

Техники саморегуляции

Заповеди психогигиены

Простые заповеди психогигиены, которые помогут вам снимать нервное напряжение, не прибегая к лекарствам:

- Научитесь «сбрасывать напряжение» – мгновенно расслабляться. Для этого надо овладеть навыками аутотренинга.
- Давайте отдых своей нервной системе. Запомните: хорошо работает лишь тот, кто хорошо отдыхает.
- Вытесняйте неприятные эмоции приятными. Сделать это трудно. Но, возможно, К.С. Станиславский утверждал, что чувствам нельзя приказывать, но чувство можно «выманить». Например, переключив внимание и мышление на предметы, которые обычно вызывают у вас положительные эмоции.

Источник: Толстых, А.В. *Наедине со всеми: о психологии общения* / А.В. Толстых. – Минск: Польша, 1990. – 208 с.

Аутотренинг: советы психолога

Вспомним знаменитую фразу Карлсона: «Спокойствие, только спокойствие!» Именно спокойствие – то, чего часто не хватает женщинам, на чью долю приходится большинство эмоциональных, да, пожалуй, и физических нагрузок. Многие люди не осознают, что сами создают собственное настроение и, следовательно, сами могут его изменять. Между тем «настраивать» себя очень важно, особенно в стрессовой ситуации. Напряженный человек действует, как правило, или скованно, или, наоборот, чересчур импульсивно.

Слова «аутотренинг», «релаксация», «медитация» прочно вошли в нашу жизнь. Но, понимая их значение, часто ли мы используем эти приемы для снятия стресса, эмоциональных нагрузок, мобилизации душевных сил и поднятия настроения? Как правило, нет. Понятие «аутотренинг» ассоциируется у нас с заунывно звучащими словами: «Мои руки тяжелеют... Мои ноги становятся тяжелыми...» А для чего? На них и без того к концу рабочей недели словно гири висят.

Название «аутотренинг» происходит от двух слов: «ауто» – само и «тренинг» – обучение. Аутотренинг означает технику обучения человеком самого себя приемам саморегуляции физических и психических состояний.

В аутотренинг входят специальные упражнения, направленные на то, чтобы научиться управлять мышечной системой, дыханием, воображением и через них – физическими и психическими состояниями. Научившись управлять своей мышечной системой, мы можем добиться того, что в любой ситуации и по собственному желанию сумеем напрягать или расслаблять свои мышцы и через них воздействовать на собственные психологические состояния. Ведь аффекты и стрессы почти всегда сопровождаются чрезмерными напряжениями мышц, и если человеку удастся расслабиться, то одновременно уменьшается и сила его эмоций.

Аналогичный эффект порождает изменение глубины, частоты и ритмики дыхания. Когда человек находится в состоянии возбуждения, его дыхание становится частым, неглубоким и неравномерным. Напротив, в состоянии покоя дыхание нормализуется и углубляется. Специальное обучение в аутотренинге произвольному изменению частоты и ритмики дыхания обеспечивает эффект саморегуляции. Как вы уже, наверное, поняли, аутотренинг в целом основывается на зависимости между физическими состояниями людей, эмоциями и психическими процессами.

Немалую роль здесь играет и воображение. Можно, например, представить себя в темной пещере или в лесу, где полно хищников, – и вам станет страшно. Можно представить себя в уютной и теплой постели, и от этого станет комфортно. Можно, наконец, вообразить, что вы на пляже под лучами яркого, горячего летнего солнца, и вам определенно станет теплее.

Таким образом, вы, занимаясь аутотренингом, можете научиться произвольно менять свои ощущения, физические и психологические состояния, создавать у себя определенное настроение, бороться с усталостью, эффективно восстанавливать душевные силы.

Конечно, в рамках одной статьи невозможно подробно рассказать о методике аутогенной тренировки. Да, наверное, и незачем. У вас могут быть свои собственные способы достижения состояния комфорта, расслабления и спокойствия. Может быть, вы уже знакомы с техниками релаксации и медитации. А, может быть, достичь нужного состояния вам помогает просто прогулка в одиночестве или любимая мелодия. Но одно упражнение все-таки хочется вам порекомендовать. Очень несложное, оно в любой обстановке поможет вам достичь состояния спокойствия, почувствовать уверенность в собственных силах.

Сидя спокойно в кресле, представьте, что в самом центре вашего существа есть маленькая частица, которая очень, очень спокойна и счастлива. Не затронутая никакими страхами и заботами о будущем, она пребывает в полнейшем мире, сильная и счастливая. До нее нельзя добраться, к ней нельзя прикоснуться. Если вы пожелаете, ее можно представить в виде некоего образа – язычка пламени, драгоценного камня или потаенного озера, спокойного, с гладкой, без малейшей ряби, поверхностью.

