

ЗАНЯТИЕ С УЧАЩИМИСЯ «САМОРЕГУЛЯЦИЯ ПСИХОЭМОЦИОНАЛЬНОГО СОСТОЯНИЯ» (конспект)

Актуализация правил занятий (см. занятие «Саморегуляция поведения»)

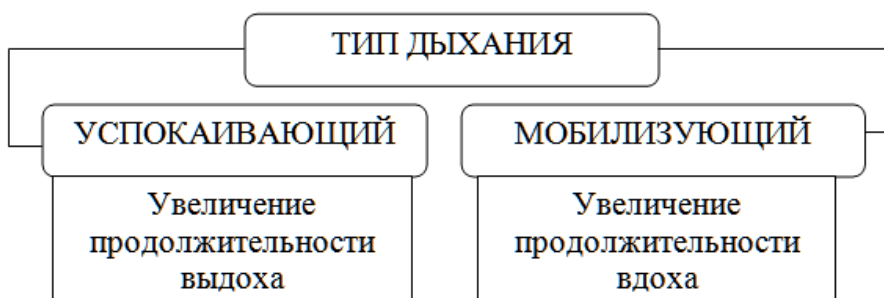
Управление дыханием

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

В дыхательной гимнастике существуют два типа дыхания: успокаивающего и мобилизующего.

Успокаивающим будет такое дыхание, при котором выдох почти в два раза длиннее вдоха. Успокаивающее дыхание полезно использовать для того, чтобы погасить избыточное возбуждение: медленный глубокий вдох через нос, пауза в полвдоха, выдох длительностью в 2 вдоха.

При мобилизующем - вдох в два раза длиннее выдоха, после вдоха задерживается дыхание. Длительная фаза вдоха с некоторой задержкой дыхания на выдохе и относительно короткая фаза выдоха приводит к повышению активности нервной системы и всех функций организма. Например, вдох: 1-2-3-4-5-выдох: 1-2.



Технику дыхательной гимнастики и релаксации можно применять в любой ситуации с целью снятия внутреннего напряжения и тревоги.

Техника «Дыхание по квадрату»

Сидя или стоя постарайтесь, по возможности, расслабить мышцы тела и сосредоточьте внимание на дыхании.

На счет 1-2-3-4 делайте медленный глубокий вдох (при этом живот выпячивается вперед, а грудная клетка неподвижна);

- на следующие четыре счета проводится задержка дыхания;
- затем плавный выдох на счет 1-2-3-4-5-6;
- снова задержка перед следующим вдохом на счет 1-2-3-4.

Уже через 3–5 минут такого дыхания вы заметите, что ваше состояние стало заметно спокойней и уравновешенней.

Нервно-мышечная релаксация

Нервно-мышечная релаксация подразумевает расслабление мышц тела. Суть метода состоит в уменьшении степени напряжения и последующего расслабления (релаксации) основных мышечных групп тела, вследствие чего уменьшается эмоциональное напряжение. Иными словами, мышечная релаксация вызывает релаксацию психологическую. Занятия этим методом постепенно формируют привычку отслеживать

состояние тонуса мышц в повседневной деятельности, что способствует нормализации психического состояния.

Техника «Расслабление через напряжение»

В ситуации страха мышечное напряжение возникает у нас автоматически: поднимаются плечи, шея втягивает в них голову, напрягаются руки и ноги (иногда они начинают даже трястись). И до тех пор, пока мы напряжены, как бы мы ни убеждали себя в том, что эта опасность нам только чудится, мы будем продолжать бояться. Более того, у нас уже существуют хронические мышечные блоки, т. е. мы уже привыкли к этому напряжению и привыкли его сдерживать.

