вдохе постепенно улыбнуться настолько широко, насколько это возможно. На выдохе расслабить напряженные мышцы лица. Повторить упражнение несколько раз.

6. «*Маска недовольства*». Со вдохом постепенно сжимать зубы, плотно сомкнуть губы, поджать мышцы подбородка и опустить углы рта - сделать маску недовольства, зафиксировать напряжение. Произнести про себя: «Челюсти сжаты, губы напряжены». С выдохом расслабить мышцы лица - разомкнуть зубы. Произнести про себя: «Мышцы лица расслаблены». После некоторой тренировки в расслаблении и закреплении соответствующих условно-рефлекторных связей со словесными формулировками легко удается по «мысленному приказу» расслабить все мимические мышцы.

ТЕХНИКА ВЫПОЛНЕНИЯ РАСЛАБЛЕНИЯ ЛИЦА («МАСКА РЕЛАКСАЦИИ»)

Сущность методики заключается в поочередном расслаблении мимических мышц, начиная с мышц лба. При этом веки опускаются, все мышцы лица разглаживаются, лицо становится несколько сонным, вялым, равнодушным. Глаза закрыты, нижняя челюсть чуть-чуть опускается, будто пытается произнести звук «ы», а язык слегка прижимается к зубам, словно собирается сказать «да».

В такой позе рекомендуется побыть 4-5 минут, чтобы снять повышенное нервно-психическое напряжение или просто отдохнуть. Упражнение можно выполнять 5-6 раз в день и желательно сочетать его с легким массажем мышц лица, до выработки «маски» или после.

Упражнение «Портрет» (на расслабление мимических мышц)

Участникам предлагается разделить на пары и сесть напротив друг друга. Один из них - художник, в руках у него воображаемая палитра с красками.

Инструкция: Сейчас нам предстоит нарисовать портрет. Художник будет прикасаться кистью к лицу сидящего напротив, рисуя овал лица, контур глаз, бровей, губ. Также рисуются щеки, нос, уши, волосы. В процессе рисования можно консультироваться с оригиналом о выборе формы, контура, цвета.

После завершения работы все любуются портретом. Затем участники в парах меняются местами.

УПРАЖНЕНИЯ НА КОНЦЕНТРАЦИЮ ВНИМАНИЯ

МЕТОДИКА ВЫПОЛНЕНИЯ УПРАЖНЕНИЙ

Помещение, в котором вы предполагаете заниматься, должно быть изолировано от сильных звуков. Сядьте на стул в удобной позе к спинке, чтобы не опираться на нее (стул должен быть с жестким сиденьем, иначе эффективность упражнения снизится). Руки

свободно положите на колени, глаза закройте (они должны быть закрыты до окончания упражнения, чтобы внимание не отвлекалось на посторонние предметы). Дышите через нос спокойно, не напряженно. Старайтесь сосредоточиться лишь на том, что вдыхаемый воздух холоднее выдыхаемого.

Выполнять релаксационно-концентрационные упражнения необходимо в течение нескольких минут. Время не ограничено: упражняться можно до тех пор, пока это доставляет удовольствие. После выполнения упражнений - проведите ладонями по векам, не спеша откройте глаза и потянитесь.

ВАРИАНТЫ УПРАЖНЕНИЙ

Упражнение 1. «Концентрация на счете»

Инструкция преподавателя:

Мысленно медленно считайте от 1 до 10 и сосредоточьтесь на этом медленном счете. Если в какой-то момент мысли начнут рассеиваться и вы будете не в состоянии сосредоточиться на счете, начните считать сначала. Повторяйте счет в течение нескольких минут.

Упражнение 2. «Концентрация на слове»

Инструкция преподавателя:

Выберите какое-нибудь короткое (лучше всего двусложное) слово, которое вызывает у вас положительные эмоции или же с которым связаны приятные воспоминания. Пусть это будет имя любимого человека или ласковое прозвище, которым вас называли в детстве родители, или название любимого блюда. Если слово двусложное, мысленно произносите первый слог на вдохе, второй — на выдохе. Сосредоточьтесь на «своем» слове, которое отныне станет вашим персональным лозунгом при концентрации.

