

Министерство науки и образования Российской Федерации

ФГАОУ ВПО «Казанский (Приволжский)  
федеральный университет  
Елабужский институт

Кафедра психологии

# ПСИХОЛОГИЯ СТРЕССА И МЕТОДЫ ЕГО ПРОФИЛАКТИКИ

Учебно-методическое пособие

Елабуга  
2015

**УДК-159.96**

**ББК-88.412**

**Б.61**

*Печатается по решению редакционно-издательского совета Елабужского института (филиала) Казанского (Приволжского) федерального университета.  
Протокол № 49 от 25.06. 2015 г.*

**Авторы – составители:**

ст. преп. В.Р. Бильданова,

доц. Г.К. Бисерова,

доц. Г.Р. Шагивалеева

- Б.61 Психология стресса и методы его профилактики:**  
учебно-методическое пособие / Авт.-сост. – ст. преп.  
В.Р. Бильданова, доц. Г.К. Бисерова, доц. Г.Р. Шагивалее-  
ва. – Елабуга: Издательство ЕИ КФУ, 2015. – 142 с.

*Учебно-методическое пособие содержит основные сведения о психологии стресса, особенностях его развития, о стрессе в студенческой среде и педагогической деятельности. В пособии представлены приёмы психической саморегуляции, приводятся комплексы упражнений, позволяющих получить навыки самоконтроля и научиться произвольно использовать регуляторные механизмы при любой деятельности.*

*Пособие будет полезно педагогам, практическим психологам, а также преподавателям и студентам педагогических образовательных учреждений.*

© Коллектив авторов, 2015

© ЕИ КФУ, 2015

© Нутфуллин Р.Р., Дизайн и верстка, 2015

# СОДЕРЖАНИЕ

ВВЕДЕНИЕ	4
ГЛАВА 1. ПСИХОЛОГИЯ СТРЕССА	5
1.1. Понятие о стрессе	5
1.2. Классификация стресса и его психологические причины	10
1.3. Стресс в студенческой среде	21
ГЛАВА 2. МЕТОДЫ ОПТИМИЗАЦИИ ПСИХИЧЕСКОГО СОСТОЯНИЯ	30
2.1. Аутотренинг	32
2.2. Релаксация	42
2.3. Визуализация	46
2.4. Медитация	54
2.5. Концентрация	62
2.6. Дыхательные техники	64
2.7. Ароматерапия	67
2.8. Массаж и самомассаж	74
2.9. Арттерапия	77
2.10. Цветотерапия	81
2.11. Библиотерапия	89
2.12. Комплексы упражнений для саморегуляции	101
2.13. Позитивное мышление	113
2.14. Рациональная психотерапия	115
ЗАКЛЮЧЕНИЕ	120
ПРИЛОЖЕНИЯ	122
СПИСОК ИСПОЛЬЗОВАННОЙ И РЕКОМЕНДУЕМОЙ ЛИТЕРАТУРЫ	140

## ВВЕДЕНИЕ

Жизнь и деятельность человека в социально-экономических и производственных условиях современного общества неразрывно связана с воздействием на него неблагоприятных экологических, социальных, профессиональных и других факторов, которое сопровождается возникновением, развитием негативных эмоций, сильных переживаний, а также перенапряжением физических и психических функций. Наиболее характерным психическим состоянием, развивающимся под влиянием экстремальных условий жизнедеятельности, является стресс. Проблема стресса является научной проблемой, на решении которой в последние годы были сосредоточены усилия учёных разных специальностей и направлений.

Профессия учителя связана с удовлетворением интеллектуальных потребностей. Поставив превыше всего интеллектуальные нагрузки, учитель подвергает организм бесконечным психическим перегрузкам. Работая, педагоги склонны игнорировать накапливаемые напряжения и усталость, забывая нужное правило: «Отдыхать нужно раньше, чем устал». Учителю нужно уметь не только восполнять свои ресурсы, но и мудро растрачивать их в течение учебного года. Для этого и необходимо иметь представление о природе стресса и способах саморегуляции, т.е. способности управлять собственными психическими состояниями и поведением, с тем, чтобы оптимальным образом действовать в сложных педагогических ситуациях. В связи с этим очевидно, что педагоги должны обладать знаниями о разнообразных проявлениях стресса, основных причинах его возникновения, его закономерностях, и, что самое важное, владеть эффективными методами его оптимизации. Стрессоустойчивость, защита своего физического и психического здоровья от влияния факторов стресса, во многом зависит от самого человека, его желания и умения пользоваться теми или иными методами и приёмами саморегуляции.

# ГЛАВА 1. ПСИХОЛОГИЯ СТРЕССА

## 1.1. ПОНЯТИЕ О СТРЕССЕ

*Даже в состоянии полного расслабления спящий человек испытывает стресс...*

*Полная свобода от стресса означает смерть.*

*Ганс Селье*

В первой половине 20 столетия в одном из европейских журналов от 4 июля 1936 года в разделе «Письма к редактору» появилась небольшая заметка молодого ученого Ганса Селье. Заметка состояла всего из 74 строчек и называлась «Синдром, вызываемый разными повреждающими агентами». Именно эта статья означает начало концепции стресса. Чуть позже американец Уолтер Кэннон в своих классических работах по универсальной реакции «бороться или бежать» ввел термин «стресс» в физиологию и психологию.

Стресс (от англ. stress – нагрузка, давление, напряжение) – неспецифическая (общая) реакция организма на воздействие (физическое или психологическое), нарушающее его гомеостаз, а так же соответствующее состояние нервной системы организма (или организма в целом).

Таким образом, это определение отражает то, что на каждое требование среды организм реагирует особым напряжением. Стресс воспринимается происходящим и возникает в момент наиболее сильной реакции, выходящей из-под контроля. Проблема стресса заключается в том, что подобное проявление может быть выражено неординарно, сдержанно или вовсе не проявляться. При этом, стресс является одной из наиболее распространенных причин неблагополучия, страданий и неудач любого человека, потому, что современный стиль жизни – это постоянная спешка, нервы, эмоции. Ганс Селье подчеркивал, что не надо этого бояться, стресс является обязательным компонентом жизни человека. Он может

как снижать, так и повышать устойчивость организма. Стресс проявляется и в любви, и в творчестве, безусловно, приносящих удовольствие и защищающих от ударов жизни. Радость, конечно, в исключительных случаях, приводит к трагическим последствиям, в большинстве же случаев она стимулирует к жизни.

Идеи стресса очень популярны в научном мире. Термин «стресс» широко применяется в биологии, устанавливая связь между физиологическими и психологическими явлениями. В психологии это понятие включает в себя понятия тревога, конфликт, эмоциональный дистресс, угроза собственному «Я», фрустрация, напряженное состояние и т. п. С середины 20 столетия и по сегодняшний день теории и модели стресса интенсивно развиваются, каждая по-своему объясняя взгляды и установки на сущность стресса, причины его развития, механизмы регуляции, особенности проявления.

Попытка установления связи между генетическим складом (генотипом) и некоторыми физическими характеристиками, снижающими общую индивидуальную способность сопротивляться стрессу была предпринята в генетически-конституциональном направлении. Оно представило свою теорию о способности организма сопротивляться стрессу. На эту способность влияют определенные защитные стратегии функционирования, которые не зависят от текущих обстоятельств.

Психодинамическое направление в объяснении стрессов опирается на теории Зигмунда Фрейда, где он описал два типа зарождения и проявления тревоги, беспокойства: а) сигнализирующая тревога возникает как реакция предвосхищения реальной внешней опасности; б) травматическая тревога развивается под воздействием бессознательного, внутреннего источника. Наиболее ярким примером причины возникновения данного типа тревоги является сдерживание сексуальных побуждений и агрессивных инстинктов. Для описания результирующих симптомов этого состояния З. Фрейд ввел термин

«психопатия повседневной жизни».

Интересными представляются теории конфликтов, в основе которых лежат социальные аспекты. Основные причины напряжения связаны с необходимостью членов общества подчиняться его социальным нормативам.

Предупредить стресс можно предоставляя членам общества благоприятные условия для развития, свободу в выборе жизненных установок и позиций.

Так же к профилактическим мероприятиям можно отнести устойчивость социальных отношений, распределение экономических благ и услуг в обществе, межличностное взаимодействие во властных структурах. Социальные аспекты лежат в основе и таких теорий стресса, как эволюционная теория социального развития общества, экологическая теория (роль социальных явлений в обществе), теория жизненных изменений (в семье, на работе и т. д.).

Одно из направлений рассматривало стресс как поведенческую реакцию на социально-психологические стимулы. Модель физиологического стресса Г. Селье была модифицирована Б.П. Доренвендом. Они подходили к стрессу как к состоянию организма, который опирается на адаптивные и не адаптивные реакции. Факторами стресса понимаются социальные факторы: экономические или семейные неудачи, которые выступают как объективные события, которые нарушают (разрушают) или угрожают подорвать обычную жизнь индивида. Они не обязательно негативные и не всегда ведут к объективному кризису.

Обращает на себя внимание когнитивная теория психологического стресса Р. Лазаруса, которая основывается на положении о роли субъективной познавательной оценки угрозы неблагоприятного воздействия и своей возможности преодоления стресса. Р. Лазарус говорил, что адаптация к среде определяется эмоциями, а когнитивные процессы обуславливают качество и интенсивность эмоциональных реакций. Предвосхищение человеком возможных опасных последствий

воздействующей на него ситуации определялась автором как оценка угрозы. Процессы оценки угрозы, связанные с анализом значения ситуации и отношением к ней, имеют сложный характер: они включают не только относительно простые перцептивные функции, но и процессы памяти, способность к абстрактному мышлению, элементы прошлого опыта субъекта, его обучение и т. п.

Р. Лазарус в своей теории подчеркивает необходимость разделения оценок угрозы от оценок процесса ее преодоления. Из чего делается вывод:

- одинаковые внешние события могут являться или не быть стрессовыми для разных людей;

- личностные когнитивные оценки внешних событий определяют степень их стрессорного значения для конкретного субъекта;

- одни и те же люди могут одно и то же событие в одном случае воспринимать как стрессорное, а в другом как обычное, нормальное. Это может быть связано с изменениями в физиологическом состоянии или в психическом статусе субъекта.

Каждая из приведенных выше теорий и моделей стресса и многие другие теории внесли заметный вклад в развитие и понимание этого явления, но каждая из них имеет и свои ограничения. Большая часть этих ограничений прослеживаются при переключении с анализа стресса на каком-то одном уровне функционирования человека на более широкий, интегративный уровень анализа и представления о сущности стресса.

Сегодня слово «стресс» находится на пике популярности и исследуется большим количеством ученых: психологов, физиологов, социологов, медиков. Ряд исследований доказывают, что он вызывает болезни сердечнососудистой системы и даже может привести к образованию раковых клеток. Другие доказывают, что такая встряска психики может привести к невралгии и депрессии. Так или иначе, психологи призывают к борьбе со стрессом. С чего начать и что конкретно нужно

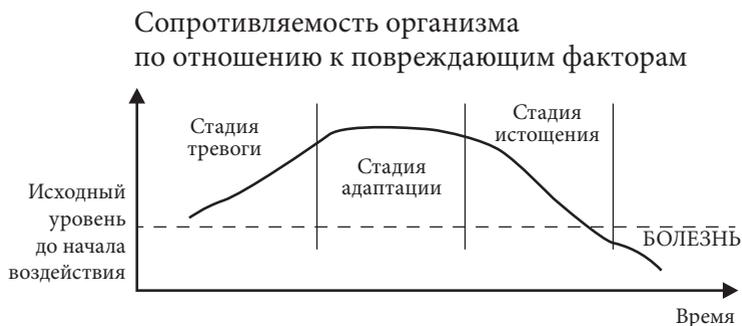
сделать, попробуем разобрать более детально.

В своей книге «Стресс без дистресса» Ганс Селье рассматривал стресс как физиологическую реакцию на физические, химические и органические факторы. Эти реакции доказывают, что:

1. Все биологические организмы имеют врожденные механизмы поддержания состояния внутреннего баланса или равновесия функционирования своих систем. Сохранение внутреннего равновесия обеспечивается процессами гомеостазиса. Поддержание гомеостазиса является жизненно необходимой задачей организма.

2. Стрессоры, то есть сильные внешние раздражители, нарушают внутреннее равновесие. Организм реагирует на любой стрессор, приятный или неприятный, неспецифическим физиологическим возбуждением. Эта реакция является защитно-приспособительной.

3. Развитие стресса и приспособление к нему проходит несколько стадий. Время течения и перехода на каждую стадию зависит от уровня резистентности организма, интенсивности и длительности воздействия стрессора.



4. Организм имеет ограниченные резервы адаптационных возможностей по предупреждению и купированию стресса – их истощение может привести к заболеванию и смерти. Г. Селье обобщил все результаты своих исследований и пришел к выводу, что развитие стрессовой ситуации проходит три стадии, который он назвал общим адаптационным синдромом.

Первая стадия проявляется при первом появлении стрессора и носит название *стадия тревоги*. Для этой стадии характерны снижение уровня резистентности организма, нарушение некоторых соматических и вегетативных функций. Затем организм мобилизует резервы и включает механизмы саморегуляции защитных процессов. Если защитные реакции эффективны, тревога утихает и организм возвращается к нормальной активности. Большинство стрессов разрешается на этой стадии. Такие краткосрочные стрессы могут быть названы острыми реакциями стресса.

Вторая стадия, *стадия резистентности* (сопротивления), наступает при продолжительном воздействии стрессора, когда возникает необходимость поддержания защитных реакций организма. Происходит сбалансированное расходование адаптационных резервов на фоне адекватного внешним условиям напряжения функциональных систем.

Третья стадия – это *стадия истощения*. Наступает при нарушении механизмов регуляции защитно-приспособительных механизмов в период борьбы организма с чрезмерно интенсивным и длительным воздействием стрессоров. Адаптационные резервы существенно уменьшаются. Сопrotивляемость организма снижается, следствием чего могут стать не только функциональные нарушения, но и морфологические изменения в организме.

Эти три фазы развития стресса можно проследить на большом отрезке времени. Интенсивность реакций человека зависит не столько от характеристик стрессора, сколько от личностной значимости действующего фактора.

## 1.2. КЛАССИФИКАЦИЯ СТРЕССА И ЕГО ПСИХОЛОГИЧЕСКИЕ ПРИЧИНЫ

Истоки стресса находятся не в психике, а в мозге человека и он в одинаковой степени возникает у детей и у взрослых. У человека, попавшего в некомфортную ситуацию, которая так же может плохо для него закончиться, мозг автоматиче-

ски начинает выстраивать защиту, т.е. происходит адаптация человека к изменяющимся условиям. Однако если сильные переживания не проходят в течение длительного времени, это может привести к психологическим и физиологическим неприятным последствиям для человека.

Стресс может негативно отражаться на функционировании всех органов и систем, приводить к комплексным биохимическим и физиологическим нарушениям, например, повышенной утомляемости, снижению иммунитета, изменению массы тела, частым проявлениям недомоганий. Очень часто в такой период у людей ощущаются затруднения при дыхании, боли в сердце, напряжение в мышцах, неприятные ощущения при работе пищеварительных органов и т.д. При этом надо всегда помнить, что особенно опасны эмоциональные проявления стрессового напряжения, поскольку они затрагивают разнообразные стороны психики, эмоциональный фон и придают пессимистический оттенок. При продолжительном действии стресса может развиваться депрессия, раздражительность, агрессия, гнев, появление аффективных состояний.

Психологический стресс обусловлен субъективными и объективными причинами. К субъективным причинам можно отнести:

- несоответствие ожидаемых и реальных событий;
- стрессовые напряжения, развивающиеся от навязывания родительских программ, усложняющих жизнь ребенку и делаая его поведение неадекватным;
- стрессовые ситуации, вызванные эмоциями, провоцирующими на спонтанные действия;
- несоответствие виртуального и реального миров;
- стрессовые ситуации, связанные с убеждениями личности и неадекватными установками (на пессимизм или оптимизм, религиозными или политическими);
- невозможность реализации собственной актуальной потребности (сюда можно отнести физиологические потреб-

ности, потребности в безопасности, принадлежности, уважении, самореализации);

- неправильная коммуникация (в т.ч. критика, негативные предубеждения, неправомерные требования и т.д.);
- неадекватная реализация условных сигналов.

К объективным причинам развития стрессовых ситуаций можно отнести:

- условия жизни и работы (домашние проблемы, тяжелая работа и т.д.);
- взаимоотношения с другими людьми (близкими, коллегами по работе и незнакомыми людьми);
- экономические факторы;
- политические факторы;
- чрезвычайные ситуации и обстоятельства (серьезные заболевания, криминал, природные и социальные чрезвычайные обстоятельства).

Субъективные и объективные причины стрессовых ситуаций могут привести к таким реакциям организма, как, например нарушение психомоторики, которое проявляется в дрожании рук, дрожании голоса, изменение ритма дыхания, нарушение речевых функций, замедление сенсомоторной реакции.

К возникновению стресса может привести элементарное нарушение режима дня, сокращение сна, работа в ночное время, отказ от полезных привычек, неадекватные способы избавления от стресса. При этом часто наблюдаются профессиональные нарушения, т.е. увеличивается количество ошибок на работе, проявляющаяся в низкой продуктивности рабочей деятельности, хроническая нехватка времени, ухудшение точности при выполнении требуемых усилий. Эти факторы могут привести к нарушению социально-ролевых функций, что проявляется в снижении сензитивности, увеличении конфликтности, проявлении антисоциального поведения, нарушении сна, нехватке времени, повышенной утомляемости, спешке, проблемам при общении.

Ежедневно люди сталкиваются с различными ситуациями и событиями, которые негативно на них влияют.

Поступающий информационный поток так велик, что мозг активно начинает работать, стараясь его «разложить по полочкам». Эта дифференциация проявляется в стрессе переработки мозгом информации. При этом задействуется, в основном, левое полушарие. Правое при этом простаивает, тем самым нарушая межполушарное равновесие. Возникает дефицит естественного транса, который характеризуется депрессией. *Информационный стресс* пробуждает у нас негативные эмоции, такие как страх, тревогу, раздражительность.

Очень распространенным сегодня среди людей всех стран и континентов является *двигательный стресс*. В норме человек ежедневно должен проходить пешком 10 тысяч шагов. Современные технологии, многочасовое просиживание в офисах, за компьютерами не дает людям такой возможности. А ведь при ходьбе стимулируются активные точки стопы, усиливается кровоток во всем теле, и от работающих мышц мозг поддерживается в тонусе.

Неразрывно связанный с двигательным стрессом – стресс жителя мегаполиса. Он возникает в связи с тем, что, в основном, вся среда большого города для человека неестественна. Если раньше человек ложился спать с закатом, то сегодня искусственное освещение насильно растягивает продолжительность дня. Значение имеет так же пребывание на высоте более третьего этажа, что, безусловно, тоже приводит к стрессу (в дикой природе на таких высотах человек не жил). Далее – постоянный шумовой фон, чего, конечно же, не было в естественной среде человеческого обитания.

К *зрительному стрессу* приводит то, что раньше человек смотрел, в основном, вдаль, как птицы летают и стада пасутся, а сейчас, большую часть времени, в монитор компьютера. Человек так устроен, что для него неестественно перемещение со скоростью большей, чем он может развить сам. Для него так же физиологичны только те расстояния, которые он мог

бы пройти пешком. Отсюда возникает еще один стресс – это *стресс скорости и расстояния*. Сюда же можно отнести и реакцию на смену часовых поясов, которая называется десинхроноз, т.е. мы наблюдаем сбой всех физиологических ритмов.

Дефицит теплого, душевного контакта, поверхностное, формальное общение, к тому же скученность проживания приводят к возникновению *эмоционального стресса* и связанного с ним *стресса постоянных изменений*. Все стремительно изменяется в нашем мире. То, что раньше считалось устойчивым и неизблемым, в один миг может обрушиться. Нет уверенности в будущем, особенно с нарастанием финансово-экономических кризисов. Это состояние для человека является одним из самых больших стрессоров.

Очень важной проблемой является *рабочий стресс*, который, по статистике, испытывают около трети работников. Четверть работников считают, что их работа является стрессовым фактором в их жизни. Три четверти работников считают, что всего каких-то 20-30 лет назад работа была не такой выматывающей. Многие также признают, что стресс является главной причиной текучести кадров. Немаловажными считаются условия труда, которые так же являются причиной рабочего стресса.

Эти причины не являются единственными источниками стрессов, перечислять можно еще достаточно много. Но важнее понимать, что все эти воздействия не проходят для людей бесследно. Стресс имеет склонность накапливаться, так как он – есть ответная реакция на происходящие изменения в нашей жизни. Наше тело и психика реагируют физически, эмоционально на всякие изменения в существующем положении вещей. Причём изменения не обязательно должны быть негативными, позитивные изменения также могут быть достаточно стрессовыми. Иногда мысль о предстоящих изменениях может вызвать стресс. Поэтому очень важно научиться сохранять спокойствие и выдержку. Первый, кому необходимо оказать антистрессовую помощь - Вы сами!

Существует множество вариантов разных классификаций стрессовых ситуаций. Приводимые нами варианты, носят относительный характер.

Стрессы, которые испытывает человек, можно классифицировать следующим образом.

1. Эмоционально положительные стрессы и эмоционально отрицательные стрессы.
2. Кратковременные (острые) стрессы и долгосрочные (хронические) стрессы.
3. Физиологические (соматические, средовые) стрессы и психоэмоциональные стрессы.

В свою очередь, физиологические стрессы можно разделить на:

- механические;
- физические;
- химические;
- биологические.

Психоэмоциональные стрессы делятся на:

- информационные;
- эмоциональные.

*Эмоциональные стрессы* подразделяются на эмоционально положительные и эмоционально отрицательные стрессы (в зависимости от личного восприятия события). Например, такое важное событие, как свадьба у одного человека вызывает эмоции радости и состояние стресса и, одновременно, у другого человека — это неприятность, и абсолютно другой направленности стресс.

Г. Селье обозначил полезный стресс понятием *эустресс*. Он может быть вызван позитивными эмоциями и является стрессом слабой силы, мобилизующей человека. Эустресс, вызванный позитивными эмоциями предполагает эмоциональное состояние, при котором человек осознает все предстоящие проблемы или задачи и знает, как их решить, предвкушая положительный результат. Эустресс мобилизует человека — это движущая сила в решении каждодневных задач, их пла-

нирования и необходим при полноценной жизни здорового организма. Это состояние именуется — «реакция пробуждения». Небольшой выброс адреналина нужен, чтобы быстро проснуться и настроиться на предстоящий день, добраться до работы и с удовольствием, максимально эффективно поработать. По сути, данный вид стресса, сохраняет и поддерживает в нас жизнь.

Когда мы рассматриваем эмоционально положительный стресс, то, он казалось, должен порождать положительные эмоции. Однако, у людей со слабым здоровьем повышается шанс получить инфаркт или инсульт, например, от банального известия о выигрыше, т.е. эустресс может превратиться в деструктивный — *дистресс*, при низком индивидуальном сопротивлении организма либо спровоцированном конкретном обстоятельстве.

Негативный вид стресса разрушает весь организм. Приступ данного вида стресса возникает, чаще всего, неожиданно, спонтанно, при состоянии напряжения, достигшем критического значения. При этом он может так же являться и результатом «накопленного» стресса, при котором медленно происходит снижение сопротивляемости организма, с последующим угасанием. Такое состояние может приобрести хронический характер.

Если мы говорим об отрицательных последствиях стресса (дистрессах), то автоматически считаем его эмоционально отрицательным.

*Кратковременные (острые) стрессы и долгосрочные (хронические) стрессы* по-разному отражаются на здоровье человека. Острый стресс, как правило, проявляется быстро и неожиданно. Его крайней степенью является шок. Если человеку не удастся справиться с ситуацией шока и он постоянно возвращается к ней, вспоминает пережитое, то острый стресс переходит в хронический. Более тяжёлые последствия для организма несет в себе долговременный или, так называемый, хронический стресс. Он может наступить без стадии острого

стресса, когда существуют постоянно действующие, казалось бы, малозначительные факторы — напряжённые отношения с кем-либо, неудовлетворённость какой-либо ситуацией и другие факторы постоянного действия.

*Различают физиологический (соматический, средовой) и психоэмоциональный стресс. Стрессы физиологические* возникают от колебаний параметров внешней среды — гравитации, влажности, температуры, а также от непосредственного воздействия на человека различного рода негативных факторов — холода, боли, голода, физических перегрузок и других. Можно выделить механический, физический, химический и биологический, физиологический, травматический и посттравматический стрессы.

Повреждение целостности кожи и различных органов, различные травмы, ранения, операции, шоковое состояние вызывают механический стресс.

Перегрев, переохлаждение, обморожение, ожог, воздействии радиации, невесомости или ускорения, голод, жажда, гипокинезия, иммобилизация приводят к физическим стрессам.

Отравление действием ядохимикатов и их паров, загрязнением воздуха, воды или почвы, недостатком или избытком кислорода приводит к химическим стрессам.

Вирусы, бактерии, токсины, грибы и их разновидности, вызывающие болезнь человека приводят к возникновению биологических стрессов.

Травматический стресс представляет собой особую форму реакции на негативное внешнее воздействие. Человек становится более уязвимым, тревожным, когда его физиологические, психологические и адаптационные ресурсы исчерпаны. Психология рассматривает две причины возникновения травматического стресса:

- человек осознает, что с ним произошло и знает из-за чего у него ухудшилось состояние психики;
- пережитое событие разрушает тот образ жизни, которым

ранее жил человек.

Важно помнить, что человек, переживший травматический стресс со стороны может казаться сумасшедшим или странным, но на самом деле он не является таковым. Это нормальная реакция психики на не нормальные обстоятельства.

Однако более худшим вариантом реакции на них является посттравматический стресс, поскольку его психология имеет более сложную структуру. Это тип психического расстройства, который развивается после того, как человеку пришлось пережить душевную травму. Чаще всего это явление можно наблюдать у жертв насилия, нападения, стихийного бедствия или свидетелей несчастного случая.

Посттравматические расстройства имеют несколько характерных признаков:

- постоянные отчетливые воспоминания о происшедшем;
- проблемы с концентрацией внимания и сном;
- избегание подобных ситуаций и похожих мест, при которых произошло событие, выбившее человека из колеи;
- неспособность вспомнить или обсудить конкретные детали того, что произошло;
- намеренная изоляция, нежелание поддерживать контакты и эмоциональное оцепенение.

*Стресс психоэмоциональный* вызывается переживаниями достаточно сильных эмоций (обида, обман, опасность, угроза, информационная перегрузка и других). Он делится на информационный и эмоциональный.

Избыток информации, приводит к информационному стрессу, который усугубляется ответственностью, связанной с подобного рода деятельностью, с принятием скорых и верных решений. Такой вид стресса можно наблюдать у операторов различных систем управления, диспетчеров и других работников подобных профессий.

Тяжёлая болезнь, преступления, войны или аварии, а также при угрозе изменения социального статуса, экономического благополучия или изменения межличностных отноше-

ний, таких как проблемы в семье, сокращение или увольнение провоцируют появление эмоционального стресса.

Основная проблема психологического стресса заключается в невозможности своевременной диагностики. Как правило, симптомы сильного психического потрясения проявляются лишь через какое-то время: спустя месяц или три месяца после произошедшего события. К тому же люди не всегда обращаются за квалифицированной помощью. Поэтому поставить диагноз на первых порах почти не представляется возможным. Согласно статистике ежедневно стрессу подвергается каждый третий житель большого города. В более маленьких городах, где жизнь течет размеренно, эта цифра в десятки раз меньше. Посттравматическим синдромом страдает примерно 8% населения мира, а 15% имеют некоторые признаки этого расстройства.

Однако все же есть некоторые методы борьбы со стрессом, которые можно применять без помощи специалиста. Например, тем, кто постоянно живет в нервной обстановке и ежедневно сталкивается со стрессовыми ситуациями психотерапевты советуют:

- относиться проще к происходящим событиям и не принимать их близко к сердцу;
- учиться мыслить позитивно, находя положительные черты в каждом происшествии;
- переключаться на приятные мысли. Если вас одолевает какой-либо негатив, заставьте себя думать о чем-то другом;
- больше смеяться. Как известно смех не только продлевает жизнь, но и помогает избавиться от нервного напряжения;
- заниматься физической культурой, т.к. спорт хорошо помогает избавиться от негатива и справиться со стрессом.

Если же говорить о стрессовых состояниях у педагогов, то можно сказать, что работа с людьми, а с детьми в особенности, отнимает много сил. Каждый специалист на пути к профессионализму проходит ряд этапов. Это адаптация, самоактуализация и творческое преобразование. Каждый из этих

этапов сопряжен с определенными проблемами профессионального становления педагогов. На этапе адаптации к профессии возникают, как правило, трудности методического, психологического или социального характера. Этап самоактуализации в профессии связан с кризисами компетентности, с состоянием дискомфорта, тревожности, страха перед решениями новых задач, несоответствием своего профессионального уровня уровню ожиданий окружающих.