Она там – глубоко в вас – ваша неотъемлемая частица. Этот потаенный центр всегда остается спокойным и тихим, через какие-либо трудности, проблемы и беспокойства вам ни пришлось бы пройти. Если вы захотите, вы можете в любой момент почувствовать эту частицу внутри себя. И много раз за день вы можете вспомнить об этом маленьком ядрышке внутренней умиротворенности, мысленно приобщиться к нему. Зная, что оно здесь, совсем рядом, вы будете ощущать больше спокойствия и расслабленности и одновременно больше уверенности и силы. Если именно это вы считаете отдыхом, значит, вы уже достигли того, о чем мечтали. А пикники с шашлычками, ночные танцы до утра и модные кинопоказы – это всего лишь яркая внешняя оболочка процесса под названием «отдых», к которому надо подходить уже с соответственным настроем.

Источник: Бирева, А. *Аутотренинг* [Электронный ресурс] / А. Бирева – Режим доступа: <http://bel2.wsnr.ru/news/www.passion.ru/s.php/995.htm>. – Дата доступа: 03.07.2007.

Техника трёх корзин

Когда в голове каша, и накопилось много проблем, найдите 5–10 минут и уединитесь, и пусть Вас никто не беспокоит. Расслабьтесь, сделайте несколько глубоких вдохов-выдохов. Закройте глаза. Представьте себе три корзины. Начните раскладывать свои мысли в эти корзины. В первую помещайте мысли, относящиеся к прошлому. Во вторую – относящиеся к настоящему. В третью – относящиеся к будущему.

Не обдумывайте эти мысли, а просто вот так сортируйте их. Прodelайте это в течение указанных 5–10 минут.

Медитативное дыхание

Давно отмечено, концентрирование внимания на своих естественных процессах делает нас ближе к природе, ближе к своему естеству, усиливает нас.

Итак, суть метода. Когда я чувствую, что в голове у меня находится не мозг, а котёл под высоким давлением, я понимаю, что пора сделать паузу. Раньше я просто старался выйти на улицу, отвлечься на что-либо, поболтать с кем-нибудь на отвлечённую тему. Теперь я использую и эту технику.

Я встаю, закрываю глаза. Представляю себя, стоящим на вершине холма, а внизу – такая красота. Речка блестит вдалеке, за ней сосновый бор, ближе ко мне прекрасный луг с яркими островками цветов и цветущих кустарников. Меня обдаёт свежим ветерком, и я ощущаю лёгкий аромат этих цветов. На лице изображаю безмятежность. Выражение нашего лица отражает наше внутреннее состояние. Но, верно и обратное. Чтобы улучшить внутреннее состояние, достаточно сменить выражение своего лица на добрую улыбку. Начинаю делать глубокий вдох через нос. Чувствую, как воздух проходит в мои лёгкие до самого дна. Я концентрирую своё внимание на вдохе. Я стараюсь почувствовать, как воздух входит в мои дыхательные пути, освежая их своей прохладой. Затем, когда я делаю медленный выдох (через рот), я сосредоточиваю внимание на нём, на тепле выдыхаемого воздуха. Оно такое приятное. Чувствую, как мои лёгкие сокращаются без напряжения. Можно сосредоточить своё внимание на том, как воздух входит через нос и выходит через рот. Просто почувствуйте, на чём Вам комфортнее сосредоточиться. Выдох должен быть в два-три раза длиннее вдоха. Иначе Вы можете почувствовать головокружение от гипервентиляции лёгких. Следует проделать таким образом 12–15 вдохов-выдохов. Времени на это понадобится 2-3 минуты.

Вы почувствуете, что в голове наступила ясность и тело расслабилось (именно в таком состоянии надо принимать ответственные решения). Обозначились решения вопросов, на которые Вы не знали ответа до этого момента.

Источник: Помазанов, Р. *Техника трех корзин* / Р. Помазанов // *Бизнес в интернет и развитие личности* [Электронный ресурс]. – 2009. – Режим доступа: http://www.lifetools.ru/view_post.php?id=109. – Дата доступа: 03.09.2010.

Комплекс упражнений для снятия напряженности

Комплекс упражнений для снятия напряженности, скованности и усталости путем ускоренного сгибания и разгибания мышц последовательно в главных частях тела:

«Глаза закрыты. Внутренний взор нацелен вдаль. Руки параллельны столу, колени согнуты под углом 90°. Ускоренно сгибаем-разгибаем стопы ног, попеременно, вместе. Поднимаем правое, затем левое плечо, затем вместе. Покачиваем головой, при этом внутренний голос медленно считает до трех, после чего покачивание головой прекращается. С 4 до 20 считаем в ускоренном темпе. Мысленно представляем, будто каждый из нас раскручивающаяся пружина. На счет 20 одновременно открываем глаза и встаем».