Упражнение 3. «Сосредоточение на предмете»

Инструкция преподавателя: Внимание! В вашей голове прожектор. Его луч может осветить что угодно с безмерной яркостью. Этот прожектор - ваше внимание. Управляем его лучом! В течение 2—3 минут «освещаем прожектором» любой предмет. Все остальное уходит во тьму. Смотрим только на этот предмет. Можно моргать, но взгляд должен оставаться в пределах предмета. Возвращаемся к нему снова и снова, разглядываем, находим все новые черточки и оттенки.

Упражнение 4. «Сосредоточение на звуке»

Инструкция преподавателя: А теперь сосредоточим свое, внимание на звуках за окном (стеной) кабинета. Прислушаемся к ним. Для того чтобы лучше сосредоточиться, можно закрыть глаза. Выделим один из звуков. Вслушаемся в него, выслушиваем, держим его.

Упражнение 5. «Сосредоточение на ощущениях»

Инструкция преподавателя: Сосредоточьтесь на ваших телесных ощущениях. Направьте луч вашего внимания на ступню правой ноги. Прочувствуйте пальцы, подошву. Почувствуйте соприкосновение ног с полом, ощущения, которые возникают от этого

соприкосновения. Сосредоточьтесь на правой руке. Почувствуйте пальцы, ладонь, поверхность кисти, всю кисть. Почувствуйте ваше предплечье, локоть; прочувствуйте соприкосновение подлокотника кресла с рукой и вызываемое им ощущение. Точно так же прочувствуйте левую руку. Почувствуйте поясницу, спину, соприкосновение с креслом. Сосредоточьте внимание на лице - нос, веки, лоб, скулы, губы, подбородок. Почувствуйте прикосновение воздуха к коже лица.

Упражнение 6. «Сосредоточение на эмоциях и настроении»

Инструкция преподавателя: Сосредоточьтесь на внутренней речи. Остановите внутреннюю речь.

Сосредоточьтесь на настроении. Оцените свое настроение. Какое оно? Хорошее, плохое, среднее, веселое, грустное, приподнятое?

А теперь сосредоточьтесь на ваших эмоциях, попытайтесь представить себя в радостном, веселом эмоциональном состоянии. Вспомните радостные события вашей жизни.

Выходим из состояния релаксации.

Рефлексия вашего эмоционального состояния.

Упражнение 7. «Сосредоточение на чувствах»

Инструкция преподавателя: Закройте глаза. Сосредоточьтесь на внутренних ощущениях. Выберите мысленно одного из присутствующих здесь — это может быть ваш сосед, ваш друг или любой другой человек из группы. Какие чувства вы испытываете по отношению к нему? Вы ему рады, вам он нравится, вы его не переносите, он вам безразличен?

Осмыслите ваши чувства, осознайте их.

Упражнение 8. «Концентрация на нейтральном предмете»

В течение нескольких минут сконцентрировать свое внимание на каком-нибудь нейтральном предмете. Ниже приведены четыре возможности:

- Записать 10 наименований предметов, вещей, событий, которые доставляют удовольствие. "
- Медленно сосчитать предметы, никак эмоционально не окрашенные: листья на ветке, буквы на отпечатанной странице и т. д.
- Потренировать свою память, вспоминая 20 осуществленных вчера действий.
- В течение двух минут запомнить те качества, которые вам больше всего в себе нравятся, и привести примеры каждого из них.

Рефлексия ощущений:

- Удалось ли вам длительно сосредоточить свое внимание на каком-либо объекте?
- На чем легче удерживать внимание — на предмете или звуке?

- От чего это зависит?
- Какие свойства внимания необходимы для концентрации?