На педагогическую деятельность влияют, в первую очередь, физиологические факторы, которые связаны с условиями труда: гиподинамия, повышенная нагрузка на зрительный, слуховой и голосовой аппараты и т. д. Во вторую очередь, влияние оказывают психологические и организационные трудности. Известные стрессоры, вызывающие у педагогов нервные состояния, можно разделить на несколько групп.

1. Стрессоры, обусловленные условиями учительского труда: необходимость быстрого переключения в процессе работы, монотонная работа, обязанность работать дома, перегрузка (внеурочной деятельностью, уроками), материальные затруднения.
2. Стрессоры, возникающие по личностным причинам: нехватка времени, разочарование в выборе профессии, трудности в общении с учениками, коллегами, родителями, нехватка знаний, «сгорание» на работе.
3. Стрессоры-конфликты в общении с учащимися: плохая дисциплина на уроках, низкая успеваемость по предмету, конфликты с учащимися и их родителями.
4. Стрессоры в общении с коллегами: негативные проявления в оценках деятельности и личностных качеств со стороны партнёров по работе, психофизиологическая несовместимость, столкновения на почве различных мнений по вопросам методики и воспитания.

5. Стрессогенные факторы, обусловленные управленческими причинами: конфликты с администрацией, низкая управленческая культура и некомпетентность, неадекватная оценка администрацией профессионального труда работников, недоверие руководителя к возможностям и способностям работника, проблемы, связанные с аттестацией работников, недостаток знаний руководителя об индивидуальных особенностях работника.

Перечисленные факторы оказывают негативное влияние как на деятельность самого педагога, так и на учащихся.

### 1.3. СТРЕСС В СТУДЕНЧЕСКОЙ СРЕДЕ

Студенты, оценивая признаки стресса, вызванного напряженной учебой, наиболее выраженным проявлением стресса назвали снижение работоспособности и повышенную утомляемость. Также, к негативным последствиям учебного стресса были также отнесены нарушения сна и спешка, вызванная постоянной нехваткой времени. Студенты отмечали проблемы в общении, нарушения социальных контактов.

Эти и другие многие причины имеют как объективный, так и субъективный характер. Исследователи к субъективным причинам относят излишне серьезное отношение к учебе, стеснительность и застенчивость и проблемы в личной жизни. К объективным факторам - большую учебную нагрузку, строгих преподавателей, жизнь вдали от родителей.

Если рассматривать факторы снятия стресса у студентов, то к деструктивным факторам относят употребление алкоголя, повышение ежедневных норм курения, избыточный прием пищи.

При стрессе обычно страдает интеллектуальная деятельность. Нарушаются почти все характеристики внимания: устойчивость, концентрация, объем, распределение, переключение, отмечается повышенная отвлекаемость. В несколько меньшей степени страдает функция памяти. Постоянная за-

груженность сознания учебным материалом снижает емкость оперативной памяти, нарушается процесс воспроизведения необходимой информации.

Нарушается нормальное взаимодействие полушарий мозга при сильном эмоциональном стрессе в сторону доминирования правого, «эмоционального» полушария, и уменьшение влияния левой, «логической» половины коры больших полушарий на сознание человека, что препятствует успешному и своевременному разрешению различных стрессовых ситуаций. В мышлении отмечаются следующие отклонения: трудность принятия решения, снижение творческого потенциала, нарушение логики. Человек не может понять очевидных аргументов, совершает негативные поступки вопреки собственным ценностным ориентациям.

Как отмечают исследователи, одно из первых мест занимает экзаменационный стресс который, вызывает психическое напряжение у студентов. Часто экзамен становится сильным психотравмирующим фактором. Под экзаменационным стрессом обычно понимают состояние человека, сдающего экзамен. В реальности экзаменационный стресс начинается с того момента, когда студент осознает, что в ближайшее время ему неизбежно придется сдавать тот или иной экзамен.

Студент может испытывать тревожное ожидание экзамена несколько недель, которое достигает максимума в учебной аудитории, где происходит сдача. Поэтому определенные изменения в организме студентов происходят и во время экзамена, и до него. Во время экзамена учащается пульс, учащается дыхание, поднимается кровяное давление. К концу сессии активизируется парасимпатическая система, что сопровождается падением частоты сердечных сокращений и артериального давления. Если студент получает оценку ниже ожидаемой, то предстоящий экзамен вызывает еще больший стресс.

Под влиянием хронического экзаменационного эмоционального стресса у большинства студентов наблюдались значительные изменения биохимических показателей, интен-

сивности кровенаполнения сосудов, реактивности биопотенциалов головного мозга и вегетативных показателей сердечного ритма. Эти нарушения не нормализовались в течение 2-3 суток после экзаменов.

Многие исследователи отмечают, что большое влияние на характер реакций, которые демонстрирует человек в условиях эмоционального стресса, оказывает структура самооценки личности. Студенты с заниженной самооценкой в большей степени проявляют признаки тревожности (как на субъективном, так и на объективном уровне), чем люди с адекватной самооценкой.

Выраженная активация симпатической нервной системы отмечалась у высокотревожных студентов, а также у лиц с низкими показателями самооценки по положительным качествам. Высокая позитивная самооценка во время сдачи экзамена и связанная с этим уверенность в успехе приводят к снижению активности симпатической системы по сравнению со студентами, имеющими заниженную самооценку по положительным личностным качествам. Низкая самооценка усиливает стресс, который, в свою очередь, усиливает у студентов неуверенность в своих способностях и возможность успешной сдачи экзамена.

Адаптация к стрессовым условиям лучше у студентов с высокой мотивацией достижения успеха и низкой мотивацией избегания неуспеха. Активные, честолюбивые, нетерпеливые, беспокойные, ориентированные на успех люди больше подвержены стрессу, чем люди с низким уровнем притязаний, не претендующие на высокое положение в обществе.

Экзаменационный стресс оказывает негативное влияние на нервную, сердечно-сосудистую и иммунную системы студентов. Если во время подготовки экзамена студент стимулирует себя кофеином, особенно ночью, то это может приводить в последующем к стойкому повышению артериального давления у студентов.

Во время экзаменационной сессии организм студента

испытывает интенсивную умственную нагрузку; повышенную статическую нагрузку; ограничение двигательной активности; нарушение режима сна; эмоциональные переживания, связанные с возможным изменением социального статуса студентов. Все это приводит к нарушению нормальной жизнедеятельности организма.

По данным большинства исследователей, экзаменационный стресс представляет собой серьезную угрозу здоровью студентов. Следует отметить, что экзаменационный стресс не всегда носит вредоносный характер. В определенных ситуациях психологическое напряжение может иметь стимулирующее значение, помогая учащемуся мобилизовать все свои знания и личностные резервы для решения поставленных перед ним учебных задач.

Коррекция уровня экзаменационного стресса может достигаться разными средствами – при помощи фармакологических препаратов, методами психической саморегуляции, оптимизацией режима труда и отдыха, при помощи системы биологической обратной связи и т. д. При этом надо учитывать физиологические, психологические составляющие экзаменационного стресса с обязательным учетом индивидуальных личностных особенностей.

На первом курсе перед студентом стоит ситуация неопределенности, что требует мобилизации многих ресурсов организма (учащается частота сердечных сокращений, перестраивается метаболизм). На определенном этапе студент успешно справляется с различными воздействиями. При этом уровень функционирования организма сопровождается интенсивной тратой жизненных резервов. Если организму в течение определенного времени не удастся приспособиться к экстремальному фактору, а ресурсы его истощились, то может наступить истощение (возникает заболевание).

Интенсивность адаптационной реакции у человека, зависит не столько от характеристик стрессора, сколько от личностной значимости действующего фактора. Поэтому один

и тот же экзамен может у различных студентов приводить к разнообразным психофизиологическим и соматическим проявлениям. На некоторых студентов экзамен может оказать значительное травмирующее воздействие на психику вплоть до появления у невротических расстройств.

Длительность учебных сессий продолжается несколько недель, и может сопровождаться нарушением сна, повышенной тревожностью, стойким увеличением артериального давления. Это в свою очередь может привести в дальнейшем к страхам экзаменов, нежеланию учиться, неверию в собственные силы. В случае экзаменационного стресса такие студенты мысленно перебирают в уме негативные факторы, согласно которым его может ожидать неудача на экзамене (строгий преподаватель, пропущенные лекции, неудачный билет и пр.). Неблагоприятный прогноз будущих событий, вызывает страх перед будущим, и студент не догадывается, что сам является автором этого «ужасного» будущего.

Важный элемент режима дня студента - самоподготовка. Если студент садится за выполнение заданий в определенное время, то к этому часу происходит психологический, и физиологический настрой: учащается дыхание, усиливается кровообращение, усиливается биоэлектрическая активность мозга. Лучшее время для самоподготовки с 16 часов до 20 часов вечера.

У студентов увеличивается время при подготовке различных заданий, работы за компьютером. Вследствие вынужденной длительной статической нагрузки ухудшаются обменные процессы, может возникнуть костно-суставная патология, в частности шейного и поясничного отдела позвоночника. Напряжение соответствующих мышц, ответственных за поддержание рабочей позы вызывает их утомление. Периодически, во время выполнения различных заданий через каждые 45 минут необходимо делать разминку: встать из-за стола, наклониться вперед, в стороны, помассировать плечи, шейный отдел позвоночника, сделать различные упражнения. Часть

устных заданий (где требуется только чтение), можно выполнять стоя, у окна, чтобы свет падал на читаемую поверхность, т.е. встать не лицом к окну, а боком, левой стороной к окошку.

Малоподвижный образ жизни современного человека приводит к тому, что нарушается функциональное состояние всех систем организма. При отсутствии достаточной дозы ежедневных мышечных движений происходят нежелательные и существенные изменения функционального состояния мозга и сенсорных систем. Снижается уровень функционирования и подкорковых образований, отвечающих за работу органов чувств. Вследствие этого наблюдается снижение общих защитных сил организма, увеличение риска возникновения различных заболеваний.

Утренняя гигиеническая гимнастика является достаточно эффективной формой для ускоренного включения в учебно-трудовую день. Она ускоряет приведение организма в работоспособное состояние, усиливает ток крови и лимфы во всех частях тела и учащает дыхание, что активизирует обмен веществ. Систематическое выполнение зарядки в течение дня улучшает кровообращение, укрепляет сердечно-сосудистую, нервную и дыхательную системы, способствует более продуктивной деятельности коры головного мозга. Использование различных форм физической культуры играют существенную роль в оздоровлении учащихся и повышении работоспособности.

Высокая нагрузка на зрение во время учебы вызывает утомление органов зрения и различные нарушения. Поэтому профилактика зрительного утомления и перенапряжения достаточно актуальна. Методы профилактики перенапряжения зрительного аппарата весьма разнообразны. Это - прежде всего правильное освещение, соблюдение гигиены зрения, мытье рук с мылом, чистые носовые платки. Существенное значение имеет и питание, степень его сбалансированности по содержанию пищевых веществ и особенно витаминов. Необходимо защищать глаза от яркого солнца в летнее и весеннее время

от ультрафиолетовых лучей. Особенно важна гимнастика для глаз. Для профилактики нарушений зрения существуют простые упражнения, гимнастики для глаз.

1. Поморгать глазами (30сек), закрыть глаза и посидеть одну минуту откинувшись на спинку стула.
2. Посмотреть вдаль (25-30 сек).
3. Упражнение «Пальминг». Ладони растереть, положить на область глаз. Глаза закрыты. «Смотрим» вверх, вниз, вправо, влево: 3-4 раза. Отдохнули. Выполняем «Квадрат»: «смотрим» влево, вверх, вправо, вниз: 3-4 раза. Отдохнули. «Часы»: «смотрим» наверх (12 часов), вправо (3 часа), вниз (6 часов), влево (9 часов): 3-4 раза. Отдохнули. Фиксируем взгляд на черном квадрате, расслабляем глаза. Вдох - выдох, открываем глаза.
4. Самый простой вариант пальминга: потереть ладони, положить их на закрытые глаза, не касаясь век. Представить черный (темный) квадрат, посидеть несколько секунд. При этом хорошо расслабляются глазные мышцы. Заканчиваем упражнение: вдох, пауза, выдох. В конце упражнения, используя воображение можно представить любую картинку (цветок, пейзаж, цвет определенный, лицо близкого человека). При различных нарушениях зрительного восприятия необходимо обращаться к врачу.

Для бодрости, снятия усталости в течение дня хорошо проводить массаж ушей. Мочку ушной раковины потянуть вниз (держат не отпуская, сосчитать про себя до 8). Потянуть вверх за верхнюю часть ушной раковины. Среднюю часть потянуть в сторону. Помассировать край ушной раковины. Поглаживать углубления, середину ушной раковины. Взять двумя пальцами (указательным и большим) козелок и делать вращательные движения вперед 5-8 раз. Ладони положить плотно на уши, прижать и резко отпустить. Другой вариант: предлагаем делать потягивающие движения мочки уха вниз 8 раз, вверх 8 раз, в стороны 8 раз, назад 8 раз, вперед 8 раз.

Подготовке к экзаменам следует отводить наиболее благоприятные для этого утренние часы, чередовать часы повторения учебного материала с активным отдыхом (прогулками). В течение дня наиболее благоприятное время с 9 часов утра до 12 дня и с 15.30 до 19-20 часов. Подготовка к экзаменам в ночное время нарушает регулярность и продолжительность ночного сна, необходимого для восстановления работоспособности организма учащихся.

Подготовка к экзаменам очень напряженный и ответственный период. И от того, насколько правильно организован режим занятий - зависит успешная сдача экзаменов. Успешная сдача экзамена зависит от двух условий: свободного владения материалом сдаваемого предмета и умения владеть собой во время экзамена. Первое условие подразумевает прилежание и систематические занятия в течение учебного года. Умение владеть собой можно и нужно вырабатывать.

Не надо стремиться к тому, чтобы прочитать и запомнить большой объем материала. Полезно составить план, схему, причем желательно на бумаге. Планы полезны и потому, что их легко использовать при кратком повторении материала.

При подготовке к экзамену можно себя настроить психологически. В последний день перед экзаменом вновь можно повторить все планы ответов, еще раз остановиться на самых трудных вопросах. Перед экзаменом важно как следует выспаться! Для того чтобы без труда уснуть, во второй половине дня накануне экзамена исключить из своего рациона кофе, чай, шоколад, колу. Сон накануне экзамена будет крепким и поможет максимально восстановить силы, если использовать для приготовления ужина подходящие продукты. Предпочтительно есть на ужин блюда, содержащие углеводы (различные каши) и избегать блюд с высоким содержанием белка. Ужин накануне экзамена может состоять из овощного салата или рагу с птицей или рыбой. Способствуют сну также йогурт с крекерами, бутерброд с сыром. Фрукты предпочтительнее

употреблять до обеда. Снотворное действие на организм оказывает молоко. За 30-40 минут до сна полезно выпить стакан теплого молока (воды), в котором разведена 1 ст. ложка меда, обладающего свойством укреплять нервную систему. Выполнение данных рекомендаций помогут проснуться утром отдохнувшим, с ощущением бодрости и готовности показать себя с наилучшей стороны и одержать победу.

## ГЛАВА 2. МЕТОДЫ ОПТИМИЗАЦИИ ПСИХИЧЕСКОГО СОСТОЯНИЯ

Наиболее действенными средствами управления состоянием являются различные методы оптимизации психического состояния.

Существует много методов коррекции психоэмоционального стресса и задача состоит в том, чтобы выбрать те из них, которые отвечали бы с одной стороны индивидуальным особенностям конкретной личности, а с другой – реальным условиям, существующим в данном месте и в данное время.

Множество людей обладают знаниями о методах уменьшения стресса, но при этом испытывают стрессы в своей жизни. Знания применяются спонтанно, с низкой эффективностью. Кто-то отдаст предпочтение аутогенной тренировке, другие мышечной релаксации. Кто-то предпочтет дыхательные практики, а кто-то медитацию.

Рассмотрим одну из классификаций антистрессового воздействия, предложенной в психологической литературе.



Рассмотрим физические методы уменьшения стресса. Баня, сауна являются прекрасными антистрессорными методами. Солнечные ванны в разумных дозах также оказывают благотворное действие на нервную систему, психическое и

физическое здоровье.

Биохимические методы снятия стресса включают в себя употребление фармакологических препаратов, лекарственных растений, ароматерапию. Наиболее известными проверенными, успокаивающими свойствами обладают запахи валерианы, лаванды, мелисы, иланг-иланга, нероли. При использовании ароматерапии необходимо учитывать индивидуальную непереносимость запахов.

Физиологические методы регуляции стресса оказывают воздействие на сердечно-сосудистую систему, дыхательную и мышечную системы. Они включают в себя массаж, акупунктуру, физические упражнения, мышечные релаксации, дыхательные техники. Регулярные занятия физической культурой должны соответствовать возрастным, половым особенностям, темпераменту, времени года. Летом это плавание в открытом водоеме, солнечные ванны, которые улучшают настроение, езда на велосипеде, волейбол на пляже, прогулки на природу, т.е. уменьшение гиподинамии.

Занятия физкультурой и спортом являются существенным фактором профилактики и коррекции психологического стресса. Физическая активность при стрессе генетически обусловлена, является ответной реакцией на стресс (стратегия бегства или борьбы). Занятия физкультурой переключают внимание на новые раздражители, и снижают актуальность проблемы. Спорт активизирует работу сердечно-сосудистой системы, нервной системы, повышает активность иммунной системы. Активность тела дает положительные эмоции, хорошее настроение. Факт влияния уровня общей физической подготовки на устойчивость к возникновению неблагоприятных состояний не требует специальных доказательств. Занятия спортом, различные техники закаливания дают хороший антистрессовый эффект.

Рассмотрим психологические методы профилактики стресса.

## 2.1. АУТОТРЕНИНГ

*Аутогенная тренировка (АТ)*, или кратко – *аутотренинг* представляет собой систему упражнений, направленных человеком на себя и предназначенных для саморегуляции психических и физических состояний. Основы аутотренинга заложены в работах немецкого врача И.Шульца, который, исследуя влияние гимнастики йогов на организм человека, обнаружил, что глубокое мышечное расслабление (релаксация) влечёт за собой устранение эмоциональной напряжённости, улучшение функционального состояния ЦНС и работы внутренних органов. Американский физиолог Э. Джейкобсон установил, что каждому виду эмоционального возбуждения соответствует напряжение той или иной мышечной группы, что хорошо иллюстрируется известными выражениями типа «окаменевшее лицо», «сдавленный голос» и т.д. Справедливо и обратное: если человек придаёт своему лицу и позе выражение, свойственное тому или иному эмоциональному состоянию, то это состояние через некоторое время и наступает. Исследованиями И.Шульца установлено, что если глубокая мышечная релаксация сопровождается ощущениями тяжести и тепла (возникающими как следствие расслабления мышц и расширения кровеносных сосудов), то это справедливо и в другую сторону. Таким образом, возникла идея метода достижения состояния релаксации. А именно, используя словесные формулы, направленные на возникновение ощущений тепла и тяжести, можно сознательно добиться снижения мышечного тонуса и затем, на этом фоне, путём самовнушения, направленно воздействовать на различные функции организма. Словесные формулы, используемые в аутотренинге, описывают характер ощущений, подлежащих воспроизведению, и область тела, где их воспроизведение желательно. Наряду с этим была обнаружена большая роль чувственных образов, мысленных представлений, их глубокая связь с физиологическими функциями.

Аутотренинг полезен в тех видах деятельности, ко-

торые вызывают у человека повышение эмоциональной напряженности, в том числе в педагогической работе, так как в общении педагога с детьми и с их родителями нередко возникают ситуации, которые называют трудными, и которые требуют эмоционально – волевой саморегуляции. Использование приемов аутотренинга позволяет человеку целенаправленно изменять настроение и самочувствие, положительно сказывается на его работоспособности и состоянии здоровья. Те люди, кто систематически занимается аутотренингом, получают возможность рационально распределять и экономно использовать свои силы в повседневной жизни, а в нужные моменты предельно их мобилизовать.

Аутотренинг основан на сознательном применении человеком разнообразных средств психологического воздействия на собственный организм и нервную систему с целью их релаксации или, напротив, тонизирования. Соответствующие средства воздействия включают специальные упражнения, предназначенные для изменения тонуса скелетных мышц и мышц внутренних органов. Активную роль при этом играют словесное самовнушение, представления и чувственные образы, вызываемые волевым путем. Все эти средства психологического воздействия человека на собственный организм в аутотренинге используются комплексно, в определенной последовательности: релаксация, представление, самовнушение. Практическая отработка техники аутотренинга проводится в той же последовательности.

Аутотренинг включает упражнения, направленные на управление вниманием, произвольное оперирование чувственными образами, словесные самоинструкции, волевое регулирование тонуса мышц, управление ритмикой дыхания. Система *управления вниманием* предполагает выработку способности концентрироваться и длительно удерживать внимание, на каком – либо предмете, объекте, событии, факте.

От сравнительно простых и привычных представлений в аутотренинге постепенно переходят к более сложным. На-

пример, к представлениям силы тяжести, тепла, распространяющегося от одной части тела к другой, картин природы и т.д. При помощи специальных слов и выражений, произносимых с разной громкостью, в плане внешней речи и речи про себя отрабатываются навыки *словесного самовнушения*. Такое самовнушение, если оно используется человеком умело, ускоряет наступление у него нужного психологического или физиологического состояния. Словесные самовнушения в аутотренинге сочетаются с определенной ритмикой дыхания. Все эти упражнения отрабатываются в трех основных положениях: лежа, сидя и стоя.

Упражнения, связанные с произвольной *регуляцией мышечного тонуса*, также отрабатываются в определенной системе и последовательности. Сначала учатся расслаблять и напрягать мышцы. Легче всего поддаются контролю мышцы рук и ног, затем переходят к мышцам, которые труднее произвольно управлять (мышцы шеи, головы, спины, живота), и, наконец, обращаются к специальным упражнениям, направленным на регуляцию тонуса мышц внутренних органов.

Особенно сложными и важными упражнениями, входящими в аутотренинг, являются те, которые направлены на *регулирование состояния кровеносных сосудов головы и тела человека*, их расширение с целью достижения состояния релаксации и успокоения или сужение с целью повышения тонуса и активизации организма. В этих упражнениях используется естественное тепло ладони руки человека и образные представления тепла или холода волевым путем.

Описанная система аутогенной тренировки полезна педагогам, имеющим большую нагрузку и сталкивающимся в жизни с индивидуальными проблемами, касающимися их психофизиологического состояния, работоспособности и здоровья. Учитель или воспитатель, занимающийся аутогенной тренировкой, может больше дать своим ученикам и воспитанникам, чем тот, кто ею не занимается. Аутогенная тренировка, улучшает состояние здоровья педагога, повышая его работо-

способность, тем самым увеличивает и его педагогическую отдачу. При желании каждый учитель и воспитатель могут овладеть методами аутогенной тренировки и научиться пользоваться ими самостоятельно, в отличие от психокоррекционной практики, которая требует совместной групповой работы и участия в ней профессионально подготовленных психологов.

***Педагогические настрои***, которые могут помочь учителю лучше выполнять свою профессиональную деятельность.

***Настрой на дорогу.*** Здравствуй, дорога, ведущая меня к моим делам. Неспешно и с удовольствием я пройду каждый свой шаг, наслаждаясь движением и возможностью дышать полной грудью. Я приветствую это небо, я приветствую это солнце, я приветствую эти деревья, я приветствую всю природу, которая окружает меня. Я мысленно приветствую всех людей, которых встречаю на своем пути.

Толчея в транспорте не будет раздражать меня. Я защищен от нее прочной оболочкой спокойствия и доброжелательности. Я приду на работу в школу свежим и бодрым.

***Настрой на приход в школу.*** Я подхожу к моей школе и чувствую, как я внутренне преображаюсь. Я отодвигаю от себя все свои личные проблемы и заботы, я мысленно настраиваюсь на хорошее расположение к каждому ребенку, которого сейчас встречу. Мое лицо излучает свет, тепло и благожелательность. Мне приятно увидеть моих коллег по школе, которых, как и меня, объединяет любовь к детям и истине.

***Настрой на урок.*** Сейчас я должен быстро настроиться на предстоящий урок. Мысленным взором я охватываю класс и всех детей, находящихся в нем. Я хорошо чувствую атмосферу класса и настроение моих детей. Я могу видеть их всех вместе и каждого в отдельности и знаю, что надо сказать каждому. Я четко представляю себе план урока и что я должен на нем сегодня сделать. Проверка домашних заданий, опрос, объяснение нового материала, контрольные вопросы, задание на дом — все это я свободно держу в голове. Я готов к непред-

виденным ситуациям, и у меня есть на них некоторый резерв времени. Во время урока я буду обязательно выкраивать несколько секунд времени для передышки и расслабления от делового напряжения. Я внутренне собран и освещен улыбкой.

***Настрой на серьезный разговор.*** Сейчас мне предстоит трудный и важный разговор. От его исхода зависит судьба дела, которому я служу. Я сосредоточиваюсь, собираюсь с мыслями, активизирую все свои внутренние возможности и весь свой профессиональный опыт.

Я готов к неожиданным вопросам и знаю, как надо на них отвечать.

Все свои сильные аргументы я отчетливо вижу и держу перед собой. Я готов пустить их в ход, и знаю, как и когда это нужно сделать. Я верю в свои силы и возможности. Я знаю, я верю, я все преодолею.

***Настрой на сон.*** Сегодня я прожил большой и интересный день. Перед отходом ко сну я постараюсь прокрутить его события в обратном порядке. Психологи говорят, что это полезно для развития самосознания. Я сделал почти все, что было намечено. Мое тело приятно расслабляется, мысли перестраиваются на приятные сны. Мне дышится легко и свободно. Я не чувствую за собой никакой вины и ни на кого не держу обиды. Я простил всех. Я буду спать до утра. Я люблю всех. Мир и покой во мне. Мир и покой вокруг.

Древние не зря говорили, что самым сильным человеком надо признать того, кто умеет управлять собой. Аутогенная тренировка есть тот самый ключ, который поможет каждому человеку открыть в самом себе резервы этой силы.

Перед тем как перейти к выполнению аутотренинга, необходимо освоить подготовительные упражнения для выработки навыков концентрации внимания, визуализации и регуляции мышечного тонуса.

#### *Подготовительные упражнения*

Структура всех известных и вариантов аутотренинга включает в себя 4 базовых элемента: концентрацию внима-

ния, мышечную релаксацию, самовнушение и выход из ауто-тренинга.

Упражнения направлены на формирование навыков, лежащих в основе любых техник управления психофизиологическим состоянием. Деление упражнений на блоки довольно условно, имеется в виду скорее конечная цель, чем используемые для этого средства. Сами же средства обычно тесно взаимосвязаны. Например, регуляция тонуса мышц обычно достигается с помощью визуализации и самовнушения, а самовнушение происходит на фоне общей релаксации и обычно сопровождается визуализацией.

Предлагаемые упражнения могут выполняться, за редким исключением, как в группе, так и индивидуально. При этом важно иметь в виду следующие детали:

1. При групповой работе обычно достигается более выраженный эффект. Ведущий должен периодически подчеркивать ее значение и поддерживать веру участников в свои силы.

2. После выполнения каждого упражнения участники рассказывают о своих ощущениях. Эта процедура одинаково важна как для самих участников, так и для ведущего, она позволяет ему объективно контролировать индивидуальный процесс и вносить нужные коррективы.

### *Упражнения на концентрацию внимания*

Основная цель – повышение чувствительности к кинестетическому восприятию, развитие способности к произвольной концентрации на слабых раздражителях. Эти навыки необходимы для дифференцированной самодиагностики, которая является исходной точкой на пути к достижению оптимального состояния.

Упражнения на концентрацию внимания необходимо делать на свежую голову, желательно через 2-3 часа после приема пищи. При любом дискомфорте – головная боль, ухудшение эмоционального состояния – выполнение упражнений прекратить.

### *Упражнение*

1. На белом листе бумаги нарисовать тушью кружок диаметром 1-1,5 см и повесить на стену. Сесть напротив, на расстоянии 1,5 м, и постараться сконцентрировать на нем внимание. При усталости – моргнуть несколько раз и продолжить концентрацию.

2. Наблюдая кружок, одновременно нужно следить, чтобы не только взгляд, но и мысли не «растекались» в разные стороны. Попробовать мысленно «ощупать» кружок, почувствовать его границы, насыщенность цвета.

Продолжительность выполнения упражнения постепенно нарастает от 1 до 5 минут. Проанализировать динамику ощущений.

### *Упражнения на регуляцию мышечного тонуса*

Выработка навыков расслабления является совершенно необходимым этапом во всех без исключения методиках саморегуляции состояния.

Особое внимание следует обратить на мышцы лица и кистей рук, поскольку именно эти части тела наиболее богато иннервированы (представлены) в коре больших полушарий головного мозга и, добившись их расслабления, можно значительно приблизиться к понижению общего мышечного тонуса.