Источник: Амирова, С.С. *Самоорганизация личности в процессе обучения* / С.С. Амирова, В.М. Мосолов, Г.П. Сечина, Н.И. Сухорукова // *Педагогика*. – 1993. – № 5. – С. 49–52..

7 способов отдохнуть за несколько минут

Дыхательная гимнастика. Это самый простой и дешевый способ отдохнуть. В течение двух минут нужно просто дышать. Глубоко вдохните — почувствуйте, как воздух доходит до самого низа живота. Но разве до этого вы не дышали? Почему же, напротив... Но в спешке и напряжении вы не успеваете вдохнуть должное количество кислорода. Это особенно чувствуется, когда нужно выступать с речью перед аудиторией. Голос прерывается, вам необходимо вдохнуть, в горле пересыхает. Чтобы справиться с недостатком кислорода, не следует уходить в медитацию или принимать позу йога. Нужно всего лишь несколько раз в день делать по несколько медленных, глубоких вдохов. Неплохо, если у вас есть возможность остаться наедине с собой, поднять ноги и прикрыть глаза, но это вовсе не необходимое условие. Делать дыхательную гимнастику можно и во время совещания, и за рулем, и разговаривая по телефону. Совсем не обязательно объявлять во всеуслышание, что вам необходимо пополнить запасы кислорода.

Мысленное путешествие. Вспомните место — «остров своей мечты»,— где вы чувствовали себя абсолютно счастливым. Вспомните прошлое или пофантазируйте.

Отправляйтесь туда на пару минут.

Отключитесь от реальности, закройте глаза и представьте, что вы дышите, слышите, чувствуете. Окунитесь в мир счастья и гармонии с самим собой. Через пару минут вы вернетесь в реальность посвежевшим и уверенным в том, что в любой момент можете отправиться «на остров своей мечты».

Представьте и избавьтесь. Вас что-то беспокоит? Забудьте об этом.

Вообразите причину своего раздражения — с огненным мечом в руке, готовую в любой момент пронзить вас, а если она абстрактна, придайте ей какую-то форму. Вас выводит из себя постоянный недостаток времени? Представьте часы со стрелками, вращающимися в бешеном темпе. Или облачите время в образ большого валуна, который катится в вашу сторону с огромной скоростью.

Теперь поместите этот образ в мыльный пузырь и вообразите, что он поднимается все выше и выше, становясь при этом все меньше и меньше, и, в конце концов, окончательно исчезает из виду.

Гимнастика для плеч. Обычно мы переносим все напряжение на конкретную часть тела. В большинстве случаев – это плечи. Но до этого можно не доводить, если своевременно делать паузы и по паре минут медленно вращать плечами вперед-назад. Иногда результат бывает так хорош, что чувствуется, как плечи опускаются на несколько сантиметров, а шея расслабляется.

Житейские мудрости. Этот способ расслабиться потребует от вас кое-каких приготовлений, но, поверьте, результат превзойдет ваши ожидания. Заведите блокнот и записывайте туда все мудрые высказывания, любопытные наблюдения, шутки и т.д. — все, что привлекает ваше внимание. Их можно собирать где угодно: в прессе, в разговоре или придумывать самому. Возьмите себе за правило записывать все, что кажется вам интересным.

В перерывах между работой доставайте блокнот, открывайте его на каком-то высказывании и несколько минут размышляйте над ним. Не пытайтесь направить свои мысли. Пусть мозг работает сам по себе.

Все, что вы любите. Хорошо всегда иметь при себе фотографию любимого человека, дорогую вам вещь или талисман (например, серебряный доллар, который повсюду сопровождает вас на протяжении многих лет). Посмотрите на него: что приходит вам в голову? Как и в предыдущем способе, не направляйте свои мысли.

Способ расслабиться для особо одаренных. Совместите дыхательную гимнастику с любым из перечисленных способов расслабиться. Поначалу это может показаться сложным, но со временем привыкнете.

Источник: Кук, М. Эффективный тайм-менеджмент: Как рационально спланировать свое рабочее и свободное время / М. Кук; пер. с англ. К. Давыдовой. – М.: ФАИР-ПРЕСС, 2003. – 336 с. (Университеты бизнеса).

✍ ☒ Задание 3.17. В научной, научно-популярной литературе, в Интернете достаточно много техник и методик саморегуляции психических состояний. Найдите наиболее приемлемые и удобные для Вас лично. Составьте банк упражнений, с которыми Вы можете познакомить своих обучающихся.