УПРАЖНЕНИЯ НА ВИЗУАЛИЗАЦИЮ

Упражнение «Образы»

Инструкция преподавателя:

Сядьте удобно. Закройте глаза. Сосредоточьтесь на своем дыхании. Мысленно и глубоко вдыхайте и выдыхайте воздух. С каждым вдохом и выдохом вы все более успокаиваетесь и сосредотачиваетесь на своих ощущениях. Дышите легко и свободно. Тело расслабляется все больше. Вам тепло, удобно и спокойно. Вы вдыхаете свежий, прохладный воздух. Вы успокаиваетесь и настраиваетесь на выполнение новой работы. Мы приступаем к овладению приемами формирования образных представлений. Я буду произносить отдельные слова, а вы должны проговаривать их про себя, сосредоточившись на их содержании. После этого вы стремитесь представить образы услышанных слов.

Начнем со		<i>зрительных образов:</i>	
1 апельсин	6	светлый	
2 море	7	играть	
3 поляна	8	нежный	
4 цветы	9	строить	
5 птица	10	плести	
<i>Слуховые образы:</i>			
1 шум волны	6	эхо	
2 скрежет колеса	7	звук капающей из крана воды	
3 звон колокольчика	8	шепот	
4 звуки скрипки	9	рассерженный крик	
5 завывание ветра	10	пение птиц	

<i>Телесные представления:</i>			
1 прикосновение к шелку	6	колкая иголка	
2 колючий снег	7	холодный ветер	
3 горячий пар	8	прикосновение к рыбьей чешуе	
4 прикосновение ко мху	9	...к липкому предмету	
5 теплая вода	10	нежный пух	
<i>Осязательные и</i>		<i>обонятельные образы:</i>	

ситуации больше не вызывают отрицательных чувств, и она воспринимается ими гораздо спокойнее, чем прежде.

Упражнение «Марионетка»

Инструкция преподавателя: Вообразите, что вы большая кукла марионетка. Ваши кисти рук, предплечья и плечи соединены между собой веревочками. Все остальные части также прикреплены веревочками, шеи нет, вместо нее одна веревочка. Шнурки, с помощью которых имитируются движения рта, совсем ослабли, и нижняя челюсть отвисла и лежит на груди. Все веревочки, которыми связаны различные части вашего тела настолько ослабли, что вы лежите, широко раскинувшись на кровати, разболтанно и вяло.

Упражнение «Маяк»

Инструкция преподавателя: Закройте глаза. Расслабьтесь. Отрегулируйте дыхание. Представьте маленький скалистый остров вдали от континента. На вершине острова — высокий, крепко поставленный маяк. Вообразите себя этим маяком, стоящим на скалистом острове. Ваши стены такие толстые и прочные, что даже сильные ветры, постоянно дуящие на острове, не могут покачать вас. Из окон вашего верхнего этажа вы днем и ночью, в хорошую и плохую погоду посылаете мощный пучок света, служащий ориентиром для судов. Помните о той энергетической системе, которая поддерживает постоянство вашего светового луча, скользящего по океану, предупреждающего мореплавателей о мелях, являющегося символом безопасности для людей на берегу. Теперь постарайтесь ощутить внутренний источник света в себе - света, который никогда не гаснет.

Упражнение «Поплавок в океане»

Инструкция преподавателя: Сядьте удобно. Дыхание ровное. Закройте глаза и расслабьтесь. Вообразите, что вы маленький поплавок в океане. У вас нет цели, компаса, карты, руля, весел. Вы двигаетесь туда, куда несет вас ветер и океанские волны. Большая волна может на некоторое время накрыть вас, но вы вновь выныриваете на поверхность... Попробуйте ощутить эти толчки и выныривания... Ощутите движения волны, тепло солнца, капли дождя... подушку моря под вами, поддерживающую вас. Прислушайтесь к своему телу: какие ощущения возникают у вас, когда вы представляете себя маленьким поплавком в большом океане?

Упражнение «Визуализация моря»

Инструкция преподавателя: Представьте себя на берегу моря. Посмотрите, какой ласковый сегодня прибой. Вам тепло и Даже жарко. Нестерпимо палит солнце. Вам так хочется искупаться. И вот вы уже идете по направлению к морю по горячему песку. Подходите к самой кромке прибоя. И, наконец, бросаетесь в воду, вы уже в воде! Вот это да! Какая же вода сегодня холодная! Просто ледяная! Вода прямо-таки обжигает вас, сводит руки и ноги. Но вы не боитесь холода, вы уже плывете, сильно работая руками, ногами, вы стремительно двигаетесь вперед. И начинаете согреваться. Вы уже освоились в этой холодной воде. Вы плывете, плывете, наслаждаетесь легкой прохладой воды. Она так приятно обтекает ваше разгоряченное тело. Вы плывете как дельфин - стремительно и плавно. А сейчас вы перевернулись на спину и отдыхаете. Вам хорошо и спокойно. Вы чувствуете, что все ваши мысли текут плавно. Вы уверены в себе. Вам хорошо и спокойно. Отдохнули. Открываем глаза...