### *Упражнение 1*

Суть этого упражнения – в чередовании напряжения и расслабления различных мышечных групп, с тем чтобы по контрасту с напряжением ощутить и запомнить состояние расслабления (создать его внутреннюю модель).

Например, для мышц предплечья: кисть медленно сжимается в кулак, затем, после достижения максимального усилия, следует резкое расслабление. Необходимо уловить разницу в ощущениях. Подобные упражнения следует проделать для мышц лица, шеи, стопы, бедра, груди и т.д.

## *Упражнение 2*

Закрывать глаза, на внутреннем экране просмотреть тело, найти максимально нагруженную мышечную группу. Например, мышцы плеча, бедра или икры.

Сконцентрировав на ней внимание, попытаться расширить зону расслабления на соседние объемы. Используя визуализацию, можно представить себе, как горячая и тяжелая жидкость приятного цвета, вытекает из очага расслабления, медленно заполняет все тело.

## *Упражнение 3*

Прикрыть глаза. Внимание на левой кисти. Представить, как она погружается в горячую воду, постепенно краснеет, становится тяжелее. «Лучик внимания» переходит на запястье, медленно движется к локтю. Мышцы предплечья, а затем плеча расслабляются, становятся «ватными», тяжелыми, горячими.

## *Методика выполнения аутотренинга*

Перед занятием сесть в кресло и, приняв удобную позу, закрыть глаза. Мысленно осмотреть тело, устранить неудобства, причиняемые одеждой или обувью. Затем сделать несколько дыхательных циклов с коротким вдохом и как можно более длинным выдохом, постепенно снижая длину вдоха. Медленно, вживаясь в произносимый текст, повторить про себя:

«Мне удобно и хорошо. Я совершенно спокоен. Все тело постепенно расслабляется. Расслабляются мышцы правой (левой) руки. Расслабляются мышцы предплечья и плеча. Рука наливается приятной тяжестью. Рука большая, тяжелая, теплая, полностью расслабленная. Волна тепла проходит по руке. Тепло пульсирует в кончиках пальцев.

Расслаблены мышцы правой (левой) ноги. Мышцы бедра полностью расслаблены. Мышцы голени полностью расслаблены. Стопа расслаблена. Нога тяжелая, большая, непод-

вижная, полностью расслаблена, приятное тепло проходит по ноге.

Плечи опущены. Мышцы спины расслаблены. Расслаблены мышцы живота. Приятное тепло во всём теле. Расслабляются мышцы лица. Мышцы лица расслаблены. Веки опущены. Расслаблены мышцы рта. Нижняя челюсть слегка опущена. Расслаблены мышцы щек. Приятная прохлада овеивает лоб. Все тело полностью расслаблено. Я отдыхаю. Я чувствую себя легко и свободно. Сердце бьется спокойно и ровно. Я совершенно спокоен. Все мое тело отдыхает, мне легко, спокойно и свободно».

После проговаривания словесных формул необходимо в течение 1,5-2 мин прочувствовать состояние покоя и отдыха, после чего перейти к последней фазе - выходу из аутотренинга.

Повторить про себя «Я хорошо отдохнул. Мой организм полон сил. Все мои органы работают прекрасно. Мышцы стали легкими и упругими. Моя голова отдохнувшая и ясная. Прекрасное настроение. Во всем теле бодрость и свежесть. Я полон сил и энергии. Я все могу. Я готов действовать. Открытая глаза. Встаю». Затем сделать медленный, глубокий вдох и быстрый выдох. Повторить дыхательный цикл три раза.

В течение 5-6 занятий вполне достаточно добиться расслабления мышц правой и левой руки, а затем приступить к выходу из аутотренинга. На последующих занятиях постепенно присоединить формулы для ног и туловища и только после успешного выполнения этой части переходить к полному набору формул. Приведенные словесные формулы являются одним из множества вариантов вербального самовнушения.

Обычно после некоторой практики занимающиеся начинают использовать собственные тексты, более соответствующие их индивидуальным особенностям. При их составлении должны быть учтены следующие моменты: 1) тексты должны носить совершенно определенный, директивный характер; 2) не должна употребляться частица «НЕ», например, вместо утверждения «рука не напряжена», нужно говорить «рука

расслаблена»; 3) утверждения не должны вызывать неприятных ассоциаций, возникающие внутренние образы должны быть достаточно комфортными. Произнося текст, не следует торопиться, но пауза между словами и соответствующей им физиологической реакцией должна быть минимальной.

Наряду с формулами, содержащими внушение ощущений тепла и тяжести, следует возможно шире использовать визуализацию различных образных представлений. Например, для облегчения релаксации можно представить себе медленный поток воды, который движется по всему телу сверху вниз, очищая организм от мышечного напряжения. Вода стекает по шее, плечам, по груди, рукам, животу, спине, бедрам, коленям, икроножным мышцам, ступням, медленно вытекает из больших пальцев ног. Можно представить себя в виде ледяной статуи, медленно тающей под лучами весеннего солнца, одновременно ощущая расслабление «растаявших» участков тела или глыбой соли, растворяющейся в набегающих морских волнах и т. д.

После успешного овладения техникой расслабления, которое составит 15-20 занятий, можно на фоне общей релаксации приступить к целенаправленным сюжетным представлениям, связанным с конкретными проблемными ситуациями, доставляющими беспокойство. Например, воссоздав на «внутреннем экране» возможную конфликтную ситуацию в отношениях с близкими или товарищами по работе, можно оптимальным образом разрешить ее, одновременно программируя свое поведение на будущее. Созданная в результате такого мысленного эксперимента психологическая установка будет работать при возникновении подобной ситуации в действительности, приближая реальное поведение к желаемому. Сюжеты представлений могут быть самыми разнообразными в зависимости от целей и задач занимающихся. Это создает большие возможности для коррекции психических и социальных черт личности, гармонизации ее отношений с окружающей средой

## 2.2. РЕЛАКСАЦИЯ

**Нервно-мышечная релаксация** - это система специальных упражнений для расслабления различных групп мышц. Целью этой тренировки является снятие мышечного тонуса, который напрямую связан с различными формами отрицательного эмоционального возбуждения: страх, тревожность, смущение. Уменьшив или предотвратив тонус мышц, можно снять стрессовые состояния, бессонницу, мигрени, а также можно нормализовать эмоциональный фон.

Приступая к занятию по мышечной релаксации, необходимо помнить, что эти занятия полезны при состоянии стресса и тревожности, которые сопровождаются мышечным напряжением. При ослаблении мышц можно достигнуть значительного уменьшения переживаний, беспокойства, возбуждения. Ощущения расслабления мышц легче достигнуть, почувствовав и сравнив расслабление и напряжение. Активная релаксация - мощное средство, позволяющее полностью расслабиться и обрести душевное равновесие.

Однако релаксация - это навык, и, как всякий навык, он требует упорной тренировки. Ошибка большинства людей, начинающих заниматься релаксацией, состоит в том, что они стремятся форсировать события. А для достижения успеха нужны практика и терпение. 15 минут в день стоит потратить на занятие активной релаксацией для общего хорошего самочувствия.

### *Схема сеанса активной релаксации*

Прежде чем начать заниматься, найдите удобное место с приглушенным освещением. Сядьте в кресло, освободитесь от стесняющей вас одежды - поясков, галстука, тяжелой верхней одежды, тесной обуви. Снимите контактные линзы.

Система релаксационных упражнений предполагает напряжение с последующим расслаблением каждой группы мышц в течение 5 секунд, которые повторяют дважды. Если вы почувствуете остаточное напряжение, то можно досчитать

количество сокращений мышечных групп до семи раз.

Если вы хотите расслабить все тело, то на это потребуется около 20 минут. Можно сократить время, релаксируя меньшее число мышечных групп.

Во время выполнения упражнений не задерживайте дыхание. Дышите нормально или, если это удобнее, вдыхайте во время напряжения и выдыхайте при расслаблении мышц.

### *Расслабление грудной клетки*

Сделать очень глубокий вдох. Попробуйте вдохнуть весь воздух, который вас окружает. Задержите воздух и расслабьтесь. Теперь выдохните весь воздух из легких и возвратитесь к нормальному дыханию. Почувствовали вы напряжение в грудной клетке во время вдоха? Заметили ли вы расслабление после выдоха? Запомните эти ощущения, осознайте их. Повторите это упражнение. (Между упражнениями паузы в 5-10 сек.)

### *Нижняя часть ног*

Поставьте обе ступни плотно на пол. Оставьте пальцы ног на полу и поднимите обе пятки так высоко, насколько это возможно. Поднимите их обе очень высоко! Задержите их в таком положении и расслабьте. Пусть они мягко упадут на пол. Повторите. При расслаблении почувствуйте покалывание в икрах, некоторую тяжесть, что соответствует расслабленному состоянию.

Теперь оставьте обе пятки на полу, а пальцы поднимайте как можно выше. Поднимите пальцы, задержите и расслабьтесь. Повторим это упражнение. Пусть мышцы становятся все тяжелее и слабее. Пауза 20 сек.

### *Бедра и живот*

Это упражнение очень простое. Сосредоточьте внимание на мышцах бедер. Необходимо вытянуть прямо перед собой обе ноги, если это неудобно, то можно вытягивать по одной ноге. При этом помните, икры не должны напрягаться.

Выпрямляйте обе ноги перед собой! Задержите! И расслабьтесь. Пусть ноги мягко упадут на пол. Расслабьтесь. Повторите это упражнение. Чтобы расслабить противоположную группу мышц, представьте, что вы на пляже зарываете пятки в песок. Зарывайте пятки в пол! Тверже, чем было! И расслабьтесь. Повторите еще раз. И расслабьтесь. Сосредоточьтесь на этом ощущении. Пауза 20 сек.

### *Кисти рук*

Сначала одновременно нужно обе руки очень крепко сжать в кулаки. Сожмите вместе оба кулака настолько сильно, насколько это возможно. Сожмите кулаки очень крепко! Задержите! И расслабьтесь. Это прекрасное упражнение для тех, чьи руки устали от письма в течение всего дня. Повторите это упражнение.

Для того чтобы расслабить противоположную группу мышц, нужно просто растопырить пальцы настолько широко, насколько это возможно. Раздвиньте ваши пальцы широко! Задержите их в этом состоянии! Расслабьтесь. Повторите еще раз. Обратите внимание на ощущение теплоты и покалывания в кистях рук и предплечьях. Пауза 20 сек.

### *Плечи*

Мы несем на наших плечах большой груз напряжения и стресса. Данное упражнение состоит в пожимание плечами в вертикальной плоскости по направлению к ушам. Мысленно стремитесь достать до мочек ушей вершинами плеч. Поднимите плечи. Расслабьтесь, повторите еще раз. Поднимайте плечи как можно выше! Максимально высоко! И держите. Сконцентрируйте внимание на ощущении тяжести и опустите плечи, полностью. Дайте им расслабиться. Пусть они становятся тяжелее и тяжелее. Пауза 20 сек.

### *Лицевая область.*

Начнем со рта. Первое — улыбнитесь настолько широко, насколько это возможно. Это должна быть «улыбка до

ушей». Улыбнитесь широко! Еще шире! Задержите! И расслабьтесь. Теперь повторим. Для расслабления противоположной группы мышц сожмите губы вместе. Очень сильно сожмите их! Сильнее! Сожмите их максимально крепко! Расслабьтесь. Повторим это упражнение. Распустите мышцы вокруг рта — дайте им расслабиться! Еще более и более расслабляйте их.

### ***Глаза.***

Надо очень крепко закрыть глаза. Представьте, что в ваши глаза попал шампунь. Зажмурьте глаза! Очень крепко! Задержите! Расслабьтесь. Повторим это упражнение.

Последнее упражнение заключается в том, чтобы максимально высоко поднять брови. Не забудьте, что ваши глаза должны быть при этом закрыты. Поднимите брови высоко! Так высоко, насколько это возможно! Задержите! Расслабьтесь. Повторим это упражнение. Пауза 15 сек.

Сейчас вы расслабили большинство основных мышц вашего тела. Чтобы была уверенность в том, что все они действительно расслабились, сейчас в обратном порядке перечислите мышцы, которые вы напрягали, а затем расслабили. По мере того, как будете называть их, старайтесь расслаблять их еще сильнее. Вы почувствуете расслабление, проникающее в ваше тело, как теплая волна. Вы чувствуете расслабление, начиная со лба, затем оно переходит на глаза и ниже на щеки. Вы чувствуете тяжесть расслабления, охватывающего нижнюю часть лица, затем оно опускается к плечам, на грудную клетку, предплечья, живот, кисти рук. Расслабляются ваши ноги, начиная с бедер, достигая икр и ступней. Вы чувствуете, что ваше тело стало очень тяжелым, очень расслабленным. Это приятное чувство. Задержите эти ощущения и насладитесь чувством расслабления. Пауза 2 минуты.

### ***Пробуждение***

Теперь считайте от 1-го до 10-ти. На каждый счет вы будете чувствовать, что сознание становится все более и более ясным, а тело более свежим и энергичным.

Когда досчитаете до 10-ти, откройте глаза, и вы почувствуете себя лучше, чем когда-либо в этот день. Придет ощущение бодрости, свежести, прилива сил и желание действовать.

«1-2» — вы начинаете пробуждаться;

«3-4» — появляется ощущение бодрости;

«5-6» — напрягите кисти и ступни;

«7-8» — потянитесь;

«9-10» — теперь откройте глаза.

Вы пробудились и готовы действовать. Ваше сознание ясно. Ваше тело отдохнуло.

### 2.3. ВИЗУАЛИЗАЦИЯ (ИСПОЛЬЗОВАНИЕ ПОЗИТИВНЫХ ОБРАЗОВ)

Визуализация всегда была одним из средств, при помощи которых многие философы и мистики стремились достигать безмятежного спокойствия. Они мысленно воссоздавали идеальную картину, приносящую им внутренний покой. Так как они сосредоточивали на этой картине все внимание, у них быстро появлялось чувство расслабления и гармонии.

Навыки в визуализации делают значительно богаче внутренний мир человека, повышают его креативность и способность к эмпатии, обостряют интуицию.

Не подлинная природа вещей определяет наши поступки и чувства, а мысленные образы. У нас есть истинные представления о себе, окружающем мире и людях в нем, и мы ведем себя так, будто эти разнообразные представления точно отражают реальную действительность, подлинную их суть.

Четкое представление желаемого результата ведет к позитивному мышлению. Вы вовсе не освобождаетесь от необходимости предпринимать усилия и работать, но эти усилия тратятся на то, чтобы вести вас к цели, а не на бесполезные внутренние конфликты, которые возникают, когда вы хотите и делаете одно, а рисуете в своем воображении другое.

Существует ряд экспериментальных научных работ, свидетельствующих о позитивном влиянии ожиданий и представлений на улучшение функционирования иммунной системы человека.

Предлагаем следующие упражнения на самовнушение и визуализацию.

### *Упражнение 1*

Это упражнение полезно проводить в начале занятий, поскольку оно ярко демонстрирует эффективность словесного внушения.

Сложите ладони (закройте глаза) и убедитесь, что пальцы обеих рук имеют одинаковую длину.

### *Упражнение 2*

Закройте глаза, вызовите ощущение тепла в одной из рук. Поменяйте ощущение в другой руке. Повторить 3 раза.

### *Упражнение 3*

Непрерывно созерцайте простой предмет (карандаш, монетку, коробок спичек) в течение 2-3 мин. Затем попытайтесь представить его с закрытыми глазами.

Открыть глаза и сравнить свое представление с оригиналом. Повторить 2-3 раза. Постепенно надо добиться более четкого воспроизведения.

### *Упражнение 4*

Вырезать из цветной бумаги приятного для вас цвета круг диаметром 20-25см. Повесить его на расстоянии 1,5м и созерцать в течение 2-3 мин. Затем, закрыв глаза, попытаться воспроизвести в воображении. Повторить 2-3 раза. Добиться четкого воспроизведения цвета.

Рассматривать в течение 2-3 мин открытку или фотографию с достаточно простой композицией и малым количеством деталей. Закрыв глаза, попытаться воспроизвести наиболее близко к оригиналу. Повторить 2-3 раза.

### *Упражнение 5*

Садитесь удобно. Представьте себя в виде снежной бабы. Под лучами весеннего солнца снежная баба начинает медленно таять.

Снег темнеет, становится рыхлым и, превращаясь в воду, ручейками стекает на землю.

Это упражнение интересно тем, что степень достигаемого расслабления будет определяться точностью визуализации.

### *Упражнение 6*

Представьте свежий, нежный бутон розы с мелкими капельками росы.

Медленно, подрагивая лепестками, бутон начинает распускаться.

Перед вами распустившийся цветок. Почувствуйте его тонкий аромат. Попробуйте увидеть его сбоку, сверху.

Медленно закройте лепестки и превратите розу в бутон.

### *Упражнение 7*

«Нарисуйте» в своем воображении пейзаж. Например «Солнце. Море. Пляж».

### *Упражнение 8*

1. Выполняется стоя. Прикрыть глаза, представить, что кожа всего тела покрыта очень красивым и нежным мехом. Постараться «увидеть» мех не только спереди, но и сзади. С каждым выдохом мы наблюдаем, как увеличивается толщина меха. Искрясь и переливаясь, он достигает стен комнаты.

2. Медленно повернемся вокруг оси на 30-45 градусов влево, затем вправо. Все внимание - на контакте волосков меха со стенками. «Видим», как волоски меха трутся о поверхность стен спереди, с боков и сзади, отслеживая при этом внутренние ощущения.

3. Открыть глаза, зафиксировать изменения в самочувствии, если они есть.

Способность к визуализации, или созданию внутреннего образа объекта, формируется не только за счет зрительных представлений, но и различными способами активизации воображения с помощью обонятельных, вкусовых, тактильных ощущений и их комбинаций.

Например, можно попытаться на фоне спокойного состояния, закрыв глаза, представить вкус лимона, почувствовать запах розы, услышать шум морского прибоя или воссоздать ощущение прикосновения к бархату.

### *Упражнение «Храм тишины»*

Вообразите себя гуляющим на окраине многолюдного и шумного города. Постарайтесь ощутить, как ваши ноги ступают по мостовой. Обратите внимание на других прохожих, выражения их лиц, фигуры. Заметьте, что некоторые выглядят встревоженными, другие спокойны и радостны. Обратите внимание на транспорт, его скорость, шум. Гудят автомобили, визжат тормоза. Может быть, вы слышите и другие звуки? Обратите внимание на витрины магазинов, булочную, цветочный магазин. Может быть, вы увидели в толпе знакомое лицо? Вы подойдете и поприветствуете этого чело века? Или пройдете мимо? Остановитесь и подумайте, что вы чувствуете на этой шумной деловой улице. Теперь поверните за угол и прогуляйтесь по более спокойной улице. Пройдя немного, вы заметите большое здание, отличающееся по архитектуре от всех других. Большая вывеска гласит: «Храм тишины». Вы понимаете, что этот храм — место, где не слышны никакие звуки, где никогда не было произнесено ни единого слова. Вы подходите к деревянным дверям храма и трогаете их, входите и сразу же оказываетесь окружены полной и глубокой тишиной.

Когда вы захотите покинуть здание, толкните деревянные двери и выйдете на улицу. Как вы себя теперь чувствуете?

Запомните дорогу, которая ведет к Храму тишины, чтобы вы могли вновь вернуться туда.

## Упражнение 10

Подойдите к зеркалу и произнесите: «Я хочу измениться». Обратите внимание на то, что вы при этом чувствуете. Если вы обнаружите сопротивление или колебания, отметьте это и выясните причину этого. Спросите себя: «Что заставляет меня сопротивляться? Какая сила сжимает мои кулаки? Какое чувство побуждает меня в сомнении покачивать головой, поживать плечами? Откуда у меня это чувство?». Даже если вы не можете ответить на эти вопросы, скажите этому чувству: «Привет! Спасибо за сопротивление. Теперь я знаю, что ты есть. Ты делаешь что-то важное для меня, и я надеюсь, что ты поможешь мне измениться». Снова подойдите к зеркалу, глубоко загляните себе в глаза, дотроньтесь до горла и скажете громко десять раз: «Я хочу освободиться от всякого сопротивления». А потом снова: «Я хочу измениться. Я хочу измениться». Скажите вслух, каким вы хотите быть. Обратите внимание, что это должны быть только положительные утверждения в настоящем времени. Ваше подсознание—верный слуга. Если вы скажете фразу в отрицательной форме: «Я не хочу быть толстой», то скорее всего ею и останетесь. До мозга дойдет команда: «Хочу быть толстой», так как частицу «не» подсознание не воспринимает. Правильно сформулированные утверждения, которые необходимо повторять как можно чаще перед зеркалом, звучат так: «Я стройная. Я любима. У меня прекрасные отношения со всеми. Я талантлива. Я добиваюсь своих целей. Я удачлива. Я достоин любви и уважения. Я заслуживаю, что бы меня любили и могу себе позволить принять эту любовь. Я могу любить и уважать других людей». Посмотрите в зеркало и скажите себе: «Я люблю и уважаю себя именно таким, какой я есть. Я одобряю себя». В течение месяца ежедневно постоянно твердите себе: «Я одобряю себя. Я одобряю себя!» Говорите это себе по 300-400 раз в день и повторяйте свои формулировки (чем больше, тем лучше).

## *Упражнение 11*

Закройте глаза и вообразите себя в лесу. Вдохните в себя запах листьев. Послушайте пение птиц. Гуляйте по лесу. Гуляя, подойдите к пещере. Осмотрите ее. Почувствуйте землю под ногами, коснитесь стен рукой, почувствуйте твердость камня, его прохладу. Рядом с пещерой водопад. Вы его найдете: маленький водопад и звук падающей воды. Слушайте его, тишину леса и пение птиц. Откройте всему этому свою душу. И прохладе, и тишине, и звукам. Потом сядьте в удобном месте и сосредоточьтесь в лад с лесом, раскачивайтесь с ним, дайте ему заполнить все ваше тело с головы до ног. Пусть «Да-а» проникнет в вас повсюду. Повторяйте: «Да-да, да-да».

Почувствуйте это. С этим словом уходит все плохое: неприятие себя, людей, жизни. Еще раз повторите: «Да. Да. Да». С этими звуками в вас входит все приятное и успешное. «Да, это я! (назовите ваше имя). Да, да, да, я имею право на признание и успех. Да, да, да, у меня приятное успешное настоящее и еще более приятное и успешное будущее. Да, да, да».

А теперь, когда «Да» заполнило каждую вашу клеточку, начните ощущать улыбку - в теле, в самой глубине вашего самосознания. Пошлите эту добрую улыбку вашему телу, своему имени, тому, что вы мужчина или женщина, своим желаниям. Обратитесь к своему прошлому, настоящему, будущему. Улыбнитесь и своим обязанностям. Эта улыбка приходит не только на ваши уста. Эта улыбка всего вашего существа и существования. Повторяйте: «Да, да, да, я улыбаюсь, я улыбаюсь себе, своей жизни, я улыбаюсь всем, я улыбаюсь вам». А теперь с ощущением внутренней улыбки медленно, не торопясь, вернитесь в комнату. Сделайте глубокий вдох и полный выдох и откройте глаза.

Повторение этих упражнений позволит вам найти радость, воспринимать жизнь с энтузиазмом, стать выигрывающим в жизни.

### **Упражнение 12 «Декларация самооценности»**

Прочтите вслух, стремясь убедить себя в своей высокой самооценности: «Я - это Я. Во всем мире нет никого в точности такого же, как Я. Есть люди, чем-то похожие на меня, но нет никого в точности такого же, как Я.

Мне принадлежит все, что есть во мне: мое тело, включая все, что оно делает; мое сознание, включая все мои мысли и планы; мои глаза, включая все образы, которые они могут увидеть; мои чувства, какими бы они ни были, - тревога, удовольствие, напряжение, любовь, раздражение, радость; мне принадлежат мой рот и все слова, которые он может произнести - вежливые, ласковые или грубые, правильные или неправильные; мой голос, громкий или тихий; все мои действия, обращенные к другим людям или ко мне самому. Мне принадлежат все мои фантазии, мои мечты, все мои надежды и мои страхи.

Мне принадлежат все мои победы и успехи. Все мои поражения и ошибки. Все это принадлежит мне, потому что Я выбрал это. Это достаточное основание для того, чтобы полюбить себя и заинтересоваться собой.

Конечно, во мне есть нечто, что вызывает мое недоумение. Но теперь, когда я не боюсь посмотреть в себя, я смогу сделать так, чтобы все во мне способствовало достижению моих целей, чтобы полезного во мне становилось все больше и больше. Я могу отказаться от того, что кажется неподходящим, «сохранить те, *что* кажется очень нужным, и открыть что-то новое в себе самом.

Я могу видеть, слышать, думать, чувствовать, говорить и действовать. Значит, во мне есть все, чтобы жить. Я имею все, чтобы быть близким с другими людьми, чтобы вносить смысл и порядок в мир вещей и людей вокруг меня.

Я принадлежу себе и поэтому Я могу строить себя. Я - это Я, и Я - это замечательно»!

### **Упражнение 13 «Я рисую свой портрет»**

Выберите время (30-40 минут), когда вам никто не по-

мешает. Устройтесь сидя, полулежа или лежа. Расслабьтесь. Дышите при этом ровно, глубоко и медленно, как во сне. Включите, если возможно, тихую музыку, и когда вы почувствуете, что ваше тело полностью расслабилось, напряжение исчезло, сконцентрируйтесь. Представьте себе кисть, карандаш или мел - что вам больше всего нравится. Начните мысленно рисовать свой портрет. Сначала нарисуйте в «целом» - овал (это голова), очертания туловища, руки, ноги. Чтобы сделать это в воображении, не обязательно быть художником. При этом повторяйте: «Я хочу стать счастливым, любимым и спокойным. И я стану таким». Теперь нанесите детали. Нарисуйте волосы, придайте им цвет и форму, которые вам нравятся. Дальше - глаза. Сила вашего «Я» - в глазах. Нарисуйте их яркими и искрящимися. Пусть глаза на портрете отражают радость и спокойствие. Пусть они сияют. При этом повторяйте: «Я хочу стать счастливым, любимым и спокойным, и «стану таким». Повторяйте это до тех пор, пока не увидите мысленным взором, что глаза на рисунке действительно отражают радость и спокойствие. Пусть ваше лицо будет расслабленным, со спокойной улыбкой. Пусть оно выражает любовь, понимание и расположение ко всем. Создавая свой портрет, отразите в нем все самые лучшие качества, которыми вы обладаете. При этом повторяйте: «Я единственный. Я рад, что живу. Я благодарен себе за то, что я есть». А теперь представьте себя таким, каким вы хотите себя видеть. Оденьтесь так, как вам нравится. Не забудьте тщательно прорисовать руки, ведь руки — это то, чем вы творите эту жизнь. Нарисуйте их сильными и крепкими, но при этом достаточно тонкими и нежными, чтобы творить прекрасное. Теперь окиньте взором свой портрет. Скажите себе: « Это мой портрет. Такой я на самом деле». Он вам нравится? Спросите себя, не надо ли что-нибудь изменить или исправить? Добавьте последние штрихи. Представьте надпись золотистыми буквами: «Это я». Сейчас оживите портрет. Скажите себе: «Да, это действительно я! Я - прекрасный, совершенный, любящий, сильный, умный, счастливый человек!». И,

наконец: «Все сказанное и представленное - правда обо мне. И я закладываю это в мой мозг». А теперь представьте себе мощный поток света, который льется на вас. Вы видите, как этот свет озаряет ваше лицо, глаза, все тело. Вы открываете глаза - и просветленный, полный внутренних сил, можете продолжать дальше свою жизнь.

Повторяйте такие сеансы саморегуляции время от времени, когда только проснулись и находитесь в состоянии полусна-полубодрствования. И ночью, когда вы уже начинаете засыпать, но еще не совсем уснули. Ваш мозг во время перехода ко сну и бодрствованию готов к восприятию команд.

Такие сеансы саморегуляции помогут вам создать новый образ себя - сильного, красивого, любящего и любимого, талантливого и удачливого человека, именно таким вы и являетесь в действительности!

## 2.4. МЕДИТАЦИЯ

**Медитация** является классическим способом сосредоточения, благодаря которому происходит снятие психоэмоционального напряжения, умственной и физической усталости. Современная психология накопила огромное количество фактов, доказывающих позитивное влияние медитации на все сферы жизнедеятельности человека, начиная оздоровлением организма и кончая повышением его творческого потенциала.

Известно довольно большое количество техник и видов медитаций, которые имеют свои особенности. Медитация бывает пассивной и активной, содержательной и бессодержательной, открытой и закрытой. Большинство форм пассивны по внешнему проявлению, но необычно активны по внутреннему психологическому наполнению.

Активные формы медитации связаны с ритмичным движением, например в танце или беге. Содержательная медитация связана с погружением в объект созерцания или какую-либо мысль. В этом случае никакая другая мысль, кроме той, на которую направлено внимание, не должна проникнуть

в сознание. При бессодержательной медитации сознание медитирующего нацелено на то, чтобы в нем не было ни одной мысли, только пустота, создающая лишь ощущение просветления ума.