Теперь же наша задача – научиться справляться с мышечным напряжением; более того, мы должны сформировать у себя в мозгу мышечную память на состояние расслабления. Что такое мышечная память? Вспомните, как вы первый раз в своей жизни выводили в школьной тетрадке букву «А». Какого невероятного труда это нам стоило! Как тяжело было сначала попасть ручкой туда, куда нужно было попасть, провести одну линию и никуда не заскочить, потом сделать изгиб, другую линию и т. д. Это был невообразимый труд, потому что тогда еще мышечной памяти на букву «А» (так же как, впрочем, и на другие буквы) у нас еще не было. Но мы тренировались, сотни раз писали букву «А», и, в конце концов, у нас сформировалась мышечная память на написание буквы «А». Сейчас разбуди нас среди ночи, дай нам ручку и скажи: «Напиши букву «А»», и мы автоматически напишем, даже не задумываясь!

Теперь наша задача – сформировать мышечную память на состояние расслабления. Сначала нам следует разучить то положение тела, в котором можно добиться напряжения всех его мышц. Поэтому сначала проделайте каждое из заданий по отдельности, а затем научитесь соединять их вместе.

Напряжение мышц кисти – с силой сожмите пальцы в кулак.

Напряжение мышц предплечья – до максимума согните кисти в лучезапястном суставе.

Напряжение мышц плеча и предплечий – разведите руки в стороны на уровне плеч и согните их в локтях (два локтя и плечи должны располагаться на одном уровне и образовывать своеобразный кол, жесткую палку).

Напряжение мышц лопаток – сведите лопатки вместе и из этого положения потяните книзу, прогнувшись в пояснице.

Напряжение мышц лица – нахмурьте брови, зажмурьте глаза (словно мыло в них попало) и сведите их к переносице, наморщите нос (словно бы почувствовали неприятный запах), сожмите челюсти и разведите углы рта в стороны.

Напряжение мышц шеи – представьте себе, что вы наклоняете голову вперед, но не можете это сделать, поскольку упираетесь в воображаемое непреодолимое препятствие: шея напряжена, а голова в положении ни вперед, ни назад.

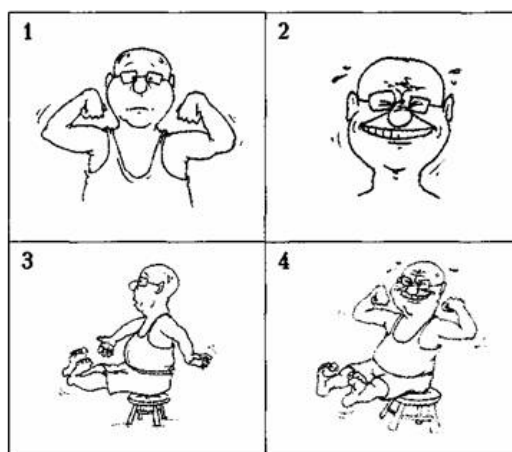
Напряжение мышц пресса – максимально втяните живот, сделайте его плоским.

Напряжение мышц ягодиц – сядьте на жесткую поверхность, почувствуйте, что сидите на ягодицах (для уверенности покачайтесь на них из стороны в сторону).

Напряжение мышц бедра – из положения сидя вытяните ноги вперед под прямым углом.

Напряжение мышц голени – подайте стопы на себя и чуть-чуть к центру (изобразите косолапость).

Напряжение мышц стопы – согните пальцы стоп.



После того как вы научились делать каждое из этих упражнений отдельно, а также совмещать их одновременно, создайте максимальное напряжение во всех указанных мышцах. Мысленно считайте до десяти, концентрируясь не на счете, а на напряжении.

На счет «десять» резко расслабьтесь, откиньтесь назад и сделайте глубокий, спокойный выдох. При необходимости (определяется самостоятельно) можно сделать дополнительно 2-3 глубоких вдоха и выдоха. Отдохните в течение минуты, концентрируясь на ощущении расслабления, возникающего в теле. Помните, вы делаете это упражнение не ради напряжения, а для расслабления и формирования соответствующей мышечной памяти.

Обратите внимание на то, какие группы мышц у вас напряжены. Заметив напряжение в определенных группах мышц, рекомендуется усилить его, довести до абсурда и, вслед за этим, наступает момент, когда расслабиться, сбросить напряжение становится легче. Если ваши кулаки сжимаются от злости, то можно сделать так: на вдохе сжать кулаки крепче и на выдохе резко их отпустить, разжать пальцы. При необходимости можно повторить это несколько раз.