Упражнение «Путешествие»

Инструкция преподавателя: Постарайтесь вообразить себя на берегу реки. Рядом с вами опушка леса, вы стоите на зеленой поляне и смотрите на бегущую воду в реке. Над вами в голубом небе бегут легкие облака, вода в реке течет плавно, неторопливо... Вам хорошо и спокойно.

Сейчас мы с вами отправимся на прогулку в то место, которое вам очень нравится. Если хотите, можете с собой кого-нибудь взять. Представьте себе место, которое вам очень нравится. Какое там сейчас время года: лето, зима, весна, осень. Что там растет: цветы, какие деревья, травы? Есть ли там вода: река, озеро, море, пруд. Какого она цвета? Какая там погода? Идет дождь, светит солнце, лежит снег. Рассмотрите все, понюхайте, как пахнут травы и цветы, дует ли ветер, прислушайтесь к звукам. Есть ли там птицы? Прислушайтесь к звукам, которые доносятся с улицы... Потянитесь и откройте глаза.

Упражнение «Убежище»

Инструкции преподавателя: Представьте себе, что у вас есть удобное надежное убежище, в котором вы можете укрыться, когда пожелаете. Вообразите себе хижину в горах или лесную долину, личный корабль, сад, таинственный замок... Мысленно опишите это безопасное удобное место. Когда ложитесь спать, представьте, что вы направляетесь туда. Вы можете там отдыхать, слушать музыку или разговаривать с другом. После

то как вы проделаете это несколько раз, можете фантазировать подобным образом в течение дня. Закройте на несколько минут глаза и войдите в свое личное убежище.

Рефлексия:

Удалось ли вам увидеть всю картину и вызвать соответствующие телесные ощущения?

Какие образы у вас возникали?

Упражнение «Вызов эмоций»

Инструкция преподавателя:

Вспомните и опишите самые чудесные переживания вашей жизни; самые счастливые мгновения — восторга, радости, счастья. Представьте себе, что данная ситуация повторилась и вы сейчас находитесь в этом состоянии счастья, радости. Вообразите себе, какие образы - зрительные, слуховые, кинестетические - сопровождали это состояние. «Сделайте» такое же лицо: та же улыбка, тот же блеск в глазах, тот же румянец, тот же учащенный пульс и т. д. Почувствуйте это состояние всем телом: энергичной позой, красивой осанкой, уверенной походкой, выразительными жестами и т. д. Постарайтесь удержать и запомнить физические проявления радости и счастья, чтобы затем воспроизвести их по собственному желанию.

Очень полезно начинать каждое занятие (и вообще каждый день) так: вспомнить что-нибудь приятное, вызывающее улыбку, настроиться на добрые взаимоотношения с коллегами, детьми, близкими.

Вопросы для обсуждения:

- Какие образы вам удавалось воссоздавать легче всего?
- Что помогало вам воссоздавать образные представления, что мешало?
- Какую роль выполняет визуализация в саморегуляции эмоционального состояния?

УПРАЖНЕНИЯ НА СЮЖЕТНОЕ ВООБРАЖЕНИЕ

Цель упражнений: тренировать преднамеренное моделирование разнообразных эмоциональных состояний (покоя, расслабления или мобилизации, собранности), научиться уравнивать процессы возбуждения и торможения.

Упражнение «Зрительные образы»

Предлагается выбрать какой-либо предмет, ярко окрашенный определенным цветом, лучше без оттенков. Цвет выбирается в соответствии с состоянием, которое моделируется: красный, оранжевый, желтый - цвета активности; голубой, синий, фиолетовый - цвета покоя; зеленый — нейтральный.