При открытой медитации медитирующий может прислушиваться ко всем звукам, доносящимся до его слуха, или видеть все мельчайшие подробности объекта, находящегося перед ним в данный момент. Знаменитая китайская чайная церемония – одна из разновидностей открытой медитации.

При закрытой медитации медитирующий с закрытыми глазами не воспринимает никаких посторонних звуков, предметов, ощущений. Занимаясь медитацией не надо делать над собой никаких усилий, а только полностью расслабиться и сосредоточиться на внутренних мыслях и ощущениях.

Широчайшие возможности медитации в различных сферах деятельности человеческой деятельности можно обобщить следующим образом.

***В области оздоровления*** организма медитация:

- уменьшает стресс, избавляет человека от внутренней тревоги и суеты, принося внутренний покой и удовлетворенность жизнью;
- нормализует деятельность сердечно-сосудистой системы и желудочно-кишечной систем;
- избавляет от бессонницы и улучшает ночной сон, уравновешивает его медленные и быстрые фазы. Медитирующие могут обходиться меньшим временем сна, так как восстановительные процессы при медитации протекают быстрее, чем при обычном сне;
- регулирует вес;
- снижает потребность в психоэмоциональных стимуляторах типа алкоголя, курения, наркотиков,
- снижает потребность во внешней медицинской помощи, в лекарствах и соответственно в обращении к врачам.

***В области личностного развития*** медитация:

- укрепляет внутреннюю психологическую структуру лич-

ности, повышая ее самооценку и независимость от мнения других людей;

- формирует уверенное, спокойное в то же время оптимистическое мироощущение и мировосприятие;
- способствует установлению более тесных и позитивно окрашенных взаимоотношений с окружающими, улучшает отношения на работе и в семье;
- способствует нахождению жизненного смысла и жизненных целей.

***В области обучения и образования*** при помощи медитации:

- успешно развиваются психические познавательные процессы, такие как ощущение, внимание, память, мышление, воображение, что в свою очередь помогает более быстро и глубоко усвоению учебного материала;
- повышается творческий потенциал и способность к генерированию оригинальных и нестандартных решений;
- повышается работоспособность в профессиональной сфере и тяга к самовыражению в творческих видах деятельности.

Все эти неоспоримые достижения, которые становятся возможными благодаря использованию практики медитации, привели к тому, что сегодня во многих странах этот вид оздоровления и совершенствования личности находит свое отражение в специальных государственных программах. Во многих учебных заведениях Западной Европы, США, Канады медитация введена как обязательная учебная дисциплина, нацеленная на развитие у учащихся социально ценных навыков.

Обычно для медитации принимают особую позу. Наиболее распространенные из них – поза лотоса со скрещенными ногами или положение сидя на пятках. Можно сидеть на стуле, но во всех случаях желательное требование – выпрямленный позвоночник и ладони развернутые наружу.

Нельзя медитировать сразу после еды, после принятия алкоголя и курения. Перед началом медитации желательно по-

чистить зубы, принять освежающий душ, снять налет с языка.

Начиная занятие по медитации, не надо стремиться к какому-то определенному состоянию транса или сна. Медитации — это состояние расслабленной сосредоточенности, в котором идет отрешенное наблюдение за происходящим. Начинать медитацию лучше со звуковых или зрительных раздражителей. Звуковые стимуляторы медитации называются мантрами («аум», «ом»), зрительные раздражители — это узоры (мандалы).

Простейший способ медитации — медитация с дыханием. Глубоко вдохнуть через нос, опустить диафрагму. Затем мысленно выдохнуть на счет 2, и так далее до 10-ти, причем с каждым выдохом внимание надо сдвигать сверху вниз, с солнечного сплетения до органов малого таза.

Одним из вариантов дыхательной медитации – сосредоточение всех мыслей на дыхании и просчитывание на вдохе – 1, 2, 3, 4, на выдохе – 5, 6, 7, 8; снова на вдох – 9, 10, 11, 12 и выдох на счет 13, 14, 15, 16. Продолжать до 248. На 249 открыть глаза и продолжать упражнение до счета 500.

*Медитация на свечу.* Этот вид медитации связан с концентрацией взгляда и внимания на пламя свечи, что помогает скорейшему психическому успокоению и вхождению в измененное состояние, присущее медитации. Сосредоточение взгляда на пламени свечи - очень сильный прием воздействия на психическое состояние человека.

*Янтра-медитация.* Янтры – специальные геометрические рисунки, которые в символической форме передают связь человека с Вселенной. *Мантра-медитация* использует звуковые стимуляторы, называемые мантрами («аум», «ом»). Когда голосовые связки заняты пропеванием мантр, то уже никакая другая мысль у большинства людей не может войти ни в голосовой аппарат, ни в сознание.

*Медитативное восприятие искусства.* Когда мы хотим по-настоящему воспринять какое-либо произведение искусства, будь то музыка, литература, живопись или скульптура,

то должны постараться перенестись из нашего обыденного мира в воображаемый мир художника и почувствовать все, что он чувствовал, создавая это произведение. Для такого восприятия нужно время и соответствующий душевный настрой, который надо в себе сознательно формировать. Медитативное восприятие искусства – один из лучших путей личностного совершенствования. Все переживания и ощущения человек получает сполна, когда он целиком и полностью погружается в содержание прекрасного произведения искусства.

Предлагаем один из вариантов медитации под названием «Дом моей души».

### *«Дом моей души»*

Отпустили руки, мягко прошлись по правой руке, ей стало хорошо. Мягко прошлись по левой руке, внимание на кисти рук — они стали большими и теплыми.

Свободные плечи, действительно ли они свободны?

Сбросьте напряжение с лица, в голове появляется легкий туман, мягкая, спокойная пустота. Ноги без напряжения, просто взгляните на них.

Мягкое дыхание... Кто хочет, вдохнуть сильно — и выдохнуть. И почувствовать воздух, который проходит через ноздри — немного прохладный, и выходит — вы чувствуете его, он такой же теплый, как и вы.

И мир становится волшебным, и легкий туман вокруг вас. Когда наступает расслабление, когда возникает туман, вы перестаете понимать, где границы вашего тела. Вы вроде бы здесь, и вы нигде.

Где-то ваши ноги... и можно почувствовать, можно представить, будто голубой плотный туман, как теплая вода, стелется у ваших ног, и в нем растворяются, исчезают ваши ступни. Вы чувствуете только теплоту. И мягкий, теплый туман поднимается к вашим коленям. И нет там больше ничего. И мягкая теплота, и голубой туман поднимаются выше, к вашим бедрам, к кистям рук, и растворяют вас всего. Он поднимается выше, выше... Вы растворяетесь в нем, становитесь

мягкими, теплыми.

Нет тела, нет границ. Теплая вода подходит уже к вашим плечам. Но вы не бойтесь, дыхание легкое и спокойное. Удивительно - синий туман поднимается к вашим глазам. Чем дышите вы? Легкостью, голубизной. Вы исчезли полностью, и только солнечные блики на поверхности — там, где только что были вы.

И вы чувствуете, что душа ваша освободилась, и взлетела над поверхностью этого голубого океана, и полетела в легком воздухе — в небо, высоко, в голубизну. Вы раскинули руки, вы летите и дышите полной грудью в высоте. Как красиво вокруг вас: горизонт, далекие горы, зеленый лес, огромный голубой океан, который под вами.

Можно подняться к облакам, оказаться вровень с ними, еще выше в этом волшебном мире и купаться в этих облаках, расслабиться и лечь, отдохнуть на облаках, и они примут ваше тело. Можно кувыркатся, нырять, переворачиваться, исчезать в глубине — и вылетать из облаков, наслаждаться своей свободой. Можно снова полететь к земле и, пролетая над нею, спускаться ниже. Пролетая над рекой, пролетая над зелеными полями с удивительно красивыми цветами, найти то место на земле, в котором вам так хорошо, ваше любимое место на земле.

Где оно будет? Я не знаю, это выбираете вы. У кого-то это тихая лесная речка, поляна, где растут цветы. Вы ложитесь в цветы, и какой-то цветок окажется совсем близко от твоего лица. Вы увидите, что он качнулся навстречу вам, и открылся навстречу вам, и вы улыбаетесь ему. Вы не захотите срывать его — вы просто поймете, что он почувствовал вас и передал вам твою красоту. И вы улыбнетесь ему, поблагодарите его. Кто-то окажется совершенно в другом месте: может быть, высоко в горах, где прохладный туман, где одиноко, где чистый и холодный воздух, где вы будете совершенно одни, где могут быть чудеса, где может быть волшебство. А может быть, вы будете на скале, с которой открывается вид на море.

Я не знаю, где будете вы, но я знаю, что в этом мире, в вашем мире и на вашем месте — возможны чудеса. И на этом месте, на месте, которое выбрали вы, вы построите свой дом. В вашем распоряжении — все. Что вы выберете, что захотите — то и будет. Пока дом существует только в высшем воображении. Его еще нет. Но контуры его вам уже видны. Каким он будет именно в том месте, где вы собрались его построить?

Он будет большой, высокий, или он будет маленький, аккуратный? Каковы будут стены вашего дома? Большие, толстые, бетонные или кирпичные стены? И глубокие подвалы? Будете ли вы знать, что находится в ваших подвалах? Или это будет легкий дом на сваях, с легкими летними стенами, потому что в вашем мире никогда не бывает зимы, никогда не бывает мороза? Вы начинаете возводить эти стены.

Какие окна будут в вашем доме: попробуйте представить их, попробуйте увидеть их. Это будут большие, легкие, стеклянные, открытые окна, или это будут красивые узкие бойницы, или это будут небольшие, очень теплые окошки со ставнями?

Какой будет вход в ваш дом, какая дверь будет там? Попробуйте представить ее. Это будет тяжелая дверь с золотой ручкой, и каждый входящий будет преисполняться уважением перед таким входом. Или это будут невысокие стеклянные двери, которые открываются от легкого толчка?

Будут ли замки в дверях вашего дома? Что человек увидит, когда войдет в эти двери: просторную гостиную, длинный коридор?

Сколько этажей будет в этом доме?

Какая будет крыша у вашего дома? Будет ли на нем голубятня или чердак для старых заброшенных вещей? Какая комната самая любимая в вашем доме? Попробуйте сейчас увидеть ее.

Где вы находитесь? В какой комнате? Что сейчас перед вами? Оглянитесь, почувствуйте. В этой комнате вы проводите многие часы, основное время своей жизни.

Подойдите к окну: какое это окно? Большое, просторное? Есть ли шторы на этом окне? Это легкие, светлые шторы, которые откидываются ветром, потому что окно ваше открыто, за этим окном тепло и свет? Или эти окна закрыты тяжелыми плотными шторами, которые создают вам уют и дают возможность быть одному в вашем царстве, в вашей комнате?

Что стоит в вашей комнате, какая мебель, где ваш рабочий стол? Какое место в вашей комнате самое уютное, самое красивое: там, где вы работаете, или там, где вы отдыхаете? Старый диван или легкая кровать? Много ли книг в вашей комнате? Все ли вы хорошо видите в своей комнате? Красива ли она?

Это комната для работы? Или это комната для отдыха? Вы любите свою рабочую комнату?

Какие у вас чувства ко всему, что вокруг вас? Что лежит на вашем столе? Вы видите белые листы бумаги? Что пишете вы на них? Красив ли ваш почерк, когда вы пишете свою жизнь на этих листах бумаги? Прислушайтесь: есть ли звуки вокруг вас, есть ли люди в вашем доме? Если вы выйдете из этой комнаты, то встретите ли здесь других людей, друзей, родителей. Они живут здесь постоянно или приходят сюда в гости, когда вы их позовете? Что для них здесь приготовлено? Этот дом гостеприимен, они могут здесь долго жить?

А что вокруг вашего дома — посмотрите. Каков пейзаж вокруг вашего дома? Леса, горы, море? Трава. Цветы. Растения высажены вами или это нетронутая природа? Много ли здесь сорной травы? Какие чувства у вас ко всему, что видите вы? Посмотрите на все, что окружает ваш дом, посмотрите на свой дом со стороны: нравится он вам? Или в нем что-то недостроено?

Сохраните в памяти этот свой дом: иногда он будет казаться вам другим, он может менять свои очертания. Запомните его и, главное, запомните свои чувства к нему, это важно для вас. В этом доме вы так часто бываете, в этом доме вы так

много жили... и будете жить. Запомните этот мир, запомните это место и, если это хорошие чувства, знайте, что бы ни происходило вокруг вас, у вас всегда на земле есть место, куда вы можете прийти, где вам всегда будет хорошо. Вы увидите то, что вы так любите видеть, и здесь будут те вещи, которые так дороги вам, и сюда приходят те люди, которые так близки вам. Здесь дует тот ветер, который радует вас.

Это ваш мир, никто не может отнять его у вас. Вы властелин этого мира, вы гость этого мира, вы центр этого мира, мир ваш — и вы часть этого мира. А сейчас постарайтесь не забыть ничего из того, что вы видели, и медленно возвращайтесь сюда.

## 2.5. КОНЦЕНТРАЦИЯ

Неумение отключаться - фактор, тесно связанный со стрессом. Ежедневно мы выполняем множество различных дел, что может вызвать стрессовую ситуацию. Такое положение может привести к психическому истощению. В этом случае концентрационные упражнения просто незаменимы. Их можно выполнять где и когда угодно в течение дня. Для начала желательно заниматься дома: рано утром, перед уходом на работу (учебу), или вечером, перед сном, или - еще лучше - сразу после возвращения домой.

Как необходимо выполнять эти упражнения. Сядьте на обычный стул – только боком к спинке, чтобы не опираться на нее. Стул не должен быть с мягким сиденьем, иначе эффективность упражнений снизится. Сядьте как можно удобнее, чтобы вы могли находиться неподвижно в течение определенного времени. Руки положите на колени, глаза закройте (они должны быть закрыты до окончания упражнения, чтобы внимание не отвлекалось на посторонние предметы – никакой визуальной информации). Дышите через нос спокойно, не напряженно. Старайтесь сосредоточиться лишь на том, что вдыхаемый воздух холоднее выдыхаемого

### *Упражнение 1. Концентрация на счете*

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*

Выберите какое-нибудь короткое (лучше всего двусложное) слово, которое вызывает у вас положительные эмоции или 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 двусложное, то мысленно произносите первый слог на вдохе, второй – на выдохе.

Сосредоточьтесь на «своем» слове, которое отныне станет вашим персональным лозунгом при концентрации. Именно такая концентрация приводит к желаемому результату – релаксации всей мозговой деятельности.

Выполняйте эти упражнения в течение нескольких минут. Упражняйтесь до тех пор, пока это доставляет вам удовольствие.

Закончив упражнение, проведите ладонями по векам, не спеша, откройте глаза и потянитесь. Еще несколько мгновений спокойно посидите на стуле. Отметьте, что вам удалось победить рассеянность.

Часто возникают такие ситуации, когда сложно вспомнить чью-то фамилию или какую-то свою мысль. Мы остаемся посреди комнаты, пытаемся вспомнить, зачем пошли или что хотели сделать. Именно в подобных случаях рекомендуется кратковременная концентрация на слове – на своем слове или на счете. В большинстве случаев выпавшее из памяти слово (или мысль) придет в голову буквально через мгновение. Может, сразу не всегда будет обязательно удаваться. Но с помощью концентрации на слове или на счете можно

вспомнить забытое быстрее, чем с помощью усиленного напряжения памяти, С этого простого метода человек в состоянии сделать усилие и преодолеть себя.

**Примечание:** текст упражнений можно записать на диктофон и прослушивая выполнять упражнения.

## 2.6. ДЫХАТЕЛЬНЫЕ ТЕХНИКИ

Дыхание - один из эффективных способов психической и физиологической саморегуляции. Еще в древности обнаружили связь между дыхательными процессами и эмоциями, физическим и умственным состоянием человека.

Нет такого органа в нашем теле, который не нуждался бы в дыхании. Поэтому дыхательная гимнастика положительно влияет на все системы организма: эндокринную, дыхательную, кровеносную, пищеварительную, мочевыводящую, нервную. Дыхание подчиняется контролю сознания, и мы можем в определенных дозах управлять своим дыханием и через него оказывать определенное воздействие на деятельность внутренних органов. Правильное использование ритма дыхания позволяет полнее и быстрее овладеть навыками мышечной релаксации. Соотношение вдоха и выдоха влияет на настроение человека. Уставший или печальный человек делает глубокий вдох и протяженный выдох, а спортсмен перед боем делает короткий вдох и энергичный выдох.

Наше психическое состояние отражается на характере дыхания, с другой стороны, изменяя характер дыхания, мы можем изменять наше настроение. Один из наиболее простых способов использования антистрессового потенциала дыхания является концентрация внимания на дыхании. Можно сконцентрироваться на движении грудной клетки, ритмично поднимающейся и опускающейся в такт дыханию. Можно сконцентрироваться на потоке воздуха, проходящих через легкие. При данном упражнении мысли отвлекаются от источника стресса и внимание переключается с психотравмирующей ситуации на процесс дыхания. Существуют два

основных способа дыхания: грудное и брюшное. Брюшное дыхание (животом) считается более физиологичным, хотя, может быть, выглядит и не так эстетично. Брюшное дыхание оказывает выраженный оздоравливающий эффект на пищеварение, вентиляцию легких. При таком дыхании в организм поступает в три раза больше кислорода, при этом повышается работоспособность, улучшаются зрительные процессы. Для выполнения упражнения нужно сесть на стул. Руку положить на живот, сделать глубокий вдох, почувствовать как рука движется вместе с животом. При выдохе живот возвращается в прежнее положение. Тренироваться необходимо ежедневно по 10-15 секунд, две-три недели и постепенно новое дыхание будет автоматическим.

В йоге существует лунное дыхание. Перед сном можно подышать через левую половинку носа (прикрыв правую половинку пальцем) – это улучшит сон. Утром подышать через правую половинку – это вам придаст бодрость.

Дыхательные упражнения противопоказаны людям с заболеваниями сердца, заболеваниями крови, тяжелыми черепно-мозговыми травмами, повышенным внутричерепным давлением, психическими расстройствами.

***Общие рекомендации по применению дыхательной гимнастики:***

- занимайтесь дыхательными упражнениями в хорошо проветренной комнате;
- выполняйте упражнения только через 1,5-2 часа после легкой закуски и через 5-6 часов после обеда, а если вы выпили стакан жидкости, приступайте к занятию через 30 минут;
- дыхание во время комплекса упражнений должно быть через нос;
- начинайте дыхательные упражнения с нескольких общеукрепляющих упражнений для рук, ног, туловища;
- выполняйте упражнения, концентрируя внимание на процессе дыхания;

- выполняйте упражнения осторожно, прислушивайтесь к реакции организма;
- не напрягайте ноздри и мускулатуру лица;
- заниматься дыхательной гимнастикой можно 2 раза в день: утром и вечером.

### *Упражнения дыхательной гимнастики:*

1. Удлиненный вдох: сядьте удобно, спина прямая. Сделайте медленный вдох через нос и в середине вдоха начните замедлять его темп. Затем, без задержки, сделайте сравнительно быстрый выдох.

Далее увеличьте соотношение между вдохом и выдохом (вдох - 15 секунд, выдох - 6 секунд, затем 20:8).

2. Удлиненный выдох: в сидячей позе сделайте вдох без паузы длинный, медленный выдох. Соотношение в начале занятий должно быть 2:12, т. е. вдох длится 2 секунды, а выдох - 12. При этом выдох распределяется следующим образом: 4 секунды обычный вдох, 8 секунд - удлиненный.

3. Брюшное дыхание: с выдохом втянуть брюшную стенку, затем медленно сделать вдох через нос, освобождая диафрагму, брюшная стенка на вдохе выпячивается вперед, и нижние части легких заполняются воздухом; на выдохе вновь брюшная стенка втягивается внутрь, изгоняя воздух из легких через нос. При брюшном дыхании наполняются только нижние доли легких, поэтому волнообразное движение производится животом, в то время как грудь остается неподвижной. Формула психорегуляции: «Мой внутренний взор на солнечном сплетении, при брюшном дыхании массируются все внутренние органы, улучшается кровоснабжение и функции органов пищеварения, понижается кровяное давление, облегчается работа сердечной мышцы».

4. Среднее дыхание: после выдоха сделать медленный вдох через нос, расширяя ребра, на выдохе сжать ребра, изгоняя воздух через нос. Наполняются средние доли легких. Живот и плечи неподвижны. Формула психорегуляции: «Мое внимание на грудной клетке, улучшается кровоснабжение и

функции печени, желчного пузыря, желудка, селезенки и почек, облегчается работа сердечной мышцы».

5. Верхнее дыхание: после выдоха медленно сделать вдох через нос, поднимая ключицы и плечи и наполняя воздухом верхние доли легких, на выдохе медленно опустить плечи и изгонять воздух из легких через нос. Живот и грудь неподвижны. Формула психорегуляции: «Мое внимание на верхушках легких, улучшается кровоснабжение и вентиляция их».

6. Полное дыхание: после выдоха сделать медленный вдох через нос, считая до 7-ми, соединяя нижнее, среднее и верхнее дыхание в волнообразное движение: сначала втягивать живот, потом ребра, опустить плечи, воздух выпустить через нос, между вдохом и выдохом можно сделать кратковременную задержку. Формула психорегуляции: «Успокаивается нервная система, нормализуется кровяное давление, успокаивается сердцебиение. Я чувствую спокойствие и уверенность в себе».

Эти упражнения хорошо влияют на нервную систему, помогают избавиться от меланхолии и депрессии. Известны различные виды дыхательных гимнастик - это парадоксальная дыхательная гимнастика Стрельниковой, парадоксальная дыхательная гимнастика Бутейко. Первая из этих методик делает акцент на вдохе, а вторая - на задержке дыхания после выдоха и обе помогают преодолевать примерно один и тот же комплекс заболеваний.

## 2.7. АРОМАТЕРАПИЯ

Сейчас ароматерапия – одна из популярных, развивающихся областей психотерапии.

Ароматерапия – наука и искусство влияния ароматов на психологическое и физическое состояние человека. Применяют ее как способ предотвращения переутомления, раздражительности, депрессий. Ароматерапия повышает устойчивость к неблагоприятным факторам, помогают саморегуляции, саморазвитию личности. Эфирные масла оказывают влияние на эмоции человека

## *Методы применения эфирных масел*

Способы распространения эфирных масел различные: ванны, ингаляции, компрессы, растирания, массаж, самомассаж.

**Ванны** - самый необременительный и приятный вид процедур. Можно применять общие, сидячие ванны, а также отдельные ванночки для рук и ног. Так как эфирные масла нерастворимы в воде, предварительно их следует развести в одной чашке молока, кефира, йогурта или сливок (можно и полная столовая ложка растительного масла или небольшое количество меда). Лучшая температура воды 36-37 градусов, продолжительность принятия ванны от 10 до 20 минут. Количество эфирного масла на ванну, в зависимости от конкретного масла от 6 до 12 капель. Перед ванной предварительно принять душ, т.к. использование мыла значительно снижает эффект от процедуры. После ванны не ополаскиваться, а промокнуть тело мягким полотенцем. Применять ароматические ванны можно 2-3 раза в неделю.

**Ингаляции** – один из эффективных способов лечения простудных заболеваний. Влейте 1 литр горячей воды (но не кипятка) в тазик или кастрюлю и добавьте в нее от 2 до 5 капель эфирного масла (дозировка зависит от конкретного ароматического масла). Накройте голову полотенцем, закройте глаза и вдыхайте пар. Ингаляцию проводить от 5 до 10 минут, с перерывами в 30 секунд (для того, чтобы подышать воздухом). Проводить 1 раз в день.

**Массаж** является расслабляющей и питательной процедурой. Проникая через кожные покровы, эфирные масла быстро включаются в циркуляцию крови, а затем выводятся через легкие, почки, оказывая на эти органы дезинфицирующее, противоспазматическое и стимулирующее воздействие. Эфирное масло подбирается индивидуально, затем смешивается с базовым маслом, например, с маслом миндаля или жожоба. Рекомендуемая дозировка 3-5 капель эфирного масла на 10 мл. базового масла.

Для улучшения общего состояния полезно практиковать **самомассаж** определенных частей тела, уделяя особое внимание кистям и стопам. Также полезно массировать те места, которые вызывают чувство дискомфорта. Например, мяту перечную (в разведенном виде) можно втирать в область желудка по часовой стрелке для облегчения процесса пищеварения.

**Аромакулон.** 1-3 капли эфирного масла или композиции закапать в стеклянный флакон. При необходимости подносить к органам дыхания или просто повесить на шею для улучшения психоэмоционального состояния, рекомендуется смешивать не более 5 ароматов.

**Аромалампы** – смесь эфирного масла и воды подогревается в резервуаре – испарителе с помощью свечки. По мере испарения масла его молекулы распределяются вокруг нас. Ароматизация устраняет неприятные запахи (сигаретного дыма или запаха животных) и благоприятно влияет на психоэмоциональное состояние человека. Также ароматизация необходима и для дезинфекции помещений, и для общего оздоровления. К 50-100 грамм воды добавить 1-2 капли эфирного масла на 5 квадратных метров площади.

Аромамасло можно капнуть в чашку с горячей водой и поставить на горячую батарею (для ароматизации помещения, например, во время гриппа); или капнуть масло на влажную, сложенную в несколько раз марлю и положить на горячую батарею для ароматизации или дезинфекции помещения. Можно просто приоткрыть флакон и поставить на шкаф (например, масло пихтовое во время эпидемии гриппа).

Летом можно приготовить травяные подушечки (в мешочек из натуральной ткани положить корни (валерианы) или засушенные цветы, травы) и повесить в изголовье кровати. Для улучшения сна можно нанести на подушку - 2 капли соответствующего эфирного масла.

Аромамасло можно ввести в основной крем или масло в косметических целях. Выбор аромата процесс очень лич-

ный, так как обусловлен эмоциональным опытом. Приятные запахи часто оказывают лечебный эффект (успокаивающий, снотворный). Само слово «аромат» означает «приятный запах», «благоухание». В то же время неприятные, отталкивающие запахи обладают обратным действием: они повышают давление, вызывают плохое настроение и неприязнь.

Главный принцип ароматерапии - одобрение. Если вам приятен аромат масла, то и воздействие его на организм будет полезным и эффективным, если запах почему – либо не нравится – значит, он просто не ваш. Аромамасло желательно покупать в аптеке или в специализированных центрах.

Различные ароматы способны снимать усталость, придавать организму легкость.

*Существуют рекомендации по применению ароматов в течение недели:*

Понедельник: жасмин, лимон, сандал.

Вторник: базилик, кориандр, имбирь, наструрция.

Среда: лаванда, шалфей мускатный, эвкалипт.

Четверг: гвоздика (пряность), мелиса, бадьян.

Пятница: кардамон, роза, тысячелистник.

Суббота: кипарис, мимоза, мирра, пачули.

Воскресенье: кедр, ладан, розмарин.

*Зная знак зодиака можно использовать свой аромат:*

Овен: масло апельсиновое, гвоздика, имбирь, кориандр, ладан, мята болотная, перец черный, сосна, тмин.

Телец: жимолость, кардамон, магнолия, пачули, роза, сирень, тимьян, яблоня.

Близнецы: лаванда, ландыш, мята бергамотная, мята перечная, тмин, укроп.

Рак: жасмин, кардамон, лилия, мирра, роза, ромашка, сандал, тысячелистник.

Лев: апельсин, базилик, имбирь, корица, лавр, ладан, можжевельник, розмарин.

Дева: жимолость, кипарис, мелиса, пачули, пижма, тмин, укроп, фенхель, шалфей.

Весы: ваниль, герань, мята перечная, ромашка, сосна, укроп, эвкалипт.

Скорпион: кардамон, кофе, перец черный, сосна, хмель.

Стрелец: бергамот, гвоздика (пряность), календула, мелиса, мускатный орех, розмарин.

Козерог: жимолость, кипарис, мимоза, мирра, пачули, сирень, тюльпан.

Водолей: лаванда, лимонная вербена, пачули, петрушка, пижма, сосна, хмель.

Рыбы: ваниль, гардения, гиацинт, жасмин, иланг-иланг, камфора, кардамон, лилия, мирра, сандал, яблоня.

*Ароматерапевты считают, что при выборе аромата также нужно обращать внимание на особенности местности, погоды, время года, характер человека.*

Для осени (прохладная сухая погода) подойдут теплые, сухие запахи, такие, как пачули, герань, мелиса. Для зимы (холодная погода) лучше выбрать горячие, невлажные ароматы такие, как эвкалипт, камфора, миндаль, роза, корица, герань. Для ранней весны (прохладная, сухая погода) подойдут теплые, чуть влажные запахи – ваниль, мирра, сосна, кедр, ель, пихта, роза. Для поздней весны (теплая, сухая погода) лучше подойдут более прохладные, влажные, масляные ароматы: розмарин, жасмин, нероли. Для лета (жаркая, влажная погода) предпочтительнее использовать легкие и прохладные ароматы, такие, как сандал, лаванда, ладан, бергамот, фиалка, лимон.