Упражнение «Страхни»

Порой мы носим в себе большие и маленькие тяжести, что отнимает у нас много сил. Например, кому-нибудь из вас может прийти в голову мысль: «Опять у меня не получилось. Я не смогу хорошо подготовиться к экзамену». Кто-то настраивает себя на то, что не сдаст экзамен, наделает кучу ошибок и обязательно получит двойку. А кто-то может сказать себе: «Я не такой умный, как другие. Что мне зря стараться?»

Я хочу показать вам, как можно легко и просто привести себя в порядок и избавиться от неприятных чувств.

Встаньте так, чтобы вокруг вас было достаточно места, и начните отряхивать ладони, локти и плечи. При этом представляйте, как все неприятное – плохие чувства, тяжелые заботы и плохие мысли о самих себе – слетает с вас как с гуся вода.

Потом отряхните свои ноги – с носков до бедер. А затем потрясите головой.

Будет еще полезнее, если вы будете издавать какие-то звуки... Теперь потрясите лицо и прислушайтесь, как смешно меняется ваш голос, когда трясется рот.

Представьте, что весь неприятный груз с вас спадает и вы становитесь все бодрее и веселее.

Как изменилось ваше самочувствие после выполнения задания?

Переключение внимания

Техника «Заземление»

Представьте себе, что начинается буря, а вы высоко на дереве. Вы захотите остаться на дереве? Пока вы на дереве, вы в большей опасности! Вам нужно спуститься на землю как можно быстрее! На земле вы в большей безопасности. Поэтому при возникновении

«эмоциональной» бури нам нужно заземлиться. «Эмоциональная буря» означает, что вы испытываете чрезвычайно тягостные мысли и чувства. Они настолько сильны, что похожи на мощную бурю и могут с легкостью пересилить вас.

Первым шагом в заземлении является переключение внимания на окружающий вас мир. Обратите внимание, где вы находитесь.

Какие пять предметов вы видите?

Дотроньтесь до колена или до поверхности под вами или до любого предмета, до которого вы можете дотянуться. Обратите внимание на то, что вы чувствуете под пальцами. Потрогайте четыре предмета.

Какие три звука вы слышите?

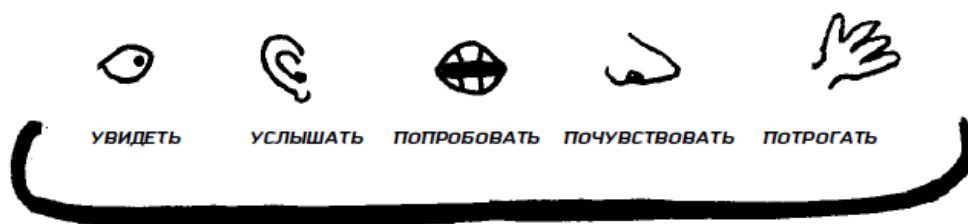
Вдохните воздух. Какой запах вы чувствуете?

Ощутите вкус.

Итак, замечайте появление у вас тягостных мыслей и чувств, а также окружающий вас мир, который вы можете увидеть, услышать и потрогать, а также попробовать и почувствовать его запах.

Цель этого упражнения – помочь вам «включиться» в жизнь.

Итак, сначала обратите внимание на то, как вы себя чувствуете и о чем думаете. Затем сделайте медленный выдох. Медленно потянитесь. Медленно прижмите ноги к полу. А теперь переключите внимание на окружающий вас мир. С любопытством наблюдайте за тем, что вы можете...



Теперь хорошенько потянитесь. Включитесь в этот мир. Зафиксируйте, где вы находитесь, кто рядом с вами и что вы делаете.

Это упражнение займет у вас полминуты. Вы можете делать его в любое время и в любом месте.



Рефлексия занятия

Участники говорят, что им понравилось на занятии и что они возьмут с собой.