Необходимо произнести про себя несколько раз название какого-либо цвета. В воображении возникнут очертания и цвет предмета. Постепенно возникнет состояние расслабленности и покоя или, наоборот, активности, мобилизованности.

Упражнение «Парк» (для создания настроения покоя, внутреннего комфорта, глубокого отдыха)

Самоприказ: «Зеленая-зеленая зелень».

Зеленая-зеленая листва.

Зеленая листва шелестит».

Представьте себя в парке в теплый и солнечный летний день. Солнечные блики перемежаются с пятнами тени от листвы; телу тепло, но не жарко, листва свежая, яркая; просторные поляны и аллеи, уходящие вдаль, листва шелестит под слабым ветерком, далекие и смутные голоса людей; запах свежей листвы (температурный образ, цветовой, пространственный, звуковой, осязательный, обонятельный).

Упражнение «Сирена» (рекомендуется выполнять при засыпании для создания состояния отдыха и покоя)

Самоприказ: «Гулкий-гулкий гул. Гулкая-гулкая сирена. Гулкая сирена удаляется».

Представьте гулкий звук паровой сирены над ночным рейсом. Причалная стенка в порту ночью, ярко освещенный пароход готовящийся к отходу, ходовые огни судов, скользящих по темному рейду. Дальнейшее развитие сюжета — пароход уходит в пейс, убран трап, полоса черной маслянистой воды между бортом и причальной стенкой становится все шире, голоса провожавших и отплывающих отдаляются; пароход уже далеко, лиц не разобрать; движется его светящийся силуэт; снова звучит удаляющаяся

сирена, ходовые огни словно скользят по воздуху. От воды тянет запахом водорослей, смолы и моря (обонятельный образ); вечерняя прохлада (температурный образ).

Упражнение сопровождается музыкальным оформлением (спокойная, мелодичная музыка). Выход из аутогенного погружения — естественный сон, поскольку внимание в данном случае не сосредоточивается, а рассредоточивается, идет от малого круга к среднему и большому.

Упражнение «Ковер»

(на создание ощущения уюта и комфорта)

Основные сенсорные представления — осязательные (тактильные).

Самоприказ. «Пушистый-пушистый пух. Пушистый-пушистый ковер. Пушистый ковер нежит».

Ощутите прикосновение босых ног к пушистому ковру, большому и теплomu, в большой, уютной комнате. Комната должна быть обязательно большая, не заставленная мебелью (пространственный образ); освещение — в теплых желто-оранжевых тонах (цветовой образ).

Упражнение «Лимон» (на создание атмосферы дружеского, доброжелательного общения и хорошего настроения)

Основные сенсорные представления - вкусовые.

Самоприказ: «Кислая-кислая кислота.

Кислый-кислый лимон. Кислый лимон в стакане чая».

Представьте вкус чая или кофе с лимонной кислинкой. Зрительный образ (цветовой и пространственный) — яркий, но круг света над столом ограничен, остальная комната теряется в полумраке. Стол накрыт, но уже в беспорядке. За столом – друзья. Беседа немного шумливая, немного беспорядочная, но интересная. Воспоминание о вкусе лимона вызывает, кроме всего прочего, слюноотделение, что в свою очередь стимулирует аппетит

Упражнение вдохновения: «Ответственный экзамен»

Состояния, подлежащие коррекции, - страх, опасения неудачи, неуверенность в своих знаниях.

Время «репетирующей» тренировки — утро или день (но не вечер накануне экзамена!).

В ходе выполнения упражнения необходимо вначале добиться мышечного и психологического расслабления, погасить страх и тревогу. С того момента, как начинаются «переходы» из просторных помещений вестибюля и коридоров в более тесные (аудитории, кабинет), происходит мобилизация. Сужается и концентрируется круг внимания.

Музыкальное подкрепление - спокойная плавная музыка. Представляемые цвета — голубой, синий.