*Выбирая для себя аромат можно обратить внимание на свой темперамент.*

Холерики – для них благоприятны герань, мята, ваниль, пихта, нероли.

Сангвиникам рекомендуют использовать лаванду, сандал, ладан, бергамот, нероли.

Флегматики – для них благоприятны: роза, камфора, мирра, апельсин, бергамот, фиалка, гиацинт, мандарин, пачули.

Меланхоликам рекомендуют мелису, лаванду, мяту, розу, жасмин, сосну.

*При выборе ароматов нужно учитывать пол человека:*

Мужчинам – базилик, сосна, лимон, анис, эвкалипт, кедр, ладан, сандал, шалфей.

Женщинам – жасмин, лаванда, роза, апельсин, бергамот, герань, иланг-иланг, мускатный орех, мирра, роза.

*Можно также прислушаться к советам использования ароматерапии по телосложению:* для стройных - гвоздика, герань, ладан, мелиса, мята, мускат, пачули, роза, сандал. Ароматы для «пышных» - апельсин, грейпфрут, лимон, мандарин, можжевельник, розмарин, сосна.

С утра поможет повысить работоспособность аромат цитрусовых.

В течение дня можно использовать тонкий цветочный аромат.

Снижают уровень стресса - жасмин, эвкалипт, лимон.

Улучшают межличностные контакты – масла лаванды и аниса.

Снимают головную боль, улучшают деятельность головного мозга – запахи пижмы, рябины, ромашки, мяты, мелисы.

Расслабляют мышцы – пижма, полынь.

Запах листьев березы успокаивает, улучшает дыхательную функцию.

Запах листа черной смородины предупреждает утомление, создает положительные эмоции, снимает чувство тревоги.

Запах розового масла отгоняет грустные мысли, помогает при релаксации.

Ароматы розмарина и жасмина улучшают память и концентрируют внимание.

Ромашка и ваниль снимают раздражение и успокаивают, снимают вспышки ярости.

Запахи жимолости и фиалки прибавят рассудительности и оптимизма.

От бессонницы можно использовать ваниль, валериану, базилик, апельсин.

От укусов комаров применяют лаванду.

Использовать аромамасла и их композиции можно при лечении заболеваний. Эфирные масла камфары, лимона, пихты, чайного дерева используются при простудных заболеваниях (не в острый период, в начале болезни и в период выздоровления). Несколько капель наливают в аромалампу. Эффективны ингаляции из масла шиповника, ромашки, эвкалиптового масла. Статистика показывает, что люди, которые во время гриппа применяют эфирные масла, выздоравливают в 3 раза быстрее.

При насморке рекомендуется вдыхать масло эвкалипта, чайного дерева, тимьяна из флакона или посредством аромалампы. Хорошо наносить каплю масла тысячелистника или мяты на подушку на ночь. Это будет способствовать облегчению дыхания и спокойному сну. Кашель помогут смягчить и успокоить композиции масел тимьяна, лаванды, эвкалипта, розмарина. При сухом кашле подойдет комбинация эфирных масел эвкалипта, лаванды, чайного дерева. Снимает кашель можжевеловое масло: 1-2 капли на кусочек сахара или ½ чайной ложки меда.

Лаванда успокаивает, нормализует работу сердца, помогает при нервных расстройствах. Нельзя совмещать с йодо- и железосодержащими препаратами. Соблюдайте осторожность при беременности и эпилепсии.

Лимон - общеукрепляющее, тонизирующее действие. Может быть индивидуальная непереносимость, после использования масла не принимать солнечные ванны.

Пачули нельзя применять при беременности, не принимать внутрь.

Роза улучшает работу сердца, укрепляет стенки сосудов, снижает артериальное давление, регулирует функции эндокринных желез.

Розмарин улучшает работу мозга, помогает при нервных расстройствах, улучшает работу сердца, тонизирующее действие. Противопоказано при беременности, при гипертонии.

Масла можно применять для точечного массажа. Для этого эфирное масло смешивают с маслом для массажа и наносят на рефлексогенные точки. Массаж проводится по биологически активным точкам несколько раз в день.

Эфирные масла оказывают влияние на эмоции человека. Каждому эфирному маслу свойственно определенное действие. Например, аромат апельсина повышает оптимизм, веру в свои силы; герань – восстанавливает веру в себя после неприятного общения, устраняет механизмы саморазрушения; мята – устраняет чувство тревожности, напряжения; роза – преобразует энергию озлобления, разочарования в энергию самосовершенствования, помогает объективно оценивать проблемы; сосна – способствует восстановлению сил после тяжелого эмоционального удара, развивает оптимизм.

## 2.8. МАССАЖ И САМОМАССАЖ

Массажем называют поглаживающее и растирающее воздействие на кожу, которое активизирует периферическую нервную систему, а через нее — и весь организм. Массаж улучшает не только движение крови, но также лимфы и межтканевой жидкости, что усиливает и ускоряет обмен веществ, положительно влияющий на самочувствие человека.

В практике используются две разновидности современного оздоровительного массажа: традиционный, связанный с массажем всей поверхности тела, и восточный, точечный, связанный с целенаправленным воздействием на биологически активные точки, расположенные по всему телу человека.

Самомассаж лучше всего делать вечером после теплого душа по чистой коже или же утром после физических упражнений и водных процедур. После приема пищи до начала массажа должно пройти не менее полутора часов. Массаж нельзя делать при повышенной температуре, обострении каких бы то ни было заболеваний, в том числе и кожных, при варикозном расширении вен.

Начинать самомассаж надо с ног, затем массируются руки, грудь, живот, ягодицы. На каждый участок тела отводится одна, две минуты. Направление движений при массаже – всегда к сердцу по ходу лимфатических путей. Сами лимфатические узлы, находящиеся в подколенной ямке, в области паха и подмышками, массировать не рекомендуется.

Массаж спины можно делать при помощи полотенца или специальных массажеров. Хороший эффект дает балансирование на спине с поджатыми к подбородку коленями (лежа на полу). Это упражнение особенно полезно при хронических бронхитах, так как способствует выжиманию из бронхов патологических продуктов распада.

Существует много разных приемов массажа. Самые распространенные из них — поглаживание, растирание, разминание, сгибание-разгибание конечности, пошлепывание и пощипывание. Следует учитывать, что слабое воздействие всех этих приемов имеет успокаивающий эффект, сильное воздействие - возбуждающий. Использование при массаже различных мазей, масел и настоек трав усиливает его оздоровительное воздействие.

**Точечный массаж** может быть двух видов — направленный на зоны, на которые проецируются основные функциональные системы организма, и направленный на биологические точки, имеющие конкретное функциональное значение. В восточной медицине таких точек на теле человека насчитывают свыше 700. На практике обычно работают со 150 точками.

Точечный массаж нельзя применять при обострении любых заболеваний, при злокачественных и доброкачественных новообразованиях. Не рекомендуется употребление возбуждающей и острой пищи (алкоголь, кофе, специи).

Все функциональные системы организма полностью представлены на поверхности определенных участков тела. В полости рта, на ушных раковинах, на ладонях рук и подошвах ног имеются особые точки, воздействуя на которые в процессе массажа можно регулировать функции всех внутренних ор-

ганов. Массирование этих участков тела во время утреннего и вечернего туалета способны дать хороший закаливающий эффект и значительно укрепить здоровье. Так, например, как свидетельствует восточная медицина, массаж больших пальцев на руках повышает работоспособность мозга, указательных – желудка, средних – кишечника, безымянного – печени, мизинцев – сердца. То же самое можно сказать и про массаж других указанных частей тела. Именно поэтому усиленная чистка зубов и массаж десен, хождение босиком и массаж ушных раковин имеют такой весомый профилактический результат.

Воздействовать на биологически активную точку надо строго перпендикулярно поверхности тела большим, средним или указательным пальцами. Можно применять надавливание, вибрацию кистью руки, вращение по часовой стрелке.

При воздействии на биологически активную точку возникает ощущение легкой боли или распирания, которые могут отозваться в весьма далеких частях тела. Это говорит о том, что точка найдена правильно. Точка может быть симметричной, т.е. расположенной на противоположной части тела, и несимметричной, расположенной отдельно, сама по себе.

Точечный массаж может как тонизировать организм, так и успокаивать его. Тонизирующий эффект достигается за счет короткого сильного надавливания с быстрым отнятием пальца от поверхности кожи. Длительность воздействия при этом 30 сек.

Успокаивающий эффект достигается при помощи медленных, не сдвигающих кожу вращений подушечкой пальца или мягких надавливаний. Надавливание повторяется 3–4 раза без отрыва пальца от точки. Длительность воздействия на точку в этом случае составляет от трех до пяти минут.

Оздоровительный эффект от точечного массажа может наступить уже во время выполнения процедуры, но чтобы получить положительную обратную связь от точечного массажа, его нужно выполнять достаточно долго и терпеливо.

## 2.9. АРТТЕРАПИЯ

Арттерапия - это лечение изобразительным искусством. Арттерапия включает такие направления, как *рисуночная терапия, библиотерапия, музыкотерапия, танцтерапия, кинотерапия, куклотерапия*.

Применяют арттерапевтические методики как самостоятельные, так и в качестве вспомогательных к другим видам терапии.

Арттерапия работает с продуктами творчества самого человека и с готовыми произведениями искусства (картины, скульптуры, книги, продукция киноискусства).

Арттерапия показана, в первую очередь, в случаях тяжелых эмоциональных нарушений, а также в случае трудностей в общении, замкнутости, стеснительности. Наиболее полно разработана рисуночная терапия.

**Рисуночная терапия.** Картины оказывают на человека огромное воздействие: они создают настроение и вызывают определенные чувства. Живописные полотна служат не только украшением стен, но и помогают расслабиться, абстрагироваться от рутинных дел.

Одно из самых мощных выразительных средств, которыми пользуется изобразительное искусство, это краски, воплощающие многообразие окружающего нас мира. Чтобы выразить свои чувства, не обязательно что-то говорить, можно взять краски или карандаши и выразить свои чувства в рисунке. Если сразу же после того, как человека что-то расстроило, он сядет и начнет рисовать, его отрицательные эмоции уйдут, а он полнее и глубже осознает свои эмоции.

Выбор цветов расскажет о многом: красный цвет предполагает гнев, черный - печаль, а серый - беспокойство. Специалисты утверждают, что отдельные цвета вызывают особые душевные состояния, в частности желтый и красно-желтый цвета рождают бодрое, деятельное настроение, мрачные тона вызывают и соответствующие настроения. Зеленый цвет является самым успокаивающим цветом, он поднимает настро-

ение, способствует отдыху при нервной раздражительности, бессоннице.

Итак, рисуя, человек дает выход свои чувствам, желаниям, благодаря рисованию он постигает, иногда моделирует действительность, легче воспринимает болезненные для него образы и события.

Обычно темы охватывают:

Отношения к самому себе, своей семье («Я в прошлом», «Я такой, какой я есть», «Мой обычный день», «Я дома», «Мой мир», «Ситуации, в которых я чувствую себя неуверенно»; «Я и мои дети», «Моя главная проблема в общении с детьми»).

Абстрактные понятия («Одиночество», «Страх», «Любовь», «Три желания», «Остров счастья»).

Методы арттерапии активно используются психологами и психиатрами. Они давно выяснили: картины, рисунки и простые каракули, намалеванные во время беседы по телефону, позволяют точно сказать, что тревожит и мучает художника. А есть и вовсе «волшебные картинки» - они помогают исцелиться от страхов и тревог.

С помощью простых приемов арттерапии вы сможете управлять собой, менять свои настроения, чувства и даже течение жизни в лучшую сторону,

**Упражнение «Картина радости»** применяется если вам грустно, скучно. А может быть, просто накопилась моральная и физическая усталость? Тогда нужно взять краски или цветные карандаши (маркеры тоже можно) и. нарисовать свою радость.

Когда будете водить кисточкой по бумаге, обязательно прислушайтесь к своим ощущениям и внутреннему голосу. Погрузитесь в рисование, как будто вы знаменитый художник. Но все время помните, что вы рисуете свою РАДОСТЬ. Это может быть что-то конкретное или просто абстрактная «мазня», круги и всякие завихрения. Не ограничивайте свою фантазию!

Закончив, отложите работу на 10 - 15 минут. Если потом при взгляде на нее вы будете чувствовать тепло, значит, вы отдались своей картине полностью.

По тому, какие краски доминируют в рисунке, можно многое сказать о вашем состоянии. Синий - вы стремитесь к спокойствию, вам не хватает уединения. Сине-зеленый - вам необходимо чувство уверенности в себе или просто вы давно не отдыхали. Оранжево-красный - знак возбуждения нервной системы. Это значит, что вы созрели для каких-то серьезных перемен в жизни. У женщин, например, это может свидетельствовать о желании стать мамой. Светло-желтый - вы стремитесь к общению и веселью. Насыщенный желтый - вам не хватает надежды на лучшее и уверенности в завтрашнем дне. Зеленый - мягкость, гибкость, но вместе с тем может означать тягу к знаниям или желание карьерного роста. Ярко-алый - активный настрой на победу. У вас есть силы, чтобы преодолеть все преграды и добиться успеха.

**Упражнение «Сожги свою боль»** применяется, если страдаете от несчастной любви или вас терзают смутные сомнения.

Вы должны нарисовать или сделать из бумаги символ своей боли. Это может быть зубастая фигурка (если боль вас съедает) или бумажный комок (если на сердце лежит камень). Создавая арт-объект боли, нужно все время думать о ней, чувствовать ее. Вы можете обливаться слезами и вкладывать свои переживания в этот образ. Считается, что энергия страдания переходит в вашу поделку, рисунок.

Как только вы материализуете свою боль в реальном мире - она начнет отступать. А чтобы она никогда не возвращалась, вам нужно просто сжечь фигурку (рисунок). И развеять пепел по ветру. Этот метод придумали ученые-психологи.

**Упражнение «Письма... к себе»** применяется, когда появляются стрессы, обиды, навязчивые ненужные воспомина-

ния и мысли - все это можно снять с помощью писем к себе.

Для этого нужно взять пять страниц. Лучше всего, если они будут цветными: *белая, желтая, зеленая, синяя и коричневая*. Или же возьмите карандаши таких же цветов и пишите ими. Действуйте так:

– На «белой» странице вы описываете стрессовую ситуацию, как следователь в протоколе: «Такого-то числа произошло то-то и то-то...»

– На «коричневой» странице начинаете бурно выражать все НЕГАТИВНЫЕ эмоции по поводу того, что вы описали раньше. Здесь вы выступаете в роли пессимиста.

– На «желтой» странице ваша роль - оптимист в состоянии эйфории. Вы излагаете все ПОЗИТИВНЫЕ эмоции.

– «Зелёная» страница - это поле для творчества, где ваша роль - «художник» или «писатель». Вы можете посвятить стихотворение этой ситуации или написать короткий рассказ. Можно даже что-то нарисовать. В общем, творчески переосмыслите свою проблему.

– На «синем» листке вы играете в «мудреца»: делаете точные и серьезные выводы и даете советы сами себе.

Вот этот «синий» листок и есть решение ваших проблем. Все остальные помогли вам взглянуть на ситуацию с разных точек зрения. И теперь вы можете принять наиболее верное решение.

### *Упражнение «Рисуем кремом на стекле»*

На органическое стекло наносим крем (лучше детский), равномерно распределяем пластмассовым шпателем (можно использовать обычную школьную линейку). Такой рисунок имитирует рисование на запотевшем стекле. Пальчики и органическое стекло легко приводятся в порядок с помощью бумажной салфетки.

Цель упражнения – консультирование, терапия, как развивающее занятие, для облегчения вхождения в контакт с ребенком. Возраст может быть и 1-3 года, когда еще ребенок не может держать кисть и карандаш. Хорошие результаты до-

стигаются в совместных рисованиях с ребенком, когда нарушен эмоциональный контакт по самым разным причинам (по болезни, при усыновлении).

Для детей с нарушением опорно-двигательного аппарата – возможность укрепить мышцы рук, разработать суставы.

Рисование кремом благотворно влияет на эмоциональное состояние, способствует снятию мышечных зажимов. Если в крем добавить пищевые красители и поместить окрашенный крем в баночки, то можно рисовать по чистому стеклу пальчиками как красками. Такая работа готовит ребенка к рисованию на бумаге, снимает страх (если что-то не получится, «краски» не разливаются от неосторожного движения, и под рукой всегда есть салфетка).

Вместо органического стекла можно использовать пластик. «Веселая переменка» проведенная с группой первоклассников за рисованием снимает нервное напряжение, развивает коммуникативные качества.

## 2.10. ЦВЕТОТЕРАПИЯ

**Цветотерапия** относится к популярным направлениям психотерапии. Человечество давно знало о целебных свойствах цвета. Уже в Древнем Египте в храмах существовали специальные помещения, в которых солнечные лучи определенным образом преломлялись в тот или иной цвет спектра. Археологи утверждают, что эти комнаты были лечебными. В IX в. знаменитый Авиценна составил особый атлас, в котором запечатлел зависимость цвета, темперамента и здоровья. В Средние века великий врач Парацельс готовил свои лекарства, руководствуясь не только свойствами компонентов, но и их цветом. Цвет окружает человека повсюду. Это мощная энергия, которая постоянно воздействует на человеческий организм.

Основы цветотерапии были заложены в древности. Современные ученые научно подтверждают, что нехватка или переизбыток того или иного цвета может быть причиной раз-

личных отклонений и даже заболеваний. Каждый из семи цветов радуги отражается в структуре ауры человека и связан с его органами и тканями.

В России значительный вклад в теорию цветотерапии внес психоневролог В. М. Бехтерев. Он доказал, что цветовая гамма может влиять на состояние человека так же, как и лекарства. Бехтерев установил, что розовые и красные цвета возбуждают и способны вывести из депрессии, синий и голубой успокаивают, вызывают реакцию торможения.

Сегодня научно доказано, что у каждого цвета определенная длина волны. Поэтому электромагнитное излучение воспринимается не только глазами, но и кожей. Более того, каждый орган человеческого тела «работает» на определенной электромагнитной частоте. Изменение частоты, вызванное влиянием того или иного цвета, приводит к изменениям в функционировании органа. Поэтому не удивительно, что цветотерапия оказывает такое влияние на организм в целом.

Цвет оказывает влияние и на психику человека. Швейцарский психолог Макс Люшер вывел взаимосвязь цветовых предпочтений с эмоциями, которые испытывает человек.

*Красный* цвет активизирует жизненные силы. Очищает, снимает усталость, отрицательные эмоции, депрессию. Укрепляет волю, улучшает настроение. Поместите в помещении, в котором вы работаете, какой-либо предмет красного цвета (картину, папку, цветы). Это повысит работоспособность, наполнит энергией, снимет нервное напряжение.

Красный цвет оказывает разогревающее действие, он укрепляет сердце и систему кровообращения. Его следует использовать тем, кто подвержен простудам и нуждается в тепле.

Если вы чувствуете вялость или нежелание браться за трудные, но необходимые дела, поработайте над зрительным представлением красного цвета и это придаст вам силу.

*Оранжевый* – это цвет молодости и оптимизма. Оранжевый подарит не только хорошее настроение, но и вернет интерес к жизни. Если вам кажется, что все утрачено безвозврат-

но и счастливых дней больше не будет, если душа кричит от боли, а в глазах слезы, окружите себя предметами этого цвета. И снова солнышко засияет у вас в душе и мир покажется прекрасным и добрым. Появится надежда на то, что удача скоро окажется на вашей стороне. Вы найдете силы противостоять неблагоприятным обстоятельствам.

Поместите в кабинете, где вы работаете, предметы оранжевого цвета, и вам всегда будет сопутствовать удача. Энергия этого цвета вам будет помогать в поисках правильного решения.

Оранжевый цвет вызывает ощущение тепла и чувство радости. Этот цвет привлекает внимание и учащает сердцебиение. Оранжевый цвет ассоциируется с доступностью, поэтому его используют в рекламе и на ценниках. Для спальни хорош персиковый оттенок, он обычно связывается со свежестью и со здоровьем. Можно просто повесить оранжевые занавески на окна. Организм отреагирует на это улучшением самочувствия.

Оранжевым цветом лечат нервные срывы и депрессивные состояния, Он помогает освободиться от навязчивых страхов и укрепляет морально, побуждая идти вперед

*Желтый цвет* укрепляет нервную систему улучшает настроение. Он способствует быстрому усвоению информации, помогает налаживать контакты с нужными людьми. Благодаря этому цвету открывается дар красноречия, вам легко будет найти общий язык с собеседником.

Желтый цвет воздействует на солнечное сплетение, положительно влияет на весь желудочно-кишечный тракт. Цвет полезен для кожи и для зрения.

Энергия желтого цвета помогает преодолевать трудности, наделяя человека уверенностью в своих силах, упорядочивает вашу жизнь. Желтый цвет – источник радости.

Желтый цвет очень дипломатичен, полон самообладания, стиля и утонченности. Это цвет сосредоточенности, поэтому, пользуйтесь им, когда необходимо внести определен-

ность в свою жизнь. Желтый цвет энергичных людей.

*Зеленый* цвет тонизирует, помогает успокоить эмоции, избавит от стресса, стабилизирует давление.

Это цвет стабильности и решительности. Способствует принятию нужных решений, когда человек поставлен перед выбором.

Зеленый цвет излучает энергию практичности и мудрости, указывает на выход из разных жизненных ситуаций, дает ясность мыслям и помогает избавиться от негативных воспоминаний прошлого.

Если вы колеблетесь и испытываете нерешительность, закройте глаза и представьте себе зеленый цвет. Цвет располагает к щедрости и приносит в мир утешение.

Зеленый цвет состоит из желтого и голубого. Первый вносит ясность, а второй мудрость. Вместе они помогают осознать события вашей жизни. Это очень важно, потому что большая часть заболеваний развивается вследствие негативных образов прошлого, от которых необходимо освободиться. Зеленый цвет помогает при клаустрофобии (боязни замкнутого пространства), расширяет пространство. Считается, что этот цвет приносит удачу в бизнесе, поэтому, если хотите, чтобы ваши дела шли в гору, поместите важные документы и договоры в зеленую папку. Это привлечет благополучие и прибыль. Зеленый цвет является замечательным тонизирующим средством. Окружающая нас природа, ее яркие и насыщенные цвета – что может быть лучшей цветотерапией для человека.

*Серый* нейтральный цвет, но обладает богатыми возможностями. Этот сложный цвет соединяет в себе противоположные качества черного и белого, его цель – стабильность и гармония. Из-за своего расположения на границе между черным и белым серый цвет характеризуется одиночеством и нейтральностью. Люди, предпочитающие серый цвет стараются сдерживать эмоции, им свойственно стремление к идеальному. Серый цвет дает силу тому, кто слаб, уязвим, успокаивает нервы.

Положительные характеристики серого цвета: здравомыслие, реализм. Негативные характеристики: меланхолия, печаль, депрессия. Серый цвет нейтрален. И всегда готов подчеркнуть достоинства другого цвета. Он может сделать помещение стильным и актуальным. Оттенки серого подходят к помещениям, где требуется рабочий настрой. Стальной и дымчатый – хорошо для кабинетов и офисов. Если дом расположен в дождливом климате, то серый цвет может выглядеть уныло, и, наоборот, в солнечной зоне даже темно серые стены не будут казаться мрачными.

*Синий и голубой* цвет - это природные цвета. Они приносят успокоение и энергию, от синего цвета никогда не устаешь. Синий цвет благотворно влияет на костную систему, позвоночник, помогает при заболеваниях мозга и глаз. Синий цвет понижает давление. Он способствует очищению воздуха, воды и пищи, а также убирает негативные излучения. Синий цвет усиливает интуицию, дает силы для продвижения к цели, энергия цвета наделяет человека пронизательностью и помогает избавиться от ненужного.

Интерьер в синих тонах не только успокаивает, но и обладает освежающим эффектом. Оттенки синего хороши для небольших помещений. Голубой цвет в интерьере может расширить зрительно небольшие комнаты. Светло-голубой цвет потолка визуально сделает помещение выше и просторнее. Это хороший цвет для рабочей зоны, так как помогает организовать себя. Стены, окрашенные в голубой цвет хороши для помещений, ориентированных на юг, но рекомендуются для помещений, которые выходят на восток и запад, они сделают комнату темной и сумрачной.

Синий цвет создает предпосылку к размышлениям, призывает к нахождению смысла жизни. Но вместе с тем наличие цвет в большом количестве вгоняет в меланхолию, вызывает слабость. Люди, которые предпочитают этот цвет, стараются все держать в порядке, систематизировать, у них есть собственная точка зрения, они преданы своему делу. Положи-

тельные характеристики: организованность, непреклонность, сила духа. Негативные – фанатизм, подчиненность. В цветотерапии синий цвет способствует восстановлению нервной системы, помогает при рассеянности, нервном перенапряжении расстройстве кишечника и усиленном сердцебиении.

Присутствие синих тонов в помещении придает благородство, поэтому синий цвет часто используют в классических интерьерах. Синий цвет подходит и для рабочих помещений. Он хорош в тех комнатах, где часто спорят, например, для конференц-зала.

Расслабление и успокоение голубой цвет окажет в детской комнате. Голубой цвет у детей нормализует кровяное давление, успокаивает нервы, приводит в порядок мысли. Наделяет человека дипломатичностью и благоразумием. Оберегает от необдуманных поступков. Помогает в стрессовых ситуациях держать эмоции под контролем. Сила этого цвета в спокойствии и в прямоте; обычно дипломаты обладают аурой голубого цвета. Этот цвет излучает энергию удовлетворенности и миролюбия, помогает расслабиться и способствует хорошему отдыху. Читать на ночь нужно при свете лампы под голубым абажуром, тогда сон не заставит себя ждать. Можно повесить в спальне и сине-голубой узорчатый ковер, результат будет тот же.

*Фиолетовый* цвет очень мощный. Он несет в себе мир, сочетая силу и мягкость. Это высшая энергия гуманизма, доброты и любви. Впитывайте фиолетовый цвет, чтобы выявить и освободить скрытые возможности. Фиолетовый цвет помогает при сильных воспалительных процессах, головной боли, укрепляет иммунитет, полезен при усталости, боли в глазах, успокаивает эмоционально неустойчивых людей.

Наполняет человека энергией силы и спокойствия. Излучения этого цвета помогают почувствовать себя защищенным. Если вам одиноко или вы ощущаете оторванность от жизни, представьте фиолетовый цвет, и он защитит вас. Фиолетовый цвет соединяет в себе красный и голубой, он способствует союзу

тела и духа. Обостряет зрение и чувства, подавляет аппетит. Его излишек может вызвать депрессию. Он не рекомендуется для лечения маленьких детей. Энергия фиолетового цвета укрепляет как дух, так и тело.

Но цвет не только лечит, он может и навредить, если его применять неправильно. Противопоказания к применению следующих цветов являются:

- красного - при гипертонии, повышенной возбудимости, агрессивности, злости;
- синего – при гипотонии, депрессии, чувстве страха;
- фиолетового – при депрессии, угнетенном состоянии;
- желтого – при повышенной возбудимости;
- зеленый цвет противопоказаний не имеет.

Так же действует на наше самочувствие, настроение одежда определенного цвета. Если после утреннего пробуждения ощущение усталости, плохое настроение лучше выбрать одежду радостных, светлых, теплых оттенков. Если же после утреннего пробуждения избыток энергии, лучше надеть костюм успокаивающего зеленого или прохладного синего цвета.

Можно повесить картину или поставить небольшой предмет, цвет которого позволит зарядиться энергией (поставить в вазу красную розу).

Для проведения сеанса цветотерапии можно воспользоваться светильниками с несколькими цветными люминесцентными лампами. Количество цветов варьируется от двух (красный и синий) до четырех (синий, зеленый, желтый, красный). Можно также наложить на кожу специальную цветную пленку и направить на нее луч от карманного фонаря. Некоторые нервные заболевания можно лечить цветом, используя цветные очки или при помощи цветных электрических лампочек. Можно облучать себя определенным цветом в течение 30 минут 1-2 раза в неделю.

По возможности старайтесь заниматься цветотерапией регулярно. Цветотерапия устанавливает дозы цвета через различные источники, Это могут быть камни, которые реко-

мендуют вследствие излучения ими цвета. Также используют свет, пропускаемый через окрашенную воду, сок или цветное стекло. Все эти методы были известны еще в древности. Можно медитировать на какой – то отдельный цвет или провести медитацию на все цвета сразу. Но злоупотреблять любым цветом нельзя все в меру.

При плохом настроении можно рекомендовать методику визуализации. Для этого предлагают воображаемой кистью окрасить помещение, в котором находится в данный момент человек в приятный для него цвет и погрузиться в состояние расслабленности.

Цветотерапия – наука, основанная на свойствах цвета. Она исходит из того, что в нашем теле существует определенный баланс цветов. Когда баланс нарушается, организм ослабевает. Цветотерапия очень часто используется для активизации энергии и сил нашего организма.