Инструкция преподавателя: Представьте себе просторный холл или вестибюль института. Вы идете спокойно, уверенной походкой, без следа суетливости. Вы не думаете о предстоящем экзамене, не разрешаете себе никаких вопросов или разговоров, к нему относящихся, и лишь улыбкой отвечаете на приветствия знакомых. Словом, вы «держитесь».

Вы переходите из вестибюля в коридор, из коридора в аудиторию, прилегающую к кабинету профессора, то есть из просторных помещений в более тесные. По мере того как вы это делаете, ваш шаг, не убыстряясь, становится все более и более четким, походка — все более и более уверенной, осанка — прямой. Перед дверью экзаменатора вы усилием воли «вычеркиваете» все воспоминания о материале, который, как вы думаете, вы позабыли или недостаточно выучили. Вы не думаете в эту краткую минуту ни о чем, что относится к сдаваемому вами предмету, в мозгу у вас — беспорядочная толкотня мыслей. Вы, разумеется, взволнованы, и это вполне естественно. Опасно не волнение перед экзаменом, а чрезмерное волнение, вызывающее растерянность и суетливость. Некоторая взволнованность необходима — она мобилизует.

Но вот вас вызвали, и вы перед столом экзаменатора. Вы не выбираете билет, вы берете первый попавшийся. Для вас все билеты равноценны, учебный материал вы знаете ровно. И действительно — вопросы билета, который достался вам, как пазл, те, что нужно. Вы, собственно, могли бы начать отвечать и без подготовки, но не следует вести себя заносчиво — лучше сесть и привести в порядок свои мысли. И как только вы стали это делать, беспорядочный ход мыслей сменяется плавным и ровным их течением — знания, накопленные вами, всплывают в сознании в стройном порядке, и вы готовы в таком же порядке их изложить...

СПОСОБЫ СИТУАТИВНОЙ САМОРЕГУЛЯЦИИ

ВО ВРЕМЯ ПРЕБЫВАНИЯ В НАПРЯЖЕННОЙ СИТУАЦИИ

Необходимо вооружить студентов способами непосредственной саморегуляции эмоционального состояния во время действия напряженных факторов. Для этих целей могут использоваться:

- Самоубеждение, самоприказы на вызов спокойного состояния, самовнушение спокойствия и выдержки, необходимые для работы настроения: «Сегодня я не обращаю внимания на пустяки», «Я совершенно спокоен» и т.д.
- Самоконтроль эмоционального состояния по внешним выражениям эмоций: мимике, пантомимике, соматике, характере речи, наличии мышечного напряжения, повышенной частоты дыхания. Контролировать внешнее выражение эмоций можно с помощью «запуска» вопросов самоконтроля: «Как я выгляжу?», «Не скован ли я?», «Не сжаты ли мои зубы?», «Как я сижу (стою)?», «Как я дышу?». В случае выявления признаков напряженности необходимо произвольно расслабить мышцы, удобно сесть (стать), установить спокойный ритм дыхания: сделать 2-3 глубоких вдоха и выдоха, чтобы сбить учащенное дыхание.
- Дыхательные упражнения успокаивающей направленности (успокаивающее дыхание, "глубокое дыхание). Можно использовать следующее дыхательное упражнение: сделать глубокий вдох, направляя воздушный поток в низ живота, задержать дыхание на пару

секунд, а потом медленно выпустить воздух через рот ровной струей. Повторить упражнение 3—5 раз. Таким образом, снимается напряжение тела и мозга, создается уравновешенное состояние.

- Использование образов концентрации и визуализации -сосредоточение внимания и воображения на определенном объекте (зрительных, звуковых, телесных и других ощущениях). Например, при первых признаках напряжения представить внутри себя, на уровне груди, мощный пресс, который движется сверху вниз, подавляя возникающую отрицательную энергию и внутреннее напряжение, связанное с нею.
- Сочетание приемов концентрации внимания, актуализации воображения и дыхательных упражнений. Например, перед предстоящей неприятной беседой можно использовать следующий прием: глубоко вдохнуть, во время выдоха резким движением в воображении как бы сорвать напряженную маску со своего лица. После этого начинать беседу.
- Прежде чем совершить ответное действие, сосчитать до десяти.
- Активизация чувства юмора - попытаться увидеть комическое даже в сложной, серьезной ситуации: мысленно представить агрессивного партнера в комичной ситуации (как бы он выглядел в этом состоянии на пляже, в клетке зоопарка, в детской шапочке и т.д.), простить партнеру его ошибку, несообразительность, эмоциональность.
- Отвлечение — постараться как можно ярче представить ситуацию, в которой вы обычно чувствуете себя наиболее спокойно и уютно, поставить себя в эту ситуацию.

ПЕРВАЯ ПОМОЩЬ ПОСЛЕ ВОЗДЕЙСТВИЯ СТРЕССОВЫХ ФАКТОРОВ

Существует система приемов эмоциональной саморегуляции, которую необходимо использовать сразу после действия на организм человека стрессовых факторов. К ней относятся следующие приемы:

- Использовать любой шанс, чтобы смочить лоб, виски и артерии на руках холодной водой.
- Медленно осмотреться по сторонам даже в том случае, если помещение знакомо. Переводя взгляд с одного предмета на другой, мысленно описывать их внешний вид. Мысленно говорить себе: «Коричневый письменный стол, белые занавески». Сосредоточение на каждом отдельном предмете, послужит отвлечением от внутреннего стрессового напряжения, так как внимание переключается на рациональное восприятие окружающей обстановки.
- Посмотреть в окно на небо. Сосредоточиться на том, что видите.
- Набрав воды в стакан, медленно, сосредоточенно выпить ее. Сконцентрировать внимание на ощущениях в тот момент, когда вода будет течь по горлу.
- Представить себя в приятной обстановке — в саду, на пляже, на качелях, под душем.

- Применить формулы успокоения, например: «Сегодня я не обращаю внимания на пустяки».
- Существует множество физиологических механизмов разрядки, которые оказывают восстанавливающее действие на человека. Внешне они проявляются в виде плача, смеха, желания ударить, выговориться и т.д. Не надо блокировать их (сдерживать):
- возникающее чувство раздражения, агрессии можно снять с помощью физической разрядки: сделать несколько ударов ногой по воображаемому предмету, побоксировать подушку, «выпустить пар»;
- разрядить эмоции - выговориться кому-либо до конца. После того как человек выговорится, его возбуждение снижается, он может осознать свои ошибки и принять правильное решение;

167

- чтобы быстрее нормализовать состояние после неприятностей, необходимо дать себе усиленную физическую нагрузку (20-30 приседаний, бег на месте, подъем пешком на 3-5 этаж);
- найти место, где можно вслух проговорить, прокричать то что возмущает, обижает, где можно выплакаться. Пусть это будет пустая комната. По мере того как эти действия начнут выполняться — раздражение, гнев, обида будут уходить;
- другой способ — «пустой стул». Представьте, что на нем сидит человек, который обидел вас, излейте ему свои чувства. Сейчас можно сказать все, что хочется.

Переключиться на интересную деятельность, любимое занятие — создать новую доминанту. При перевозбуждении в коре головного мозга образуется доминантный очаг возбуждения, который обладает способностью тормозить все остальные очаги, подчиняет себе всю деятельность организма, все поступки и помыслы человека. Значит, для успокоения надо ликвидировать, разрядить эту доминанту или же создать новую, конкурирующую. Чем увлекательнее дело, тем легче создать конкурирующую доминанту. Вспомнить приятные события из собственной жизни. Представить, что эта ситуация повторилась и вы находитесь в состоянии радости. Сделать такое же лицо, улыбку, почувствовать это состояние всем телом — позой, осанкой, жестами, походкой.

Использовать приемы логики. Включение рассудочной деятельности в восприятие и в процесс реагирования на внешний стимул значительно изменяет поведение человека и корректирует эмоциональные реакции.

- Необходимо помнить, что при сильном эмоциональном возбуждении человек неадекватно оценивает ситуацию. В острой эмоциогенной ситуации не следует принимать никаких решений. Успокойтесь, а затем все обдумайте -по принципу: «Подумаю об этом завтра».
- Можно произвести общую переоценку значимости ситуации по типу: «Не очень то и хотелось» или суметь извлечь что-то положительное даже из неудачи, используя прием «зато».