#### *«Цветная вода»*

Психологами медиками давно подмечены лечебные свойства воды и благоприятное воздействие на человеческий организм цветовой гаммы. Особенно интересным с точки зрения психологов представляется благоприятное воздействие синтеза воды и цвета. Для укрепления организма можно применять цветную воду. Раньше воду наливали в бутылки различного цвета, и под действием солнечных лучей она приобретала новые целебные свойства, даже менялись ее химические свойства. Готовится цветная вода таким образом. Нужно налить чистую воду в емкость определенного цвета или обклеиваете прозрачной пленкой необходимого цвета. Эта вода должна стоять на свету, заряжаясь энергией солнца. В большом количестве ее готовить нет необходимости, так как вам потребуется сделать 2-3 глотка несколько раз в день.

Как еще с помощью «цветной» воды можно поддерживать себя или близкого человека в трудную минуту, облегчить боль?

В этом случае удобны и эффективны цветные подстав-

ки. ( Это может быть салфетка, бумага или картон). На подставке должен свободно помещаться стакан с водой. Вода прекрасно воспринимает и сохраняет информацию, поэтому достаточно стакан с чистой прозрачной водой оставить на 3-10 минут на подставке нужного вам цвета: вода « воспримет» и передаст вам его энергию. «Цветную» воду следует пить не спеша, маленькими глотками. Если вы с кем-то поссорились, возбуждены, раздражены, выпейте несколько глотков воды из стакана, пять минут стоявшего на ЗЕЛеноЙ подставке. После того, как немного успокоитесь, можете прибегнуть к помощи розового цвета. Таким образом, вы избавитесь от остатков напряженности. Подобным образом работает и ГОЛУБОЙ цвет, но он не только снимает остроту конфликта, он вообще может его предотвратить. Бывает, что после неприятного события или досадной неудачи никак не удается успокоиться: вы мучаете себя вновь и вновь, проигрывая в памяти, как все было. В таких случаях поможет ЛИМОННЫЙ цвет. Подставкой ЛИМОННОГО цвета можно воспользоваться, когда горе велико, когда человек не знает как дальше жить. Этот цвет поможет также Вам или вашему ребенку укрепить память. Если вы переутомились,- выпейте глоток воды из КРАСНОГО стакана. Вы сразу ощутите прилив энергии. Несколько глотков воды, заряженной ФИОЛЕТОВЫМ цветом, помогут Вам выйти из заколдованного круга гнетущих мыслей, очистит селезенку и сделают гармоничной работу полушарий головного мозга.

Подставки для заряженной воды вы можете сделать сами, главное, чтобы материалы были натуральными, а цвета чистыми, приятными вашему глазу и душе. Попробуйте это на себе, избавьте себя от стрессовых ситуаций и ряда болезней и будьте здоровы!

## 2.11. БИБЛИОТЕРАПИЯ

Библиотерапия — это одна из форм психотерапии, направленная на улучшение состояния, способствующая его духовному росту. Она довольно сильно и длительно воздей-

ствует на человека, устраняет последствия депрессии, отрицательные эмоции.

Эта методика может использоваться как индивидуально, так и в группе.

Ситуации, описанные в книге, должны побуждать к действиям, борьбе, отыскиванию в себе духовных сил.

Рекомендуемые писатели: Л. Толстой, И. Тургенев, А. Пушкин, Ф. Достоевский, В. Короленко, А. Чехов, М. Шолохов, М. Горький, В. Шекспир, Р. Киплинг, Ч. Диккенс, В. Гюго, А. Дюма, Э. Золя, О. Бальзак.

Рекомендуется использовать сатирическую и юмористическую литературу, она помогает укрепить уверенность в себе, стимулирует положительные эмоции.

Книги для чтения не должны быть слишком объемными (50-70 страниц).

**Сказкотерапия** – метод, использующий сказочную форму для интеграции личности, развития творческих способностей, расширения сознания, совершенствования взаимодействия с окружающим миром.

Тексты сказок вызывают интенсивный эмоциональный резонанс, как у детей, так и у взрослых. Образы сказок обращаются одновременно к двум психическим уровням: к уровню сознания и подсознания, что дает особые возможности для коммуникации. Особенно это важно для коррекционной работы, когда необходимо в сложной эмоциональной обстановке создавать эффективную ситуацию общения.

Привлекательность сказок для психотерапии и развития личности ребенка заключается в том, что в сказке отсутствуют прямые нравоучения, назидание. События, истории логичны, естественны. Через образы сказок ребенок соприкасается с жизненным опытом многих поколений. Победа добра в сказках обеспечивает ребенку психологическую защищенность. Испытания, выпавшие на долю героев, помогают им стать умнее, добрее, сильнее, мудрее.

Курс сказкотерапии включает в себя множество прие-

мов и форм работы, которые позволяют развивать творческое мышление, воображение, внимание, память, восприимчивость, позитивную коммуникацию и адекватную самооценку. Сказку можно анализировать, сочинять, переписывать, рассказывать, рисовать, ставить с помощью кукол.

События сказки дают возможность отреагировать значимые эмоции, выявить внутренние конфликты и затруднения. Во время прослушивания страшных сказок ребенок учится разряжать свои страхи, его эмоциональный мир становится гибким и насыщенным.

Мы хотим вам представить сказки для ваших детей.

Сказки были придуманы врачами, психологами в «Институте групповой и семейной психологии и терапии» Терапевтический эффект достигается с помощью музыки и специальных интонаций, с которыми рассказываются эти чудесные сказки. Слушая эти сказки, дети быстро успокаиваются, отвлекаются, забывают о своих маленьких проблемах и хорошо спят.

Медитативные сказки для детей создаются для накопления положительного образного опыта, снятия психоэмоционального напряжения, создания лучших моделей взаимоотношений, развития личностных потенциалов.

***Медитативные сказки на осознание себя в настоящем «здесь и сейчас»***

Принцип построения текста сказки прост: «Мы с вами переносимся в удивительную сказочную страну, в самое ее сердце - на Волшебную Поляну. Мы лежим на волшебной поляне и видим над собой высокое чистое голубое небо (зрительный образ). Слушаем, как поют птицы и переговариваются деревья, журчит ручей (слуховой образ). Чувствуем аромат спелой земляники и свежее испеченного хлеба - его только что испекла Добрая Волшебница, живущая неподалеку (обонятельный образ). А если мы протянем руку, то сорвем и положим в рот (кинестетический образ) крупную ароматную ягоду и ощутим сладость спелой земляники (вкусовой образ).

И шелковая молодая трава, устилающая Волшебную Поляну, нежно щекочет наши руки, ноги, лицо (тактильный образ)».

Подобные сказки, рассказанные под музыку, развивают воображение и произвольное внимание. Но главное, они при систематических занятиях учат ощущать Настоящее. Дело в том, что множество проблем у взрослых людей создается еще и от того, что жизнь, как правило, протекает только в двух временах: в прошлом и будущем. Думая о прошлых ошибках и достижениях, мы психологически находимся в Прошлом. Строя планы на будущее, генерируя опасения и тревоги, мы фактически находимся в будущем.

А где же Настоящее? Что же называется жизнью? Быть может, только «миг между Прошлым и Будущим». А он включает в себя наши ощущения, мысли, эмоции, «здесь и сейчас».

### *Медитативная история для трехлетних детей перед сном*

Эта медитативная история была придумана без сюжета как такового, чтобы мыслительная деятельность ребенка отдышалась, а работало только воображение. Для этого включается негромкая спокойная музыка и лучше, если тот, кто укладывает ребенка, приляжет к нему и тихим голосом медленно, делая паузы, начнет рассказывать.

Давай мы с тобой вместе немного пофантазируем. Для этого нужно закрыть глазки. Закрыла? А теперь представим, что лежим мы не в постели, а на белом облачке. Оно очень мягкое, нежное и слегка нас покачивает. На небе много звездочек. Они напевают нам свои любимые мелодии и своим сиянием освещают голубую прозрачную речку. Весь день в ней плескались и играли рыбки, а сейчас устали и плывут отдыхать. У них закрываются глазки. Они засыпают прямо на ракушках.

Над речкой пролетает птичка. Она смотрит в воду и видит на дне сонное царство. Птичка тоже зевает и летит спать в свое теплое и уютное гнездышко.

Стихает шум ветра, перестает журчать ручеек. На речке уже нет волн. Она стала тихой и спокойной.

Вместе с речкой уснул и лес. Все зверюшки попрятались в свои норки, потому что им, как птичкам и рыбкам, до утра нужно набраться свежих сил, а эти силы дает сон. Рыбки и зверюшки очень любят смотреть сны. Поэтому засыпают раньше всех.

Когда засыпают люди, им снится что-нибудь интересное и волшебное. Во сне раскрываются многие секреты и тайны. И чем быстрее ты заснешь, тем больше интересного увидишь во сне.

Облачко медленно опускает тебя в постельку, желает спокойной ночи и тоже засыпает. Спит и солнышко. Проснет-ся оно только утром и разбудит тебя своими теплыми лучиками. Не спит одна луна. Она рассказывает сказки всем спящим. Когда ты уснешь, луна расскажет сказку и тебе. Я тоже пойду спать, а завтра расскажу, что мне приснилось.

Спи спокойно, малыш. Сладких тебе снов.

События сказки дают возможность отреагировать значимые эмоции, выявить внутренние конфликты и затруднения. А во время прослушивания страшных сказок ребенок учится разряжать свои страхи, его эмоциональный мир становится гибким и насыщенным.

### *Сказка про девочку Настю, которая боялась темных кладовок (страх темноты)*

Жила-была девочка Настя. Жила с мамой и папой в большой и уютной квартире. У Насти была своя маленькая и светлая комната, там вместе с ней жили ее игрушки. И все бы было замечательно, да вот только боялась Настя проходить мимо темной и мрачной кладовки, в которой хранились разные старые вещи и всякие разные баночки с вареньями и соленьями. А уж чтобы заглянуть в эту кладовку, вообще, не могло быть и речи.

Однажды в воскресное утро вся семья собралась на кухне пить чай.

-Ой, я же варенье забыла достать, - сказала мама.

- Настенька, сходи и возьми в кладовке баночку с ва-

реньем. Застучало у Насти сердечко, но она встала и пошла за вареньем. Подошла Настенька к двери кладовки, сердечко еще громче забилося, ну никак не хотелось ей дверь открывать, потопталась она возле двери и пошла обратно на кухню.

-Нет, мамочка, - тихонько сказала она, - ты лучше сама варенье принеси, а то я не знаю, какое взять...

- Ладно, принесу сама, - ответила мама.

Весь день Настя думала о том, что произошло утром. Неудобно как-то получилось, ведь мама попросила ее помочь, а она не смогла просьбу выполнить, уж очень не хотелось заходить в кладовку.

Вечером легла Настя спать в свою теплую, мягкую, уютную кроватку, положила рядом с собой плюшевого мишку и быстро уснула. И приснился Настеньке удивительный сон, будто вся квартира ожила и все комнаты разговаривают между собой.

-Какие хорошие у нас хозяйева, добрые, заботливые, аккуратные. А маленькая хозяйка - такая милая, - сказал зал.

-У меня она часто бывает, она у меня спит, и играет здесь и часто болтает у меня со своими друзьями, - сказала детская комната - а по выходным она сама приводит меня в порядок.

-И у меня она часто бывает, - сказала кухня, - часто она тайно от мамы залезает в буфет и лакомится конфетами, но я не говорю об этом маме.

-А знаете, какая смешная она по утрам, такая сонная, - сказала ванная комната, - а когда она купается, то так весело играет с мыльными пузырями, ну просто умиление!

-А по вечерам она часто сидит у меня и смотрит мультфильмы по телевизору, - сказала самая большая комната.

-А ко мне она не заходит и даже не заглядывает, - раздался тихий обиженный голосок. Это сказала маленькая кладовка.

-Но почему? - воскликнула ванная. - Ведь у тебя хранится столько всего вкусного!

-А когда наша маленькая хозяйка болела и кашляла у

тебя нашлась для нее баночка меда, - подтвердила кухня.

-Наверное, она боится меня, потому что на самых нижних полках у меня хранится много старых, пыльных ненужных вещей, и вообще я темная и невзрачная и у меня нет ничего интересного, - грустно сказала кладовка.

- Но вместе со старыми вещами в тебе хранятся их истории таинственные и загадочные, романтические и веселые. Не плачь, кладовочка, я уверена, моя хозяйка к тебе заглянет, обязательно заглянет и увидит, что ты совсем не страшная, - воскликнула детская комната. Тут в окно заглянул первый луч света и комнаты замолчали.

Проснулась Настенька и думает, приснилось ей это или правда она такой разговор слышала. Вспомнила она свой сон и так жалко ей стало кладовку, вскочила она с кровати, побежала к кладовке и остановилась у двери, потихоньку протянула руку и открыла дверь. Солнечные лучи с кухни проникли в темную маленькую комнатку и Настя увидела, что кладовка совсем не страшная, немного темно-вато, зато как-то все загадочно, а вот и баночки с любимым Настиним вареньем.

-Настя, ты что там делаешь? Беги умываться, - раздался голос мамы.

-Я еще загляну к тебе, - шепнула Настя и побежала в ванную.

Потом как всегда семья собралась за завтраком.

-Сейчас я принесу варенье, - сказала мама.

-Сиди, сиди, мамочка, - закричала Настя, - я сама принесу! Она подбежала к кладовке, распахнула дверцу, и, казалось, все баночки на полках заулыбались ей.

-Я теперь часто буду к тебе заглядывать, - прошептала Настя и провела рукой по серой крашеной стене.

Вечером, когда Настя ложилась спать, она оглядела свою комнату, подмигнула ей и тихонько спросила: «Я все правильно сделала?» И ей показалось, что люстра весело качнулась ей в ответ, как бы кивая: «Да».

## Сказка «Расставание» (Проблема «расставания» родителей)

В семействе медведей случилась беда. Совсем неожиданно для маленького мишутки папа ушел жить в другую берлогу. На прощание он сказал только:

- Не переживай, сынок, мы с тобой будем видеться, только реже. Мишутку эти слова больше огорчили, чем успокоили. Он никак не мог понять, почему папа решил уйти и почему они должны редко видеться, почему он не сможет играть с ним перед ужином в мячик, купаться в пруду, как прежде, и не слышать по утрам привычное: «Вставай, соня, день уже начался».

- Какие странные эти взрослые, - размышлял мишутка, - вечно им нужно что-то менять. Ведь все было так хорошо.

Услышав однажды ночью, как мама тихонько плачет, мишутка вышел из берлоги и постучался к филину.

- Послушай, филин, ты у нас в лесу самый мудрый. Объясни, почему папа от нас ушел? Может быть, мы его чем-то обидели или он нас просто разлюбил?

Филин задумался.

- Знаешь, мишутка, в жизни много сложных вопросов. На них нелегко ответить.

- Даже тебе?

- Даже мне.

- Я слышал сегодня, как мама плачет и совсем растерялся. Вдруг папа ушел из-за меня? Он, наверное, перестал меня любить и если я уйду из дома, он вернется к маме. Тогда она больше не будет плакать.

- Я думаю, что твоя мама огорчится еще сильнее, а папа тебя любит. Он сам говорил мне об этом. Ему плохо так же, как и тебе, только он никому этого не показывает.

- Но если ему плохо, почему он не вернется?

- Потому что в жизни взрослых часто происходит то, что детям тяжело понять. Пройдет много лет прежде, чем ты узнаешь о многих сложностях жизни.

- Но я хочу знать сейчас. Почему люди расстаются? Я слышал от зверей, что у папы новая семья. Получается, он нас бросил и скоро совсем забудет?

- Нет, не забудет. Вы же часть его жизни.

- Я не хочу быть частью. Пусть все станет как раньше.

- Понимаешь, мишутка, у каждой семьи своя жизнь. Она может быть очень долго. Дети вырастают и мамы с папами превращаются в бабушек и дедушек, нянчат внуков. В других семьях мамы с папами расстаются раньше появления внуков.

- Это как у лисенка? От них ушла мама.

- И как у лисенка, и как у зайчика. Он приходил ко мне прошлым летом и пожаловался, что пана обижает маму, а стоит ему заступиться, как тоже достается.

- Я знаю. Зайчик говорил, что боится папу, и с мамой вдвоем ему спокойнее.

- Вот видишь, какие разные бывают отношения. Наверное, твои родители почувствовали, что их жизнь вместе закончилась раньше, чем они хотели. И чтобы не обижать друг друга, как это бывало в семье зайчика, расстались.

Есть такие цветы, которые не могут вместе ужиться на одной клумбе, хотя и нравятся друг другу. Если они растут рядом, то быстро начинают увядать, постоянно споря и ссорясь. Когда же их пересадят на разные клумбы, они снова расцветают.

Так же бывает и у взрослых. Сначала они любят друг друга, а потом что-то происходит и жить вместе становится трудно.

- Я понимаю, но от этого не легче.

- Так и должно быть. Расставаться с тем, кого любишь всегда тяжело, но такое иногда случается. Главное, суметь это пережить.

- Трудно быть ребенком, - вздохнул мишутка.

- Взрослым быть тоже нелегко. Ты поймешь это, когда вырастешь. Так что не обижайся на папу и успокой маму: Она за тебя очень переживает. Ей сейчас тоже трудно. Помогите ей.

## *Сказка Дворник (Проблема самореализации)*

*Рекомендуется при работе с теми, кому необходимо изменить взгляд на жизнь и найти свой путь, место в жизни*

В одной небольшой стране был зимний вечер. А в ее самом большом городе падал густой снег.

Все улицы уже были завалены сугробами, но никого это поначалу не беспокоило. И в первую очередь - дворников. Они считали себя обиженными и не собирались работать на весь город.

- Нам слишком мало платят за наш тяжелый труд, - говорили они.

Всех детей, кто плохо учится, пугают тем, что они пойдут работать в дворники. Никто не смеет с нас что-то требовать, ведь не мы заказываем погоду. Идет снег или не идет, мы получаем одну и ту же зарплату. Итак, город засыпало снегом. И лишь на одной улице работал единственный дворник, он старательно расчищал тротуары, проделывал дорожки среди сугробов и даже, справившись со своим участком, переходил на следующий. Короче говоря, это был дворник-чудак, который умудрялся любить свою работу. И, конечно же, он вызывал самые противоречивые чувства. Объяснений его поведению находилось множество.

- Чего ж ему не работать, если он богаче нас с вами? - говорили одни.

- Посмотрели бы, как он получает зарплату. Даже не пересчитывает денег, сунет их в карман и идет дальше.

- Да он просто находит деньги на улице. Метет себе тротуар, а там то одна монета, то две, то три. На его улице просто живут рассеянные люди, которые постоянно теряют деньги, - утверждали другие.

- Неспроста он привлекает жителей гулять по своей улице. Они гуляют, а денежки у них так и падают, так и падают, - заявляли третьи.

- Да ему больше делать нечего, как работать, - твердили четвертые.

- Здоров, всем доволен, самый счастливый. Вот и все дела.

Но самое печальное, что все эти сплетни никто не брался опровергать. Даже те, кто хвалил дворника, в глубине души считали его не вполне нормальным. А может, и впрямь он был чудачком... Ведь когда его спрашивали, он никогда не жаловался на судьбу и считал себя удачливым. Соглашался с тем, что он и самый богатый, и самый здоровый, и самый счастливый человек в городе. Между тем именно в эту снежную зиму, в этот снежный вечер ему следовало бы помолчать. А он еще пел песенку, расчищая свою улицу. Вероятно, он рассердил метель, и она не кончалась, чтобы проверить его терпение. Так до утра они и боролись, а в результате весь город засыпало снегом до самых крыш.

Люди проснулись поздно и решили, что не пойдут на работу, потому что незачем рисковать здоровьем и жизнью, пробираясь через сугробы. А главное - не их дело расчищать город от снега, а дворников. Так прошел не один день, и жители стали замерзать, голодать. Они умирали, проклиная дворников, но никому не пришло в голову, чтобы взять лопату и выйти на улицу. Ведь это не их дело.

А дворники в это время прорыли ходы в сугробах и собрались вместе, чтобы, составить заговор.

- Пришел наш час! - торжественно решили они.

- Весь город и его судьба в наших руках. Всю свою жизнь мы были самыми униженными среди всех сословий. Теперь мы станем выше всех.

И вот они, вооружившись лопатами, добрались до рагуши и потребовали от правительства отдать им всю власть в государстве. Что было делать городским советникам, как не подчиниться? Один за другим откапывали дворники дома и тут же приводили к присяге жителей города, требуя, чтобы те признали их власть.

Первый указ нового правительства гласил, что всем жителям страны вменяется в первейшую обязанность соблюдать

чистоту, дабы облегчить работу дворникам. Правда, после этого указа дворникам стало нечего делать, но зато была восстановлена справедливость, которую, по мнению правительства, столь долго попирали. Вторым указом был направлен против того чудака, который был бельмом на глазу у всего города. Его лишили звания дворника и заодно той высокой зарплаты, которая отныне вводилась за этот труд. Чудак не противился. Лишь спросил, можно ли ему стать строителем и, получив согласие, удалился из города.

Прошло немного времени. Как-то через эту страну проезжала прекрасная принцесса. Только один взгляд на нее вызывал самые пылкие восторги. Воистину она была удивительной красавицей! Весь город сбегался посмотреть на нее.

- О, если бы она осталась жить у нас, - говорили люди.

- Мы могли бы гордиться своей страной. Она прослავила бы ее на весь мир!

Да, в присутствии принцессы все ощутили свою бедность. В стране была только чистота, а кроме нее, ничего больше не было. С тех пор, как все стали наводить порядок и заниматься уборкой, государство опустело. Все старое сносили и сжигали, у деревьев обрубали ветви, чтобы от них было меньше листьев и мусора, животных загоняли в специальные сады, дабы они не мешали порядку.

И вот когда принцессе предложили остаться в их стране, она удивленно спросила:

- А что же у вас есть, ради чего можно жить?

Никто не мог ответить на этот вопрос. Для всех это и была бы принцесса. Ради нее они хотели бы жить в своей стране. Вдруг кто-то случайно вспомнил про чудака-дворника. Воистину, только его и могли они показать красавице-принцессе.

- У нас живет самый счастливый человек! - закричали они. - Он единственный в мире, так же, как и вы!

Вспомнив, в какую сторону ушел чудак, они немедленно собрались в путь за ним. И тут уже пришлось удивляться не одной принцессе, но и жителям страны. Оказывается, чудак

поселился в самом заброшенном уголке государства, но, став строителем, умудрился выстроить там целый дворец, окруженный лесным парком. Не нужно было задавать вопросов, чтобы увидеть, что чудак опять чувствует себя счастливым. Увидев, что принцесса довольна, люди бросились к нему и предложили немедленно стать принцем.

- А что я должен буду делать? - спросил он.

- Ничего! Ты просто будешь принцем и мужем прекрасной принцессы! - отвечали ему.

- Но я не умею ничего не делать! - заявил чудак.

- Ну... повелевай нами!..

- И этого я не умею. Ну, делай, что хочешь, и еще будь нашим принцем. А мы будем брать с тебя пример.

Чудак еще раздумывал, соглашаться ли на новую должность, но тут принцесса улыбнулась ему и взяла дело в свои руки.

И вот красота и счастье стали править страной. Принц нашел себе дело и заботился обо всех своих подданных. Он вставал раньше всех, брал в руки метлу и шел убирать улицы, а потом начинал строить, а потом делал еще массу дел, и его подданные, видя его заботу, также начинали заботиться друг о друге, и вся страна благоденствовала.

Курс сказкотерапии включает в себя множество приемов и форм работы, которые позволяют развивать творческое мышление, воображение, внимание, память, восприимчивость, позитивную коммуникацию и адекватную самооценку. Сказку можно анализировать, сочинять, переписывать, рассказывать, рисовать, ставить с помощью кукол.

## 2.12. КОМПЛЕКСЫ УПРАЖНЕНИЙ ДЛЯ САМОРЕГУЛЯЦИИ

В процессе деятельности любого рода возникает утомление, которое поначалу носит слабо выраженный характер. Именно в этот момент необходимо оптимизировать состояние, не допуская перезагрузки нервной системы, с которой

бороться уже намного труднее.

Ниже предлагаются 14 различных комплексов и упражнений, с помощью которых можно осуществить эту задачу. Комплексы состоят из довольно простых упражнений, занимающих по времени от 1 до 15 минут. Следует заметить, что, несмотря на кажущуюся простоту, эффект от их выполнения будет достигнут лишь при условии регулярной практики.

### *Комплекс 1*

Рекомендуется при умственном утомлении, снижении работоспособности.

1. Положение стоя. Глаза расфокусированы, полуприкрыты, мышцы расслаблены.

2. Активно потереть ладони, тыльные стороны кистей до ощущения тепла.

3. Пальцами погладить голову в направлении роста волос – ото лба к затылку.

4. Концевыми фалангами пальцев мягко погладить лоб, щеки, подбородок, ушные раковины. Повторить 3-4 раза.

5. Расслабив мышцы шеи, сделать по 3 полных медленных оборота головой в каждую сторону.

6. Положив подбородок на грудь, напрячь мышцы шеи на 4-6 сек.

7. Выполнить 5 круговых махов прямыми руками вперед и столько же назад.

8. Лево́й кистью, энергично разминая, промассировать плечо и предплечье правой руки. Сделать то же для левой руки.

9. В течение 5 сек. максимально напрягать грудные мышцы, а затем резко расслабить их.

10. Соединив за спиной прямые руки «в замок», максимально поднять их, вызвав тем самым сильное напряжение между лопатками. Время напряжения 5-7сек.

11. Гребнями сжатых в кулаки рук энергично растереть спину от боков к позвоночнику, последовательно перемещая кулаки вниз, от лопаток к талии. Время выполнения 8-10 сек.

12. Положив левую ладонь поверх правой, круговыми движениями растереть область живота. Время выполнения 8-10 сек.

13. Наклониться назад с напряжением в области поясницы. Время напряжения 5-7сек.

14. Полностью расслабив верхнюю половину тела, выполнить 4-5 медленных приседаний.

15. На вдохе медленно поднять руки через стороны вверх и, пристав на цыпочки, задержать дыхание на 3-4 сек. Также медленно через стороны опустить руки с одновременным выдохом. Повторить 2-3 раза.

*Примечание:* при выполнении комплекса необходимо четко концентрировать внимание на напрягаемых группах мышц.

### *Комплекс 2*

Выполняется при необходимости снять излишнее нервное возбуждение.

1. Положение сидя. Глаза полуприкрыты, мышцы расслаблены.

2. Диафрагмальное дыхание. Вдох на 4 сек, при этом передняя стенка живота выпячивается вперед. Выдох на 4 сек. с втягиванием передней стенки живота. Затем задержка дыхания на 8 сек. Повторить 8 раз.

### *Комплекс 3*

Этот комплекс представляет собой хорошо тонизирующий блиц - массаж (в течение одной минуты). Рекомендуется при чувстве усталости.

Энергично растереть ладони 5 сек.

Быстро потереть пальцами щеки вверх – вниз 5сек.

Постучать расслабленными пальцами по макушке головы («барабанная дробь») 5сек.

Кулаком правой руки интенсивно растереть плечо и предплечье левой руки 8 сек. То же для правой руки.

Осторожно надавить 4 раза на щитовидную железу

(ниже кадыка) большим и указательным пальцами правой руки.

Нащупать большим пальцем впадину в основании черепа, нажать, сосчитать до трех, отпустить. Повторить 3 раза.

Плотно захватить большим и указательным пальцами руки ахиллово сухожилие, сдавить его, отпустить. Повторить по 3 раза для каждой ноги.

Энергично потереть гребнем кулака (или пяткой ноги) подъемы стоп обеих ног.

#### *Комплекс 4*

Рекомендуется выполнять при утомлении глаз. Положение сидя, мышцы расслаблены.

1. На вдохе, не поворачивая головы, скосить глаза до предела вправо, на выдохе – вернуть в исходное положение. Повторить то же влево. Прикрыть глаза на 4-5 сек, расслабиться.

2. То же до предела вверх и до предела вниз. То же в направлении левый верхний угол – правый нижний.

3. Скосить глаза до предела вправо и медленно описать ими круг максимально возможного радиуса против часовой стрелки.

4. То же по часовой стрелке.

5. Прикрыть глаза, расслабиться (30 сек).

#### *Комплекс 5*

Рекомендуется выполнять при головной боли. Положение сидя, мышцы расслаблены.

1. Вдох животом на 4 сек, выдох на 4 сек, задержка дыхания на выдохе 4 сек. Повторить 3-4 раза.

2. Одновременно пальцами обеих рук нажимать на макушку. Время нажатия – 45 сек. Затем резко убрать пальцы. Тоже повторить на затылке.

3. «Барабанная дробь» по макушке расслабленными пальцами обеих рук 30-40 сек.

4. Прикрыть глаза. Ладонями обеих рук медленно при-

гладить волосы ото лба к затылку. Концентрация внимания на поверхности ладоней. Повторить 7-10 раз, с каждым разом ослабляя контакт руки с волосами.

5. Ладонью энергично погладить несколько раз заднюю поверхность шеи. То же сделать другой рукой. Интенсивно промассировать ладонью воротниковую область (пониже шеи). Повторить другой рукой.

6. Гребнями кулаков обеих рук энергично промассировать спину.

7. Энергично напрячь вытянутые ноги. Расслабить мышцы пальцев ног и покрутить с напряжением стопой каждой ноги в разные стороны.

### *Комплекс 6*

Выполняется для снятия усталости.

1. Сесть в кресло, принять удобную позу, расслабиться, прикрыть глаза.

2. Мысленно осмотреть один за другим пальцы обеих рук, представляя их полностью расслабленными, затем так же осмотреть предплечья и плечи.

3. Мысленно осмотреть мышцы лица и шеи, пытаюсь расслабить зажатые места.

4. Выполнить то же для ног туловища.

5. Представить себя там, где вам обычно бывает хорошо, например, в лесу, в горах, на берегу моря. Попытаться почувствовать запах травы, шелест листьев, звуки прибоя, услышать крики чаек.

6. Энергично потянуться, напрячь мышцы, встать.

### *Комплекс 7*

Это упражнение, заимствованное у монахов Тибета, оказывают комплексное оздоровительное и тонизирующее влияние на организм. В первую неделю упражнения выполняются по 3 раза, во вторую – 5, в третью – 7 и т.д. до 21 повторения включительно. Обычно эффект наблюдается уже после 2-3 недель. Время выполнения – утром или вечером, за 1-2

часа до сна.

1. Стоя, руки вытянуть в стороны. Сохраняя положение рук, выполнить круговое вращение вокруг своей оси по часовой стрелке (если смотреть сверху).

2. Лежа на спине, с вытянутыми вдоль тела руками. Прижав ладони к полу, поднять голову, касаясь подбородком груди. После этого – поднять прямые ноги вверх под прямым углом к полу. Вернуться в исходное положение.

3. Стоя на коленях, кисти рук расположены на задней поверхности бёдер, под ягодицами. Отбрасывая голову назад и выпячивая грудную клетку, прогнуться назад, опираясь руками в бёдра. Вернуться в исходное состояние.

4. Сидя на полу, с прижатыми к груди подбородком и вытянутыми вперёд ногами. Ступни - на ширине плеч. Ладони – по бокам от ягодиц. Запрокинув голову как можно дальше назад, поднять туловище до горизонтального положения, опираясь на кисти и ступни. При этом голени и руки расположены вертикально. Вернуться в исходное положение.

5. Лежа, упор на руках прогнувшись. Тело опирается только на кисти и подушечки пальцев ног. Кисти и ступни на расстоянии немного шире плеч. Прижимая подбородок к груди, прогнуться в обратном направлении, при этом тело принимает положение острого угла вершиной вверх. Руки и ноги – прямые.

### ***Комплекс 8***

При выполнении значительно увеличивается энергопотенциал, восстанавливается эмоциональная уравновешенность.

1. Стоя, ноги шире плеч. Поднять руки, выпрямить, перенести вправо от себя и представить шар между ладонями. Левая рука сверху, правая снизу, диаметр шара – 0,5м.

2. На вдохе перевернуть шар, так чтобы правая и левая рука поменялись местами. На выдохе медленно переносим шар влево. На вдохе переворачиваем шар. На выдохе так же медленно переносим шар вправо.

3. Повторить 7-8 раз. Важна непрерывная концентра-

ция внимания на шаре: сопровождаем его движение взглядом, стараемся почувствовать его ладонями.

### *Комплекс 9*

Рекомендуется при общем утомлении.

Выполняется при достаточно развитых навыках в концентрации и визуализации. Суть – в расслаблении локальных мышечных групп и объемов, достигаемом сосредоточением внимания на них. Состоит из четырех блоков. Выполняется сидя, глаза прикрыты. Расслабляем по очереди:

– боковые части тела – боковые части головы, шейные мышцы, плечевые мышцы, мышцы лопаток, предплечья, кисти рук, пальцы рук. Заканчиваем сосредоточением внимания на средних пальцах рук (1мин);

– переднюю часть тела – лицо, грудные мышцы, мышцы живота, бедра колени, икроножные мышцы, мышцы стопы, пальцы ног (1мин.) В конце – сосредоточение на больших пальцах ног (1мин);

– заднюю часть тела: затылок, поверхность шеи, мышцы спины, пятки. Заканчиваем сосредоточением на области в средней части подошвы (2мин);

– итоговое расслабление – голова, шея, плечи, спина, руки и кисти, грудь, живот, бедра, икры, стопы.

### *Комплекс 10*

Очень хорошо снимает усталость, восстанавливает работоспособность.

1. Лечь на спину, закрыть глаза, расслабиться. Мысленно проследить движение воздуха при вдохе и выдохе – 2мин.

2. Четко представить вертикальную плоскость, перпендикулярную оси тела и проходящую в районе лодыжек. Медленно «растворить» ступни и голеностопные суставы, лежащие за плоскостью. Передвинуть воображаемую плоскость до бедер. «Растворить» икры и колени. Последовательно переставляя вертикальную плоскость, дойти, таким образом, до подбородка. Убедиться, что тело «растаяло». Внутренним «лу-

чиком» внимания пройтись по мышцам лба, щек, подбородка, расслабляя их.

3. После некоторой практики на этой стадии происходит погружение в состояние глубокой релаксации, из которого организм выходит через 15-20мин. Субъективно ощущая свежесть, бодрость, избыток сил. Медленно потянуться и 2-3 раза глубоко вдохнуть и резко выдохнуть.

### *Комплекс 11*

Способствует повышению общего тонуса организма.

1. Потереть ладони друг о друга до ощущения тепла. Интенсивно растереть пальцы левой руки, поочередно зажимая их между указательным и средним пальцами правой. Повторить для другой руки.

2. Обхватив правой рукой запястье левой, энергично растереть его. Повторить для другой руки.

### *Комплекс 12*

Быстро и эффективно восстанавливает эмоциональное равновесие.

1. Стоя, с закрытыми глазами. Представим на расстоянии 1м над головой источник исцеляющего золотистого света, маленькое солнышко. Ощущаем приятное тепло кожей головы. На вдохе мысленно опускаем поток света вниз. Постараться – на это потребуется несколько вдохов – довести поток до ступней. Чувствуем в них легкое тепло.

2. Непрерывно отслеживаем поток, последовательно наполняем золотистой энергией икры, бедра, таз, живот и грудь. Чувствуем, как тепло струится по рукам. Если поток «не поднимается», попробуйте представить контуры своего тела и медленно, снизу вверх, «закрасить» его золотистым цветом.

3. Представим себя стоящим в конусе искривляющегося света, почувствуем его очищающее, нежное прикосновение к коже.

4. Упражнение можно усилить, представляя, что границы тела постепенно исчезают, и оно растворяется в свете.

Но этот вариант лучше выполнять сидя (во избежание потери равновесия).

### *Комплекс 13*

Рекомендуется при малоподвижной работе.

1. Предварительно вырезать из цветной бумаги 15-20 кругов диаметром 20-25 см. Набор должен включать наряду с основными цветами спектра достаточное количество полутонов.

2. При ощущении легкого утомления следует выбрать круг, цвет которого наиболее комфортен в данный момент для занимающегося. Далее расслабить мышцы лица и блуждающим взглядом сканировать поверхность круга в течение 1,5-2 мин.

3. Если комплекс выполняется периодически, 3-4 раза на протяжении рабочего дня, то наблюдается значительно меньшее снижение работоспособности к его окончанию.

### *Комплекс 14*

Выполняется при ощущении тяжести в голове, умственном утомлении.

1. Надавливая пальцами на кожу в районе макушки, обработать теменную область.

2. Поочередно надавливая, обработать точки над бровями.

3. Надавить тремя пальцами на виски, на заднюю поверхность шеи четырьмя пальцами и на затылок – большими или указательными пальцами.

### *Гимнастика лица*

Воздействуя на мышцы лица, можно изменить настроение человека, улучшить состояние организма в целом. Систематическая тренировка мышц лица поможет усилить кровообращение, улучшит обмен веществ, поможет регулировать дыхание, улучшит психическое состояние, будет способствовать поддержанию молодости кожи.

Приведем некоторые упражнения, входящие в комплекс гимнастики мимических мышц лица и шеи.

### *Упражнения для мышц лица*

1. Исходное положение (ИП.) стоя. Перед губами пускают пушинку и выпускаемой через напряженные губы струей воздуха меняют ее положение. Повторяют 5 - 12 раз.

2. И.П. Стоя. Большим и указательным пальцами руки оказывают сопротивление окологлазным мышцам. При закрывании глаз пальцы оказывают легкое сопротивление. Дыхание свободное. Повторяют 4 - 12 раз.

3. И.П. Стоя. Щеки втягивают между нижними и верхними зубами. Дыхание свободное. Повторяют 4 - 12 раз.

4. И.П. Стоя. Указательным и безымянным пальцами (средний палец касается углов рта) кожу оттягивают назад так, чтобы губы растянулись в узкую щель. Последовательно растягивают и сокращают мышцы губ. Повторяют 4 - 12 раз.

5. И.П. Стоя. Зубы легко касаются друг друга, и дыхание производят через рот. Делают усиленный выдох через губы, сложенные воронкой. Повторяют 4-12 раз.

6. И.П. Основная стойка (О.С.). Стоя, ноги на ширине плеч. Последовательно закусывают верхнюю, потом нижнюю губу. Повторяют 4 - 12 раз.

### *Упражнения для губ*

1. И.П. О.С. Делают глубокий вдох. Дыхание задерживают, надувая щеки. Затем воздух резко выпускают через рот, не издавая при этом звуков. Повторяют 4 - 12 раз.

2. И.П. Стоя или сидя. Губы резко оттягивают назад, обнажая зубы. Повторяют 4 - 12 раз.

3. И.П. Сидя на стуле. Верхнюю губу поднимают вверх так, чтобы обнажались верхние зубы. Повторяют 4 - 12 раз.

4. И.П. Сидя. Нижнюю губу оттягивают вниз так, чтобы обнажились нижние зубы. Упражнение повторяют 4 - 12 раз.

5. И.П. Стоя или сидя. Губы вытягивают так, чтобы они образовали «рыльце». Повторяют 4 - 12 раз.

### *Упражнения для глаз*

1 И.П. Лежа на спине. Мышцы расслаблены. Делают глубокий вдох и медленный выдох, после чего взгляд переводят вверх и фиксируют в течение 5-12 секунд. Затем в течение нескольких секунд взгляд переводят в пространство перед собой, дыхание свободно. На выдохе взгляд фиксируют на кончике носа в течение 4 - 12 секунд.

2. И.П. Сидя «по-турецки» или на стуле. Вначале взгляд направлен вперед, затем, после глубокого вдоха взгляд перемещают максимально влево, после чего возвращают глаза в и. п. и производят выдох, затем упражнение выполняют с переводом взгляда вправо. Повторяют 4 - 12 раз.

3. И.П. Сидя на стуле или стоя. Голова неподвижна, глаза производят круговые движения — вверх, вправо, вниз, влево. Повторяют 4 - 12 раз.

4. И.П. Перед глазами на расстоянии 2 м устанавливают какой-либо предмет. В течение 3-8 секунд взгляд фиксируют на этом предмете. После этого глаза закрывают и в течение 3-8 секунд и продолжают мысленно наблюдать за этим предметом. Повторяют 3 - 6 раз.

И.П. Глаза закрыты и прикрыты ладонями.

Дыхание замедленно и равномерно, В течение этих пауз (5-10 секунд) размышляют о чем-нибудь приятном.

Через 30-60 секунд глаза открывают. Повторяют 2 - 3 раза.

### *Упражнения для шеи*

1.И.П. Стоя. Подбородок поднят вверх, шея вытянута. Делают движения нижней челюстью снизу вверх, напоминающие попытку надкусить яблоко, висящее на ветке. Повторяют 4-12 раз.

2. И.П. В зубы берут карандаш и в воздухе выписывают им цифры 1, 3, 7, 8, 10 или свое имя. Каждое число повторяют 2-16 раз.

3. И.П. Сидя или стоя. Подбородок высоко поднят. Дву-

мя пальцами или ладонью одной руки подбородок подпирают снизу и оказывают легкое сопротивление при его вращении. Повторяют 4-12 раз.

4. И.П. Сидя или стоя. Подбородок касается груди, руки со сплетенными пальцами находятся на затылке, оказывая легкое сопротивление при движении подбородка вверх и разгибании шеи. Повторяют 4-12 раз.

И.П. Стоя, ноги раздвинуты. Голова наклонена влево, ладонь правой руки находится на височной области справа, оказывая сопротивление при наклоне головы вправо до касания ухом правого плеча, затем упражнение выполняют с левой рукой. Повторяют 4-12 раз.

5. И.П. Лежа на спине. Под голову подкладывают подушку, сложенную вдвое. Голову прижимают к подушке макушкой и удерживают в таком положении 4-12 секунд, повторяют 4-12 раз.

6. И.П. Лежа на животе с поднятой головой. Шею вытягивают, голову перемещают вперед и вверх. Повторяют 4-12 раз.

7. И.П. Лежа на спине. Голова опущена через край кушетки. Затем поднимают вверх, плечи от кушетки не отрывают. Повторяют 5-10 раз.

8.И.П. Последовательно касаться подбородком левого и правого плеча, не поднимая головы вверх. Повторяют 4-12 раз.

9. И.П. Левая рука располагается на левой щеке, голова повернута вправо. При повороте головы влево рука оказывает сопротивление. Повторяют 3-5 раз, после чего руку меняют.

*Для профилактики шейного остеохондроза можно выполнять наклоны головы к правому и медленно к левому плечу по 3 раза. Повороты головы влево, вправо по 3 раза. Голову наклоняем вперед, назад 3 раза. Постепенно количество можно увеличивать. Можно довести до восьми и более раз. Упражнение хорошо снимает мышечную усталость, улучшает*

зрение, предупреждает неврозы.

Все перечисленные упражнения необходимо повторять ежедневно. Выполняя гимнастику для лица, вы не должны ощущать усталость. Дыхание не должно быть учащенным. Длительность занятий изменяется в зависимости от общего состояния организма.

## 2.13. ПОЗИТИВНОЕ МЫШЛЕНИЕ

Этот способ оздоровления организма тесно связан с таким психологическим феноменом, как вера. Психологическая вера связана с продуктивным мышлением и способностью человека действовать в соответствии с выработанной установкой. Позитивное мышление определяется с высокой самооценкой и оптимистическим взглядом на жизнь, который вырабатывается в процессе самовоспитания.

Сформированное позитивное мировосприятие — лучшая защита человека от ударов судьбы, от которых никто не застрахован. Это конечная цель всех мировых религий и практическая задача каждого практикующего психотерапевта.

Отечественные читатели впервые узнали о значении позитивного мышления из книг Д. Карнеги, который в своей книге «Как перестать беспокоиться и начать жить» четко и внятно словам и Марка Аврелия выразил суть позитивного мышления: «Наша жизнь есть то, что мы о ней думаем».

Из этого краткого постулата вытекает очень много последствий. Суть их заключается в том, что если человек думает о болезнях и несчастьях, то скорее всего они и случаются. Если человек думает, какой он неудачник и как ему плохо живется, то он еще больше ухудшит свое положение. Однако если человек мыслит о своем здоровье позитивно, думает о том, как он хорошо выглядит, то его реальное здоровье и внешний вид, скорее всего будут улучшаться. Д. Карнеги, а затем и сотни его последователей, в том числе и психотерапевты разных стран мира, неоднократно убеждались в том, что изменение образа мыслей с негативных на позитивные способно не только изле-

чивать людей, но и полностью преобразовывать их жизнь. На этом основывается, в частности, рациональная психотерапия французского врача Ф. Дюбуа и разъяснительная терапия американского психиатра А. Эллиса.

Из зарубежных авторов, говорящих о благотворной силе позитивного мышления, помимо Д. Карнеги, можно назвать имена П. Вайнцвайга, М. Мольца, Дж. Скотт, Л. Хей, В. Каппони и Т. Новака. В нашей стране о возможностях позитивного мышления можно узнать из работ В.Л. Райкова, Г.Н. Сытина, Н.И. Козлова, Ю.М. Орлова.

Позитивность мышления основывается на его диалектичности — возможности в процессе аналитического суждения увидеть в любом предмете как положительные, так и отрицательные стороны. Акцентируюсь на положительной стороне какого-либо явления и устраняя отрицательную, можно добиться большой психологической устойчивости, чем и отличались все знаменитые греческие философы и отличаются те, кто практикуют этот тип мышления в наше время.

Одна из разновидностей позитивного мышления — саногенное мышление, которое разрабатывает в своих работах Орлов. Саногенное мышление позволяет осознать всю последовательность актов мышления, вызывающих ту или иную отрицательную эмоцию, управлять ею и устранять ее. Так, к примеру, страдание от зависти может быть начисто устранено путем отказа от умственной операции сравнения самого себя с другим человеком, которое при автоматизме выполнения и порождает это чувство. Рациональная проработка любого негативного чувства способна эффективно устранить его. Чувство обиды устраняется, если вместо простого воспоминания обиды человек спросит сам себя: «Каковы были мои ожидания, т.е., какую программу поведения я своевольно присвоил другому человеку? Откуда эти ожидания произошли? Реалистичны ли они? Будет ли обидчик когда-либо вести себя так, как я ожидаю? Почему он себя так ведет? Что мешает мне принять его таким, какой он есть?» Подобная интеллектуальная

работа, как считает Орлов, полностью уничтожает отрицательную эмоцию обиды и другие, ей подобные.

Позитивное мышление, помимо умения здраво рассуждать и анализировать свои чувства, подразумевает также:

– безусловную любовь к самому себе и изгнание из сознания уничижительной самокритики, принятие самого себя таким, какой вы есть со всеми вашими положительными и отрицательными сторонами;

– восприятие мира с позиций «я — хороший, ты — хороший», «мир вокруг меня — хороший»;

– прощение самому себе своих прошлых ошибок;

– умение говорить окружающим «нет», не испытывая при этом разрушительного чувства вины;

– способность прислушиваться к своему внутреннему голосу, называемому интуицией, и следовать ему, а не советам родственников, учителей и общепринятым мнениям;

– любовь к тому делу, которое приносит средства к существованию, и отсутствие желания считать доходы, которые получают другие люди, занимающиеся чем-то иным.

Эти способности позитивного мышления формируются в процессе медитативных размышлений, в которых человек спрашивает сам себя о всех сторонах своего бытия и получает ответы, дающие основу для поступков.

## 2.14. РАЦИОНАЛЬНАЯ ПСИХОТЕРАПИЯ

Рациональная терапия издавна применяется для уменьшения эмоционального стресса. Рациональная терапия может быть использована в комплексе с другими методами на заключительном этапе коррекции эмоционального стресса, когда общий уровень возбуждения уже снижен до приемлемого уровня. Высокотревожным людям рациональная психотерапия помогает снижать субъективную значимость ситуации, переносить акцент на осмысление деятельности и формирование уверенности в успехе, а лицам с низким уровнем тревожности она, напротив, помогает повышать внимание к мотивам дея-

тельности, усиливая чувство ответственности. Рациональная терапия помогает по-новому взглянуть на психотравмирующую ситуацию, снизить уровень эмоционального напряжения.

### ***Определение сферы своей компетентности***

Мысленно очертите вокруг себя область, куда входит то, что вам принадлежит, что вы любите, на что можете влиять – «круг вашей компетентности». Туда войдет ваш дом, ваши близкие и друзья, ваши любимые занятия, ваши планы и т. д. За этот круг неизбежно попадут множество вещей от далеких галактик до величины налога на добавленную стоимость. Подумайте над этим и осознайте, что мы не можем и не должны стремиться контролировать все в этом мире, а также реагировать на все, что в нем происходит.

### ***Лучшее – враг хорошего***

Совершенствоваться можно до бесконечности! Если все время стремиться к совершенству, то можно тратить слишком много сил на процесс – и потерять из виду конечную цель. Многие люди доводят себя до состояния хронического стресса тем, что пытаются добиться совершенства там, где это вовсе не обязательно. Речь идет о вполне разумных, организованных и целеустремленных менеджерах или чиновниках, которые тратят массу усилий на то, чтобы на их рабочем столе всегда царил идеальный порядок или же часами шлифуют квартальный отчет. Есть женщины, которых просто убивает складка на шторах или пылинка на полированной поверхности серванта. Таким людям можно напомнить слова Ганса Селье, который предупреждал: «Признайтесь, что совершенство невозможно. Установите себе реальную вершину, стремитесь к ней и довольствуйтесь этим. Оставьте себе время для радостей и отдыха».

### ***Разделяйте ролевые функции и личностные реакции***

С проблемой смешения личностных и ролевых реакций часто сталкиваются представители многих профессий,

которые по долгу службы вынуждены принимать или выполнять непопулярные решения: милиционеры, судьи, транспортные контролеры, учителя, налоговые инспектора и т. д. Чтобы сохранить в таких условиях душевное равновесие и не стать жертвой стресса, нужно уметь отделять свою социальную роль от собственной личности. Для этого нужно осознать, какие ваши поступки являются ролевыми (фактически независимыми от вас), а какие вы принимаете исходя из своих личных пристрастий и установок. Мысленно сравните свою профессиональную роль с профессиональной одеждой (мундиром, спецовкой), и когда вы вынуждены выполнять неприятные для других действия, представляйте себе, что эти действия идут не от вас, а от вашей спецодежды. Когда же люди будут направлять на вас поток отрицательной энергии, пусть она также уходит в ваш мундир. Раз в неделю вытряхивайте вашу рабочую одежду или чистите ее, представляя, как вместе с пылью с нее слетают все негативные чувства и пожелания.

### *«Принцип зебры»*

Счастье и несчастье перемешано не только в пространстве, но и во времени. Вслед за чередой проблем и неприятностей неизбежно наступает полоса светлых дней и хорошего настроения. Если судьба уж слишком энергично «прессует» вас, не давая передышки, замрите на некоторое время, отступитесь от борьбы и переведите дух. Может быть, ваше время просто еще не наступило и вам следует не биться насмерть с неприступной фортуной, а накопить сил и хорошенько подумать, какой дорогой вы идете.

Имейте в виду: очень часто подобные черные полосы посылает нам не чуждый нам рок, а наше собственное подзнание, которое таким образом просто хочет показать, что мы выбрали неверную цель. В этом случае не следует всеми силами упираться, сопротивляясь своей сущности, а есть смысл подкорректировать свои намерения.

## *Прагматизация стресса*

Если кто-то критикует вас или говорит вам неприятные вещи, то прежде чем выпускать из надпочечников порцию разрушительного адреналина, сделайте эмоциональную паузу (для этого можно выдохнуть и на время задержать дыхание), после чего спросите себя: «Какую пользу я могу извлечь из данных слов?» Поверьте, что при желании пользу извлечь можно из чего угодно: из навоза получается прекрасное удобрение, зубная боль служит источником доходов для стоматолога, а из бытового мусора в Японии получают электричество. Точно так же и из запальчивой критики вы, если постараетесь, можете извлечь какую-то новую информацию о себе или о собеседнике. А дальше нужно совершить самый трудный, но увлекательный поступок: похвалить своего оппонента! За что? Это вы можете придумать сами, например: за то, что он помогал вам тренировать выдержку и терпение; за то, что он помог вам посмотреть на себя со стороны; за радость победы над собой и над ситуацией (если вы все-таки не поддались на провокацию и не дали волю гневу и раздражению).

Помимо специфических мер профилактики стресса необходимо использовать и профилактические, общеукрепляющие мероприятия. Необходимо соблюдать режим дня, который включает своевременный отдых, нормальный сон, режим питания. Рационально построенный и организованный режим создает предпосылки для оптимальной работоспособности, предупреждает развитие утомления, повышает общую сопротивляемость организма учащихся. Если человек ежедневно в одно и то же время ложится спать, завтракает, обедает, выполняет гимнастику, то у него вырабатывается рефлекс на время. Последовательная повторяемость определенных действий формирует в коре головного мозга динамический стереотип, т.е. привычки, которые задают определенный ритм жизни, облегчают многие жизненные процессы. Если режим продуман, согласован с правилами гигиены, физиологии – это хорошая возможность воспитания самодисциплины. Хоро-

шее средство профилактики и снятия стресса – наш сон. Часто сон помогает снять не только усталость, отдохнуть, но также и как бы пережить те или иные переживания. Недаром говорят «Утро вечера мудренее». Повышенная сонливость некоторых людей в те жизненные периоды, которые сопряжены со стрессами и высокой эмоциональной нагрузкой - весьма распространенное явление.

Также помогают справиться со стрессами наши любимые увлечения (хобби), просмотр хорошего фильма, чтение книги, общение с друзьями, общение с домашними животными, хорошие музыкальные произведения.

## ЗАКЛЮЧЕНИЕ

Современный человек, особенно в городах, испытывает колоссальные нервные перегрузки, вызванные обилием информации. Наше время отмечено возникновением или усилением целого ряда стрессогенных факторов, разрушительно влияющих на психическое и физическое здоровье.

Ещё на рубеже 20 века академик В.И. Вернадский разработал учение о ноосфере, сфере разума, возникающей в результате деятельности человека по удовлетворению своих потребностей. Одним из следствий расширения ноосферы является мощное, и не всегда позитивное, антропогенное воздействие на природу, среду естественного обитания человека. Борьба с негативными явлениями является целью психической саморегуляции.

Изучение основ психической саморегуляции оказывается регуляционным освоением себя самого. Психическая саморегуляция - это ощущение подлинной свободы от внешних ограничений и ощущение великой возможности разрешить любую из проблем, становящихся на жизненном пути. Он начинает понимать, что отныне, благодаря его способности к саморегуляции, любой внешний ресурс может быть оптимально использован для достижения его собственных личных целей.

Любые внешние влияния, именуемые агрессивными и разрушающими, могут быть преобразованы и усвоены так, что из вредоносных они станут источниками внутренней силы и повысят защитный потенциал организма. Человек все больше осознает, насколько велики возможности осознанного самоуправления, направленного на достижение полноты творчества и любви, здоровья и счастья.

При выборе оптимальной стратегии реагирования на стресс необходимо расставлять приоритеты. Полное снятие стрессовой активации значительно снижает возможности человека максимально реализовать себя в профессиональной деятельности, в то время, как излишний стресс вызывает серьезные нарушения в организме.

Для того чтобы умело управляться с собственным психическим состоянием, необходимо любить себя, относиться к своему телу, душе с превеликим почтением и безусловным уважением. Освоившие основы саморегуляции на примерах управляемой гармонизации настроения и произвольного управления самочувствием, непременно идут дальше, в направлении постижения чуда трансформирующего творчества осознанного развития. Тайна овладения психической саморегуляцией заключается в том, что высотами и глубинами этого прекрасного искусства могут овладеть лишь те, кому дарована высокая нравственная чистота и гармония мышления. Человек, знающий себя, свои потребности и способы их удовлетворения, всегда имеет выбор в систематическом восполнении энергии.

# ПРИЛОЖЕНИЕ

## ПРИЛОЖЕНИЕ 1 ТЕСТ НА СТРЕССОУСТОЙЧИВОСТЬ

Данный тест позволяет определить стрессоустойчивость студентов; выявить, в чем проявляется стресс; определить основные приемы снятия стресса студентами.

Суть этой методики состоит в том, что студентам предлагалось ответить на 6 вопросов различного содержания. В вопросах данного теста нужно оценить свои ответы по 10-и балльной шкале, где 1 балл - минимум, 10 баллов максимум.

1. Постарайтесь определить, насколько сильно вы переживаете по поводу следующих событий. Оцените по 10-балльной системе каждое событие, поставив любое число от «1» (совершенно не задевает) до «10» (очень сильно беспокоит и напрягает).

1.1. Высокие цены (на транспорт, продукты, одежду). \_\_\_\_\_

1.2. Внезапно испортившаяся погода, дождь, снег. \_\_\_\_\_

1.3. Машина, которая обрызгала вас грязью. \_\_\_\_\_

1.4. Строгий, несправедливый начальник (преподаватель, родитель). \_\_\_\_\_

1.5. Правительство, депутаты, администрация. \_\_\_\_\_

2. Отметьте по 10-балльной системе, какие из перечисленных ниже качеств вам присущи (10 баллов — если данное свойство у вас очень выражено, 1 — если оно отсутствует).

2.1. Излишне серьезное отношение к жизни, учебе, работе.  
\_\_\_\_\_

2.2. Стеснительность, робость, застенчивость. \_\_\_\_\_

2.3. Страх перед будущим, мысли о возможных неприятностях и проблемах. \_\_\_\_\_

2.4. Плохой, беспокойный сон. \_\_\_\_\_

2.5. Пессимизм, тенденция отмечать в жизни в основном негативные черты. \_\_\_\_\_

3. Как проявляются ваши стрессы на вашем здоровье (оцените

по 10-балльной шкале признаки).