- Спокойно проанализируйте ситуацию, постарайтесь четко осознать возможные негативные последствия и примиритесь с самыми худшими из них. Осознав худший исход и примирившись с ним, спокойно обдумайте, как разрешить ситуацию.

Упражнение «Падение»

Это наиболее простая техника, которую хорошо применять перед возможной стрессовой ситуацией или после нее. *Методика выполнения:*

1. Встать прямо, ноги поставить на ширине плеч, вес должен быть равномерно распределен между обеими ногами.
2. Вытянуть руки к потолку, расправить пальцы. Подниматься на цыпочки, представляя, что тянетесь к чему-то приятному, например, к солнцу, к банану на пальме и т.д.
3. Постепенно расслабить ступни, опустить их на пол. Одновременно позволить рукам расслабиться, но не опускать их, затем постепенно опустить только кисти.
4. Раздвинуть локти в стороны, «уронить» кисти и предплечья так, чтобы тыльные стороны ладоней оказались по обе

стороны от лица.

5. Позволить рукам свободно «упасть» в стороны. Пусть это сделает сила тяжести, а не мышцы. Опустить плечи, но не сутулиться, почувствовать вес расслабленных рук.

6. Позволить верхней части тела свободно «упасть» вниз, корпус должен быть полностью расслаблен, руки и голова «висят» свободно, шея расслаблена.

7. Слегка согнуть колени, ноги должны быть полностью

расслаблены.

8. Почувствовать, как растягивается спина, слегка покачаться

на полусогнутых ногах.

9. Сконцентрироваться на ощущениях в спине. Выпрямиться от позвонка к позвонку, принимая естественно расслабленное положение.

СПОСОБЫ ПРОФИЛАКТИКИ

НЕБЛАГОПРИЯТНЫХ ЭМОЦИОНАЛЬНЫХ СОСТОЯНИЙ

Для профилактики неблагоприятных эмоциональных состояний можно использовать следующие способы:

- Экономно расходовать свои эмоционально-энергетические ресурсы. Сила разума способна нейтрализовать отрицательное влияние многих событий и фактов. Будьте

оптимистом. Игнорируйте мрачные стороны жизни, позитивно оценивайте события и ситуации. Для этого следует:

- Жить под девизом «В целом все хорошо, а то, что делается, делается к лучшему».
- Воспринимать неудовлетворительные обстоятельства жизни как временные и пытаться изменить их к лучшему.
- Подмечать свои достижения, успехи и хвалить себя за них, радоваться достигнутым целям.
- Не «пережевывать» в уме случившиеся конфликты и допущенные ошибки. Осознать их причину, сделать выводы и найти выход.
- Если возникла проблема или конфликт, решать их своевременно и обдуманно.
- Взять за правило: дольше и чаще общаться с людьми, которые приятны. С теми же, кто неприятен, мягко и незаметно ограничивать общение. Если взаимодействие с малоприятным человеком неизбежно, убедить себя, что происходящее не стоит того, чтобы реагировать эмоционально.
- Признавать за любым человеком право на свободное проявление его индивидуальности. Каждый проявляет свою индивидуальность так, как ему удобно, а не так, как это делаете вы или как бы вам этого хотелось. Необходимо быть гибче в оценках других людей, не стараться переделать партнера, подогнать его под себя.

Упражнение «Это я»

Данное упражнение проявляет духовное родство с другими людьми и помогает развить в себе человечность. Наблюдая за другим человеком, обратите особое внимание на те черты его характера, которые, возможно, присущи и вам. Когда кто-то сделает нечто такое, что вам не нравится, напомните себе, что и вы иногда делаете подобные вещи. Постоянно напоминая себе, что чужие ошибки не представляют собой ничего особенного, можно быстро и эффективно освободиться от напряжения.

- Развивать динамичность установок. Человек с большим набором гибких установок и достаточно большим количеством разных целей, обладающий способностью их заменять в случае неудачи, защищен от негативных стрессов лучше, чем тот, кто ориентирован на достижение единственного, главного конкретного результата.