3.1. Учащенное сердцебиение, боли в сердце. \_\_\_\_\_

3.2. Затрудненное дыхание. \_\_\_\_\_

3.3. Проблемы с желудочно-кишечным трактом. \_\_\_\_\_

3.4. Напряжение или дрожание мышц. \_\_\_\_\_

3.5. Головные боли, повышенная утомляемость. \_\_\_\_\_

4. Насколько для вас характерно применение нижеприведенных приемов снятия стресса (отметьте по 10-балльной системе, где «1» — совсем не характерно, а «10» — применяю почти всегда).

4.1. Алкоголь. \_\_\_\_\_

4.2. Сигареты. \_\_\_\_\_

4.3. Телевизор. \_\_\_\_\_

4.4. Вкусная еда. \_\_\_\_\_

4.5. Агрессия (выплеснуть зло на другого человека). \_\_\_\_\_

5. Насколько для вас характерно применение, нижеприведенных приемов снятия стресса (отметьте по 10-балльной системе, где «1» — совсем не характерно, а «10» — применяю почти всегда).

5.1. Сон, отдых, смена деятельности. \_\_\_\_\_

5.2. Общение с друзьями или любимым человеком. \_\_\_\_\_

5.3. Физическая активность (бег, плавание, футбол, ролики, лыжи и т. д.). \_\_\_\_\_

5.4. Анализ своих действий, поиск других вариантов. \_\_\_\_\_

5.5. Изменение своего поведения в данной ситуации. \_\_\_\_\_

6. Как изменился уровень вашего постоянного стресса за последние три года? (Отметьте V.)

Значительно уменьшился	Незначительно уменьшился	Не изменился	Незначительно возрос	Значительно увеличился
-20	-10	0	+10	+50

Интерпретация по отдельным шкалам

Первая шкала определяет *повышенную реакцию на обстоятельства*, на которые мы не можем повлиять. Средние показатели — от 15 до 30 баллов.

Вторая шкала показывает *склонность все излишне усложнять*, что может приводить к стрессам. Средние показатели — от 14 до 25 баллов.

Третья шкала — *предрасположенность к психосоматическим заболеваниям*. Средние показатели — от 12 до 28 баллов.

Четвертая шкала — определяет *деструктивные способы преодоления стрессов*. Средние показатели — от 10 до 22 баллов.

Пятая шкала — определяет *конструктивные способы преодоления стрессов*. Средние показатели — от 23 до 35 баллов.

Подсчет результатов.

Фактически данный стресс оценивает *уровень стрессочувствительности* — показатель, обратный стрессоустойчивости. Следовательно, чем выше показатели данного теста, тем ниже стрессочувствительность человека. Просуммируйте результаты по первым 4 шкалам. Вы получите сумму, которая будет варьировать от 20 до 200 баллов. Это базовый показатель стрессочувствительности. Значение этого показателя в пределах от 70 до 100 баллов можно считать удовлетворительным.

Затем подсчитывается *показатель динамической чувствительности к стрессам*. Для этого из базового результата вычитается сумма результатов по 5 пункту (она показывает способность сопротивляться стрессам с помощью адекватного поведения).

Затем к полученному результату добавляется показатель 6 пункта (с «+» или «-») в зависимости от выбора испытуемого. Если стрессы меньше беспокоят человека за последнее время, то результат будет с минусом и итоговый результат уменьшится, а если стрессы нарастают, то итоговый показатель стрессочувствительности возрастет.

Средние результаты по итогам теста

Устойчивость к стрессу	Норма	Повышенная чувствительность к стрессу
Менее 35 баллов	От 35 до 85 баллов	Более 86 баллов

ПРИЛОЖЕНИЕ 2  
ТЕСТ САМООЦЕНКИ  
СТРЕССОУСТОЙЧИВОСТИ  
С. КОУХЕНА И Г. ВИЛЛИАНСОНА

Данный тест позволяет человеку оценить уровень своей стрессоустойчивости (он может быть отличный, хороший, удовлетворительный, плохой или очень плохой).

Инструкция к тесту:

Методика включает 10 вопросов. При выполнении теста студентам было необходимо выбрать один подходящий ответ из стандартных вариантов (никогда, почти никогда, иногда, довольно часто, очень часто).

1. Насколько часто неожиданные неприятности выводят вас из равновесия?

Никогда – 0; почти никогда – 1; иногда – 2; довольно часто – 3; очень часто – 4.

2. Насколько часто вам кажется, что самые важные вещи в вашей жизни выходят из-под вашего контроля?

Никогда – 0; почти никогда – 1; иногда – 2; довольно часто – 3; очень часто – 4.

3. Как часто вы чувствуете себя «нервным», подавленным?

Никогда – 0; почти никогда – 1; иногда – 2; довольно часто – 3; очень часто – 4.

4. Как часто вы чувствуете уверенность в своей способности справиться со своими личными проблемами?

Никогда – 4; почти никогда – 3; иногда – 2; довольно часто – 1; очень часто – 0.

5. Насколько часто вам кажется, что все идет именно так, как вы хотите?

Никогда – 4; почти никогда – 3; иногда – 2; довольно часто – 1; очень часто – 0.

6. Как часто вы в силах контролировать раздражение?

Никогда – 4; почти никогда – 3; иногда – 2; довольно

часто – 1; очень часто – 0.

7. Насколько часто у вас возникает чувство, что вам не справиться с тем, что от вас требуют?

Никогда – 0; почти никогда – 1; иногда – 2; довольно часто – 3; очень часто – 4.

8. Часто ли вы чувствуете, что вам сопутствует успех?

Никогда – 4; почти никогда – 3; иногда – 2; довольно часто – 1; очень часто – 0.

9. Как часто вы злитесь по поводу вещей, которые вы не можете контролировать?

Никогда – 0; почти никогда – 1; иногда – 2; довольно часто – 3; очень часто – 4.

10. Часто ли вы думаете, что накопилось столько трудностей, что их невозможно преодолеть?

Никогда – 0; почти никогда – 1; иногда – 2; довольно часто – 3; очень часто – 4.

#### Интерпретация результатов теста:

Оценка стрессоустойчивости				
Возраст	От 18 до 29	От 30 до 44	От 45 до 54	От 55 до 64
Отлично	0,5 - 6,7	2,0 - 5,9	1,8 - 5,6	1,3 - 5,1
Хорошо	6,8 - 14,1	6,0 - 12,9	5,7 - 12,5	5,2 - 11,8
Удовлетворительно	14,2 - 24,1	13,0 - 23,2	12,6 - 22,5	11,9 - 21,8
Плохо	24,2 - 34,1	23,3 - 32,9	22,6 - 23,2	21,9 - 31,7
Очень плохо	34,2 - 40	33,0 - 40	23,3 - 40	31,8 - 40

## ПРИЛОЖЕНИЕ 3

### ТЕСТ НА УЧЕБНЫЙ СТРЕСС

1. Оцените по 10-балльной шкале вклад ваших отдельных проблем в общую картину стресса.

- 1.1. Строгие преподаватели. \_
- 1.2. Большая учебная нагрузка. \_
- 1.3. Отсутствие учебников. \_
- 1.4. Непонятные, скучные учебники. \_
- 1.5. Жизнь вдали от родителей (для иногородних студентов). \_
- 1.6. Неумение правильно распорядиться ограниченными финансами. \_
- 1.7. Неумение правильно организовать свой режим дня. \_
- 1.8. Нерегулярное питание. \_
- 1.9. Проблемы совместного проживания с другими студентами. \_
- 1.10. Конфликт в группе.
- 1.11. Излишне серьезное отношение к учебе. \_
- 1.12. Нежелание учиться или разочарование в профессии. \_
- 1.13. Стеснительность, застенчивость. \_
- 1.14. Страх перед будущим. \_
- 1.15. Проблемы в личной жизни. \_
- 1.16. Иное (напишите, что именно):

2. Как изменился уровень вашего постоянного стресса за последние три месяца учебы? (Отметьте V.)

Значительно уменьшился	Незначительно уменьшился	Не изменился	Незначительно возрос	Значительно увеличился
-20	-10	0	+20	+50

3. В чем проявляется ваш стресс, связанный с учебой? (Оцените по 10-балльной шкале признаки.)

- 3.1. Ощущение беспомощности, невозможности справиться с проблемами. \_

- 3.2. Невозможность избавиться от посторонних мыслей. \_
- 3.3. Повышенная отвлекаемость, плохая концентрация внимания. \_
- 3.4. Раздражительность, обидчивость. \_
- 3.5. Плохое настроение, депрессия. \_
- 3.6. Страх, тревога. \_
- 3.7. Потеря уверенности, снижение самооценки. \_
- 3.8. Спешка, ощущение постоянной нехватки времени. \_
- 3.9. Плохой сон. \_
- 3.10. Нарушение социальных контактов, проблемы в общении.
- 3.11. Учащенное сердцебиение, боли в сердце. \_
- 3.12. Затрудненное дыхание. \_
- 3.13. Проблемы с желудочно-кишечным трактом. \_
- 3.14. Напряжение или дрожание мышц. \_
- 3.15. Головные боли. \_
- 3.16. Низкая работоспособность, повышенная утомляемость.
- 3.17. Иное (напишите сами и оцените):
4. Какие приемы снятия стресса вы практикуете? (Отметьте V)
- алкоголь; \_
  - сигареты; \_
  - наркотики; \_
  - телевизор; \_
  - вкусная еда; \_
  - перерыв в работе или учебе; \_
  - сон; \_
  - общение с друзьями или любимым человеком; \_
  - поддержка или совет родителей; \_
  - секс; \_
  - прогулки на свежем воздухе; \_
  - хобби; \_
  - физическая активность;
  - иное: \_\_\_\_\_ .

5. Насколько сильно вы волнуетесь перед экзаменами (оцените по 10-балльной системе)? \_

6. Какие признаки экзаменационного стресса вы отметили у себя? (Отметьте V.)

6.1. Учащенное сердцебиение. \_

6.2. Сухость во рту. \_

6.3. Затрудненное дыхание. \_

6.4. Скованность, дрожание мышц.

6.5. Головные или иные боли. \_

6.6. Иное (напишите, что): \_\_\_\_\_

7. Как вы снимаете предэкзаменационное волнение?

7.1. \_\_\_\_\_

7.2. \_\_\_\_\_

7.3. \_\_\_\_\_

*Краткие сведения о себе:*

Ф.И.О. \_ \_ \_ \_

Пол \_ \_ Возраст \_ \_ (лет). Курс \_ \_ Факультет \_ \_ \_

### **Результаты теста**

(По данным анализа студентов 1 -3 курса гуманитарных направлений.)

№ п/п	Среднее значение						
1.1	4,8	1.9	2,7	3.1	4,0	3.9	3,9
1.2	3,4	1.10	3,1	3.2	4,7	3.10	2,6
1.3	4,1	1.11	3,3	3.3	3,8	3.11	2,6
1.4	5,0	1.12	2,5	3.4	3,5	3.12	2,1
1.5	5,0	1.13	3,3	3.5	4,4	3.13	3,2
1.6	3,4	1.14	3,6	3.6	3,8	3.14	2,8
1.7	3,6	1.15	5,3	3.7	2,9	3.15	4,9
1.8	3,6			3.8	4,5	3.16	5,0

Средний показатель экзаменационного волнения (п. 5) —  $6,0 \pm 0,35$  балла.

## ПРИЛОЖЕНИЕ 4

### ШКАЛА САМООЦЕНКИ ТРЕВОГИ ЦУНГА

Шкала самооценки тревоги, разработанная Цунгом, является инструментом для измерения стрессоустойчивости и тревоги.

Пять пунктов оценивают аффективные симптомы, остальные 15 - соматические.

		Очень редко	Ред- ко	Значи- тельную часть времени	Большую часть времени или по- стоянно
1	Чувствую себя более нервным и тревожным, чем обычно	1	2	3	4
2	Испытываю чувство страха совершенно без причины	1	2	3	4
3	Легко огорчаюсь или впадаю в панику	1	2	3	4
4	У меня ощущение, что я не могу, собраться и взять себя в руки	1	2	3	4
5	У меня ощущение полного благополучия, я чувствую, что со мной не случится ничего плохого	4	3	2	1
6	Мои руки и ноги дрожат и трясутся	1	2	3	4
7	У меня бывают головные боли, боли в шее и спине	1	2	3	4
8	Чувствую разбитость и быстро устаю	1	2	3	4
9	Я спокоен, могу сидеть спокойно без особых усилий	4	3	2	1
10	У меня бывает ощущение учащенного сердцебиения	1	2	3	4

11	У меня бывают приступы головокружения	1	2	3	4
12	У меня бывают приступы слабости	1	2	3	4
13	Я дышу свободно	4	3	2	1
14	Ощущение онемения и покалывания в пальцах рук и ног	1	2	3	4
15	Боли в желудке и диспепсические расстройства	1	2	3	4
16	Частые позывы на мочеиспускание	1	2	3	4
17	Мои руки обычно сухие и теплые	4	3	2	1
18	Мое лицо горит и краснеет	1	2	3	4
19	Я легко засыпаю и сплю глубоким и освежающим сном	4	3	2	1
20	Меня мучают ночные кошмары	1	2	3	4

Ниже приводятся средние показатели тревожности по шкале самооценки Цунга у здоровых людей и в группах пациентов с соматическими и невротическими расстройствами.

Группа испытуемых	Тревожность по шкале Цунга
Группа здоровых испытуемых	31,1 ± 1,3
Больные невротическими расстройствами	51,5 ± 1,7
Больные с соматической патологией	41,5 ± 1,0

## ПРИЛОЖЕНИЕ 5

### ПРИЧИНЫ СТРЕССА В ВАШЕЙ РАБОТЕ

Тест-вопросник состоит из 26 пунктов, касающихся отдельных сторон работы, а также некоторых жизненных ситуаций. Описанные ситуации могут беспокоить вас: *редко, иногда, часто*. Выберите из трех только один ответ, с которым вы больше согласны. Отметьте свой выбор в графе.

№ п/п	Ситуации	Это беспокоит меня		
		редко	иногда	часто
1	Значительное превышение обязанностей над правами			
2	Ошибки подчиненных и коллег в работе			
3	Отсутствие должного внимания к нуждам подразделения со стороны руководящих инстанций			
4	Отсутствие рабочих нормативных документов. Нечеткие инструкции			
5	Слабая техническая база. Отказы оборудования			
6	Семейная и бытовая неустроенность			
7	Собственные ошибки и просчеты в работе			
8	Несправедливость, некорректное отношение со стороны начальника			
9	Низкий уровень знаний, необходимость обучения			
10	Вызовы к начальству и в вышестоящие инстанции			
11	Отсутствие в работе действенных материальных стимулов			

12	Дополнительная нагрузка, несоответствие выполняемых работ должностным обязанностям			
13	Постоянные изменения инструкций, указаний			
14	Нарушение трудовой дисциплины сотрудниками (коллегами)			
15	Халатное отношение сотрудников к своим обязанностям			
16	Постановка начальником трудновыполнимых задач			
17	Напряженные отношения в коллективе			
18	Необходимость отвлекаться и помогать коллегам. Выполнять их работу			
19	Некомпетентность руководителя подразделения			
20	Отсутствие нормальных условий, необходимых для хорошей работы			
21	Плохое делопроизводство, лишняя работа с бумагами			
22	Неупорядоченность рабочего дня			
23	Низкая зарплата			
24	Бытовая неустроенность. Необходимость на работе думать о домашних делах			
25	Личный конфликт или напряженность отношений с руководителем подразделения			
26	Неадекватные реакции коллег на рабочие указания			

Расчет суммарного балла. Сумма ответов «редко»; плюс сумма ответов «иногда», умноженная на 2; плюс сумма ответов «часто», умноженная на 3.

### *Интерпретация результата*

Суммарный балл от 0 до 29. На основании ваших ответов можно сделать заключение, что вы либо не задумывались о действующих на вас неблагоприятных факторах, либо скрываете их. Мириться с неблагоприятными воздействиями, тем более скрывать их от себя, не следует. Это со временем может отрицательно отразиться на здоровье.

Суммарный балл от 30 до 48. Число факторов стресса, с которыми вы встречаетесь на работе, невелико. Возможно, вы не воспринимаете вашу работу как стрессовую. Если это так, то у вас есть запас «прочности» для более трудной работы.

Суммарный балл от 49 до 60. Вы находитесь под действием умеренного количества факторов стресса. Хотя бывает, что и отдельное неблагоприятное воздействие может вызвать сильный стресс. И все же лучше, когда факторы стресса не слишком уж многочисленны. Вам следует подумать, как вы справляетесь с имеющимися неблагоприятными факторами, чтобы найти способы их устранения. Используйте мероприятия для снижения воздействия факторов стресса на ваше самочувствие.

Суммарный балл от 61 до 72. Вы носите в себе большой заряд стресса, который может привести вас к срыву. Вам не следует пренебрегать тем, чтобы еще раз посмотреть на факторы стресса, с которыми вы сталкиваетесь во время работы. Может быть, вам удастся найти пути ликвидации или уменьшения этих факторов стресса. Кроме того вы должны уже сейчас предпринять меры для укрепления своего здоровья, чтобы успешно противостоять стрессу. Подумайте о перемене стиля жизни и режима работы. Можете уйти в отпуск, заняться спортом, переменить привычную обстановку.

## ПРИЛОЖЕНИЕ 6

### ОЦЕНКА ПСИХОЛОГИЧЕСКОГО ЗДОРОВЬЯ УЧАЩИХСЯ

Для оценки успешности работы школы в сфере охраны здоровья детей могут использоваться критерии психологического здоровья школьников. К ним относятся распространенность дискомфортных (дезадаптационных) состояний, уровни напряженности, тревожности, дистресса и другие показатели, отражающие сниженный уровень психологической адаптации учащихся. Ниже приведенные инструментариумы могут быть проведены педагогами или психологами для осуществления такой оценки.

#### *Анкета «Оценка напряженности»*

Анкета может быть использована для оценки уровня напряженности учащихся старших классов. Вопросы могут быть зачитаны вслух или школьникам раздаются листы с вопросами, а ответы записывают на отдельном листе. Нежелательно, чтобы данную анкету проводил учитель данного класса. Варианты ответов на каждый вопрос: «да», «нет», «не знаю».

#### *Вопросы*

1. У меня редко бывают головные боли после длительной и напряженной деятельности
2. Меня ничто не может вывести из хорошего расположения духа.
3. Невыполненные задания или неудачи на контрольных работах.
4. Я не волнуюсь и не испытываю сильного сердцебиения перед контрольной работой или устным ответом, даже если я не уверен в своих силах.
5. Я захожу в класс, где принимают зачет или экзамен, в числе первых и не задумываюсь над выбором билета.
6. Мне не требуется время на обдумывание дополни-

тельного вопроса заданного учителем после моего ответа.

7. Насмешки одноклассников не портят мне настроение.
8. Во время экзаменов я сплю спокойно, во сне меня не преследуют экзаменационные мотивы.
9. В коллективе я чувствую себя легко и непринужденно.
10. Мне легко организовать свой рабочий день; я всегда успеваю сделать то, что спланировал.
11. Мне трудно бывает сосредоточить внимание на уроке.
12. Отступление преподавателя от основной темы занятий сильно отвлекает меня.
13. Меня постоянно тревожат мысли о предстоящей контрольной работе или экзамена.
14. Порой мне кажется, мои знания по тому или иному предмету ничтожны.
15. Отчаявшись выполнить какое-либо задание, я обычно « опускаю » руки.
16. Я не успеваю усваивать учебный материал, и это вызывает чувство неуверенности в себе.
17. Я болезненно реагирую на критические замечания учителя.
18. Неожиданный вопрос учителя чаще всего приводит меня в замешательство.
19. Меня сильно беспокоит мое положение в классе.
20. Я безвольный человек, и это отражается на моей успеваемости.
21. Я с трудом сосредотачиваюсь на каком-либо занятии или работе, и это раздражает меня.
22. Несмотря на уверенность в своих знаниях, я испытываю страх перед контрольной работой, зачетом и экзаменом.
23. Порой мне кажется, что я не смогу усвоить всего учебного материала.
24. Во время ответа меня смущает необходимость отвечать перед всем классом.

25. Возможные неудачи в учебе тревожат меня.
26. Во время выступления или ответа я от волнения могу начать заикаться.
27. Мое состояние во многом зависит от успешного выполнения учебных заданий.
28. Я часто ссорюсь с товарищами по классу из-за пустяков и потом сожалею об этом.
29. Микроклимат в классе очень влияет на мое состояние.
30. После спора или ссоры я долго не могу успокоиться.

### **Обработка результатов**

За каждый из ответов «нет» на вопросы 1-10 и ответов «да» на вопросы 11-30 начисляется по одному баллу, за каждый ответ « не знаю» дается половина балла. Затем все баллы суммируются.

### **Оценка результатов**

- до 12 баллов – относительное благополучие
- 12- 19 баллов – зона риска, необходимы дополнительные исследования, желательна консультация специалиста;
- 20 и более баллов – неблагополучие (повышенный уровень напряженности) необходима консультация специалиста.

Наряду с оценкой напряженности важным показателем психологического здоровья школьников является уровень тревожности. Для оценки могут быть использованы шкалы тревожности Сирса и методика оценки школьных ситуаций Кондаша.

### ***Шкала тревожности Сирса***

Оценку в качестве эксперта проводит учитель или знающий данного учащегося психолог.

Каждое утверждение оценивается одним из следующих баллов: 0 – признак отсутствует; 1 – признак слабо выражен; 2 – признак достаточно выражен; 3 – признак резко выражен.

### **Утверждения**

1. Обычно я напряжен, скован.
2. Часто грызет ногти.

3. Легко пугается.
4. Плаксив.
5. Очень ко всему чувствителен.
6. Часто бывает агрессивным.
7. Обидчив.
8. Нетерпелив, не может ждать.
9. Легко краснеет или бледнеет.
10. Испытывает трудности с сосредоточением.
11. Суетлив.
12. Потеют руки.
13. При неожиданном задании с трудом включается в работу.

14. С трудом реагирует громкость при ответе.

Оценка результата:

До 20 баллов – низкий уровень тревожности.

20-30 баллов – средний уровень тревожности.

Более 30 баллов – высокий уровень тревожности.

Сумма менее 4 баллов диагностируется как сомнительная достоверность результата.

### *Методика самооценки школьных ситуаций Кондаша*

Предназначена для учащихся с 7-го класса. Ученик должен оценить каждую ситуацию в баллах в зависимости от того, насколько она может вызвать у него тревогу.

0 – ситуация не волнует;

1 – ситуация волнует незначительно;

2 – ситуация достаточно волнует;

3 – ситуация сильно волнует.

#### **Ситуации**

1. Ответ у доски.
2. Разговор с директором (завучем) школы.
3. Учитель решает кого спросить.
4. Тебя критикуют и в чем – то упрекают взрослые.
5. Выполнение контрольной работы.
6. Учитель называет оценки за контрольную работу.
7. Ожидание родителей с родительского собрания.

8. Сдача экзамена.
9. Участие в соревнованиях, конкурсах.
10. Непонимание объяснений учителя.
11. Неожиданный вопрос учителя.
12. Не получается домашнее задание.
13. Принятие важного, ответственного решения.
14. Тебя критикуют товарищи, одноклассники.

#### **Оценка результата**

До 20 баллов – низкий уровень тревожности.

20 – 30 – средний уровень тревожности.

Более 30 баллов – высокий уровень тревожности.

Сумма менее 6 баллов диагностируется как сомнительная достоверность результата.

## СПИСОК ИСПОЛЬЗОВАННОЙ И РЕКОМЕНДУЕМОЙ ЛИТЕРАТУРЫ

1. Александров А.А. Аутотренинг: Справочник. – СПб.: Питер, 2007. – 272 с.
2. Бильданова В.Р., Шагивалеева Г.Р. Основы психической саморегуляции. Учебное пособие для студентов высш. Учеб. заведений. – 2-е изд., доп. – Елабуга: Изд-во ЕГПУ, 2009. – 116.
3. Вайнер Э.Н. Валеология: Учебник для вузов. 2-е изд., испр. – М.: Флинта: Наука, 2002. – 416 с.
4. Иржанова Л. Победы стресс!: тренинги на позитивное мышление. – Ростов н/Д: Феникс, 2005. – 249 с.
5. И-Шен Восточные приемы оздоровления. – СПб.: Невский проспект: Вектор, 2007. – 236 с.
6. Карпов А.М. Самозащита от стресса: Издание второе. – Казань: ЗАО «Новое знание», 2003. – 48 с.
7. Куликов Л.В. Психогигиена личности. Вопросы психологической устойчивости и психопрофилактики: Учебное пособие. – СПб.: Питер, 2004. – 464 с.
8. Лечебные гимнастики / Бах Б. – М.: АСТ; Киев: НКП, 2008. – 188 с.
9. Любимова В. Самоисцеление творчеством и адаптацией к жизни. Методы психологической самопомощи (Психологический практикум). / Н.В. Любимова. – Ростов н/Д: Феникс, 2006. – 64 с.
10. Научись отдыхать!: Техники релаксации / С.В. Баранова. – Ростов н/Д.: Феникс, 2008. – 156 с.
11. Основы психической саморегуляции: Учебное пособие для студ. высш.учеб.заведений / Г.Р. Шагивалеева, В.Р. Бильданова. – Елабуга: Изд-во ЕГПУ, 2009. – 116 с.
12. Петрушин В.И., Петрушина Н.В. Валеология. – М.: Гардарики, 2002. – 432 с.
13. Прокофьев Л.Е. Основы психической саморегуляции: Учебное пособие /Л.Е. Прокофьев. – Спб.: Изд-во

- «Лань», 2003. – 67с.
14. Психология младшего школьника: учебное пособие / Авт.- сост. – А.Н.Панфилов, Г.М.Льдокова и др. – Елабуга: Изд-во Елабужского института К(П)ФУ, 2013. – 314 с.
  15. Психология самовоспитания: учебно-методическое пособие /Авт.-сост.ст.преп.В.Р. Бильданова, доц. Г.Р. Шагивалеева. – Елабуга:Изд-во ЕИ К(П)ФУ в г. Елабуга, 2012. – 120 с.
  16. Психология старшеклассника для учителя и родителей: учебно-методическое пособие /Авт.-сост. А.Н.Панфилов, Г.М. Льдокова и др.;науч.ред. Г.М. Льдокова. – Елабуга: Изд-во Елабужского института КФУ, 2014. – 368 с.
  17. Профилактика стресса. Методические рекомендации для специалистов отрасли социальной защиты Республики Татарстан /Сост. Л.П. Трошина, О.А. Никитина, Л.Р. Ахмадулина. – Казань: Отечество, 2005. – 40 с.
  18. Рахманова С.М. Психологическая гимнастика. – Ростов н/Д: Феникс, 2008. – 208 с.
  19. Селье Г. Стресс без дистресса. М., Прогресс, 1979. – 80 с.
  20. Семенова Е.М. Тренинг эмоциональной устойчивости. – М.: Психотерапия, 2006. – 256 с.
  21. Фаустов А.С., Щербатых Ю.В. Обучение и здоровье. – Воронеж, 2006. – 325 с.
  22. Чернова О.В., Минахметова А.З. Практикум по сказкотерапии. Учебное пособие. – Елабуга, 2001. – 80 с.
  23. Щербатых Ю.В. Психология стресса и методы коррекции. – СПб.: Питер, 2006. – 256 с.
  24. Яковлев В.Н. Машков В.В. Психология здоровья: Учебник для вузов / Под ред. Г.С. Никифорова. – СПб.: Питер, 2006. – 607 с.
  25. Walter Bradford Cannon. The Wisdom of the Body/ W. W. Norton & Company – April 17th, 1963.



# ЕЛАБУЖСКИЙ ИНСТИТУТ КАЗАНСКОГО ФЕДЕРАЛЬНОГО УНИВЕРСИТЕТА

ул. Казанская, д. 89, г. Елабуга, Республика Татарстан, 423600  
Телефон/Факс: +7 (85557) 7-54-21  
E-mail: elabuga@kpfu.ru

89, Kazanskaya st., Elabuga, Tatarstan Republic, 423600  
Phone/Fax: +7 (85557) 7-54-21  
E-mail: elabuga@kpfu.ru

ELABUGA INSTITUTE OF KAZAN FEDERAL UNIVERSITY



Будь на связи! Follow us!

<http://e-kpfu.ru>

 [vk.com / Elabuga\\_Edu](http://vk.com/Elabuga_Edu)

 [facebook.com / ElabugaEdu](http://facebook.com/ElabugaEdu)

---

## ПСИХОЛОГИЯ СТРЕССА И МЕТОДЫ ЕГО ПРОФИЛАКТИКИ

Учебно-методическое пособие

Авторы–составители: В.Р. Бильданова, Г.К. Бисерова, Г.Р. Шагивалеева

Подписано в печать: 22.07.2015. Гарнитура Minion. Тираж 300 экз. Заказ №150722

Издательство Елабужского института КФУ.

423604, г. Елабуга, ул. Казанская, 89